



# **PERTEMUAN 3**

## **MENGEMBANGKAN DIRI**

## Arti dan Tujuan Mengembangkan Diri

Arti mengembangkan diri adalah:

Suatu usaha sengaja dan terus menerus, tanpa henti, yang dilakukan dengan berbagai cara dan bentuk, untuk membuat daya-potensi diri (jasmani rohani) dapat terwujud secara baik dan optimal, yang menghantar seseorang pada taraf kedewasaan sesungguhnya. Usaha besar ini merupakan konsekuensi dari kedudukannya sebagai manusia, yang diberi akal budi

Tujuan yang ingin dicapai dengan usaha pengembangan diri ini adalah:

Realisasi optimal ke arah yang baik dari daya potensi yang dimiliki diri sendiri, (jasmani rohani), yang menghantar seseorang pada tingkat matang dewasa, yang membuat dia sanggup membangun relasi yang semakin baik dengan dirinya, dunia, sesama dan Tuhan.

Usaha ini melibatkan diri manusia sepenuhnya dan menggunakan daya dukung yang tersedia baginya.

## Cara Mengembangkan Diri

1. Mengenal dan menerima diri
2. Memiliki kemauan kuat untuk mengembangkan diri
3. Memanfaatkan kemungkinan yang terbuka
4. Belajar dari kesalahan

Hal-hal penting yang perlu dikembangkan sebagai bentuk konkrit pengembangan diri sendiri adalah:

1. Mental yang sehat
2. Integritas diri
3. Mandiri, kreatif, dan inovatif
4. Motivasi diri

# Kekuatan dan Ketahanan Mental

Pemaparan yang disajikan berikut ini diambil dari buku *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, karangan Paul G. Stolz, 2000.

1. *Adversity Quotient (AQ)*: Penentu utama untuk sukses
2. *Quitters, Campers, dan Climbers*
3. *Adversity Response Profile (ARP)*: Kemampuan menghadapi Masalah dan Merespon serta menghadapi setiap permasalahan.

## Definisi Adversity Quotient (AQ)

Setelah 19 tahun melewati penelitian yang panjang & mengkaji lebih dari 500 referensi, Paul G. Stoltz mengemukakan satu kecerdasan baru selain IQ, EQ, SQ yakni AQ.

Menurutnya, AQ adalah kecerdasan untuk mengatasi kesulitan. Bagaimana mengubah hambatan menjadi peluang. Atau dengan kata lain, seseorang yang memiliki AQ tinggi akan lebih mampu mewujudkan cita-citanya dibandingkan orang yang AQ-nya rendah.



Sebagai gambaran, Stoltz memakai terminologi para pendaki gunung. Dalam hal ini, Stoltz membagi para pendaki gunung menjadi tiga bagian:

1. Quitter (yang menyerah).

Para quitter adalah mereka yang sekadar bertahan hidup. Mereka mudah putus asa dan menyerah di tengah jalan.

2. *Camper (berkemah di tengah perjalanan)*

Mereka berani melakukan pekerjaan yang berisiko, tetapi risiko yang aman dan terukur. Cepat puas, dan berhenti di tengah jalan.

3. Climber (pendaki yang mencapai puncak).

Berani menghadapi risiko dan menuntaskan pekerjaannya.

Untuk dunia pekerjaan dan kehidupan sangatlah jelas. Banyak pekerja yang intelektualnya (IQ) rendah bisa saja mengalahkan mereka yang ber IQ tinggi tetapi tidak punya semangat dan keberanian untuk menghadapi masalah dan bertindak. Dengan AQ dapat dianalisis bagaimana para karyawan / pekerja mampu mengubah tantangan menjadi sebuah peluang yang akan meningkatkan produktifitas dan keuntungan perusahaan.

Itu tadi uraian singkat tentang Adversity Quotient. Bagaimana dengan Anda?

***“winner never quits and quitter never wins”***

***“Pemenang tidak pernah menyerah dan orang yang gampang menyerah tidak pernah menang ”***



*David Cambell Ph.D* menyatakan bahwa kreativitas adalah kegiatan yang mendatangkan hasil dengan kandungan ciri:

- a) inovatif
- b) berguna
- c) dapat dimengerti

## Aplikasi Integritas Diri:

### Rencana Peningkatan Integritas Diri Selama Satu Minggu

Nama : .....

Dimensi Diri	K e g i a t a n					
	Jenis Kegiatan	Kenyataan Sekarang	Rencana Peningkatan	Hari & Jam Pelaksanaan	Check	Ket
Fisik						
Intelektual						
Emosional						
Spiritual						
Sosial						



# **SELF ASSESSMENT**

## **MATA KULIAH CHARACTER BUILDING**

**FOTO**

**NAMA** :  
**NIM** :  
**NO. URUT ABSEN** :  
**KELAS** :

<b>NO</b>	<b>KOMPONEN</b>	<b>NILAI</b>	<b>KETERANGAN</b>
<b>1</b>	Disiplin/ Absen / Ketepatan Waktu hadir di kelas, mengumpulkan tugas mandiri, merespond tugas/diskusi di forum		
<b>2</b>	Sopan Santun (dalam bertutur kata, menghargai orang lain, memerhatikan orang lain, dll)		
<b>3</b>	Tata Tertib (dalam pakaian, sikap di kelas, keluar-masuk kelas, dll)		
<b>4</b>	Motivasi Belajar Character Building (ada antusiasme atau sekadar kuliah, menciptakan kegiatan sendiri di luar mata kuliah Character Building, atau tidak fokus)		
<b>5</b>	Keaktifan di Kelas (Memerhatikan, bertanya, merespons, atau sekadar hadir, dll.)		

6	Tugas Kelompok (keterlibatan dalam persiapan, saat presen-tasi materinya, dan diskusinya)		
7	Tugas Mandiri (mengerjakan tepat waktu, dsb.)		
8	Keaktifan Keagamaan (Keterlibatan Anda dalam aktivitas keagamaan Anda)		
9	Transformasi Diri (Adanya perubahan sikap menjadi lebih baik, atau stagnan/mandeg, dsb.)		
	<b>JUMLAH</b> <b>Puaskah Anda dengan perkembangan diri Anda?</b>		

**KESAN & PESAN:**

**TANDA TANGAN**

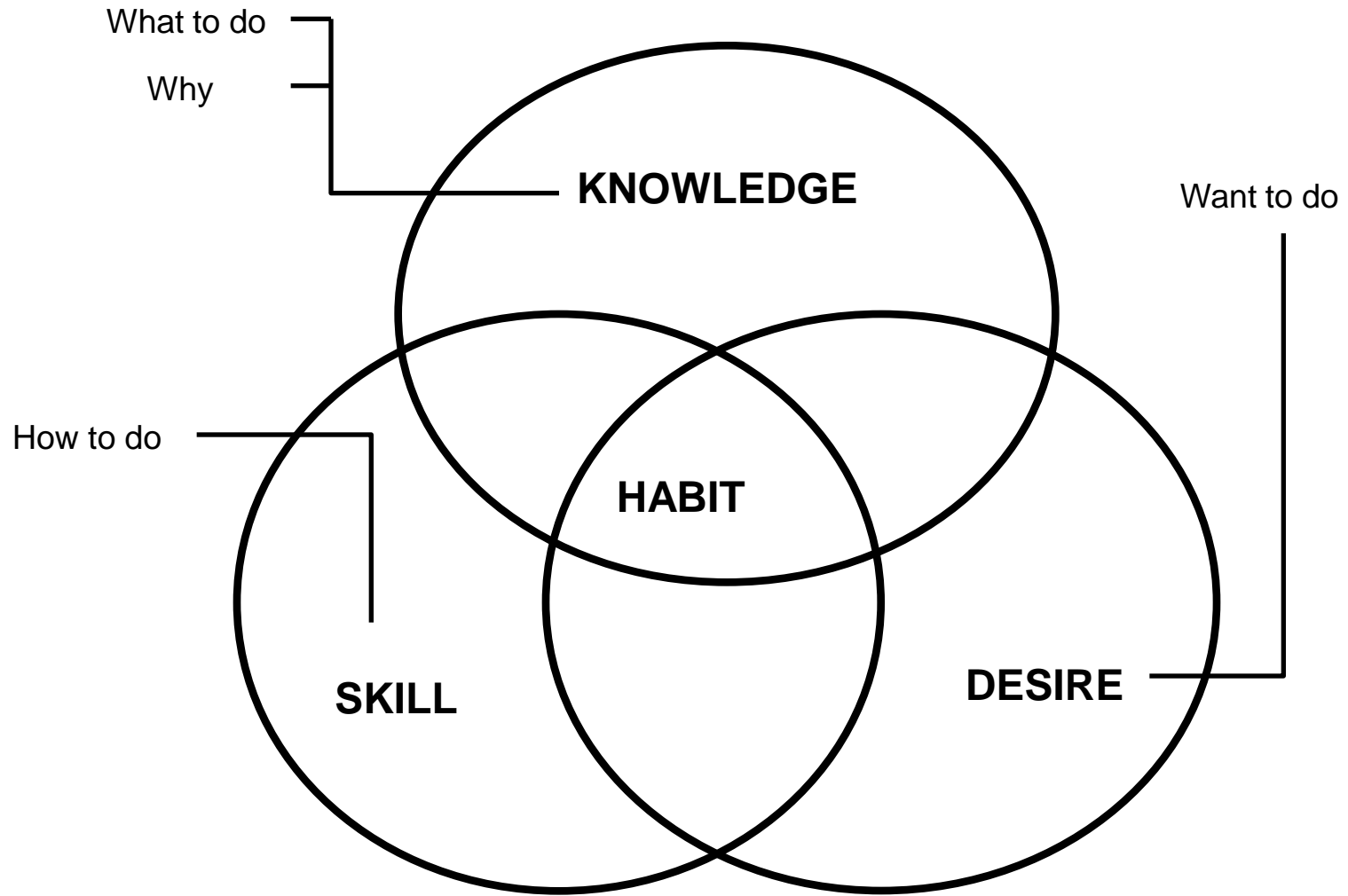
(.....)

# MENGEMBANGKAN DIRI MENJADI PRIBADI YANG TANGGUH

## DENGAN 7 KEBIASAAN PRIBADI YANG EFEKTIF







**WATAK  
ADALAH  
HIMPUNAN  
DARI BERBAGAI  
KEBIASAAN**

# Apa itu pribadi efektif?

## PRIBADI

### WATAK

- ✓ Kualitas individu
- ✓ Kumpulan kebiasaan
- ✓ Berorientasi jangka panjang

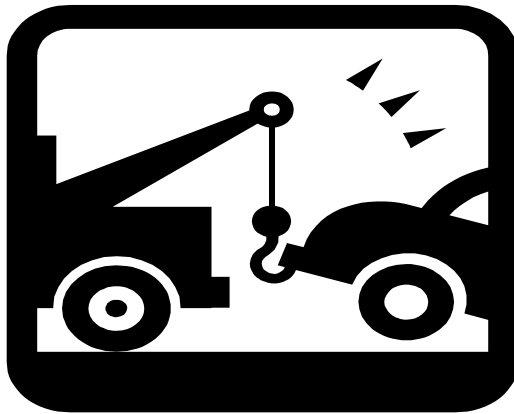
### PENAMPILAN

- ✓ Perilaku : citra publik
- ✓ Tata busana
- ✓ Teknik bergaul
- ✓ Berorientasi jangka pendek

# EFEKTIVITAS (ANGSA DAN TELUR EMAS)

- PRIBADI EFEKTIF, BILA  $P/PC$  SEIMBANG
- $P$  = PRODUK (TELUR EMAS)
- $PC$  = KEMAMPUAN BERPRODUKSI (ANGSA)

# EFEKTIF



- MENCAPAI HASIL
- TUMBUH BERKEMBANG



# Apa yang berkembang? Aset kita

- Fisik : rumah, kendaraan, perabot, dll
- Finansial : uang, tabungan, dll
- Manusia : Badan, pikiran, emosi

# Bagaimana caranya?

Menyeimbangkan antara:



Produksi

dan

Kapasitas produksi

(Aesop: The goose and the golden eggs)

# Mengubah paradigma

- Mengubah cara pandang dari yang biasa menjadi lebih lengkap dan berguna
- Mengubah perilaku dan sikap sejalan dengan cara pandang yang baru
- Berhenti melakukan kebiasaan-kebiasaan lama
- Menyelaraskan peta (sistem nilai) dengan kompas (correct principles)

# FALSAFAH GERGAJI

## KESALINGTERGANTUNGAN

MENGHARGAI  
LEBIH DULU

WUJUDKAN  
SINERGI

**KEMENANGAN  
PUBLIK**

**BERFIKIR  
MENANG/  
MENANG**

## KEMANDIRIAN

**DAHULUKAN  
YANG UTAMA**

**KEMENANGAN  
PRIBADI**

**JADILAH  
PROAKTIF**

**BERFIKIR  
DARI  
AKHIR**

## KETERGANTUNGAN

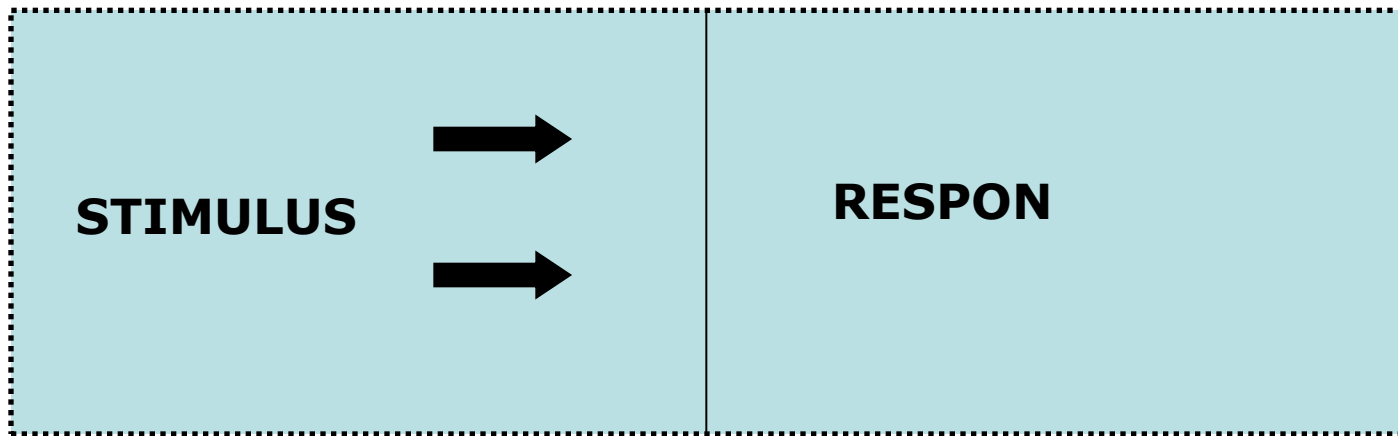


# HABIT 1

# Be Proactive

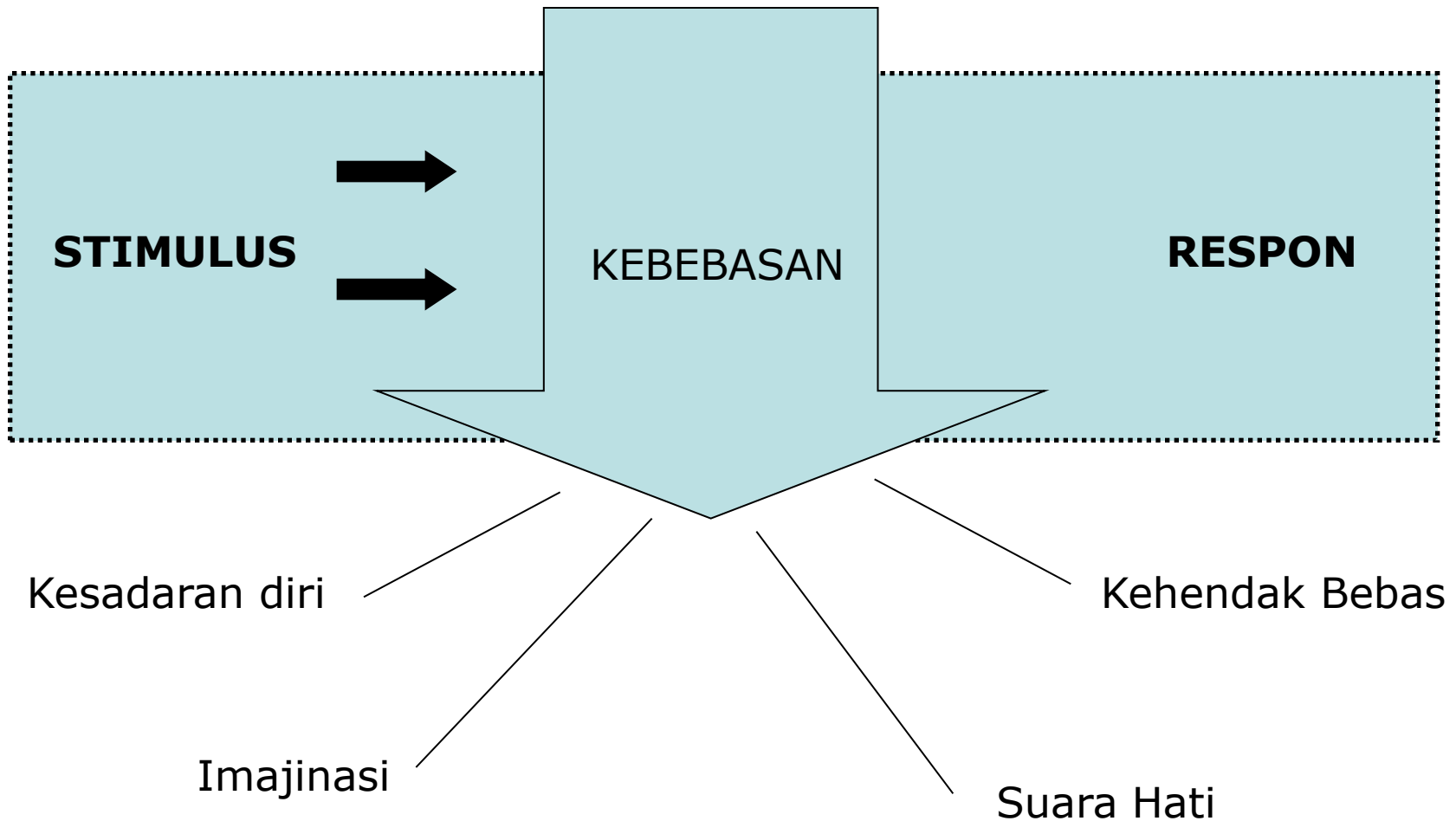
Principles of  
Personal Vision





## **MODEL REAKTIF**

# MODEL PROAKTIF



# Menjadi Proaktif

- Mengambil inisiatif # agresif jangan menunggu, lakukan sesuatu
- Bertindaklah, jangan sampai disuruh bertindak
- Jadilah bagian dari solusi, bukan bagian dari masalah
- Jangan berkata: tidak bisa, harus, seandainya, tetapi berkatalah : saya memilih, lebih suka, mau

# PROAKTIF = BERTANGGUNG-JAWAB

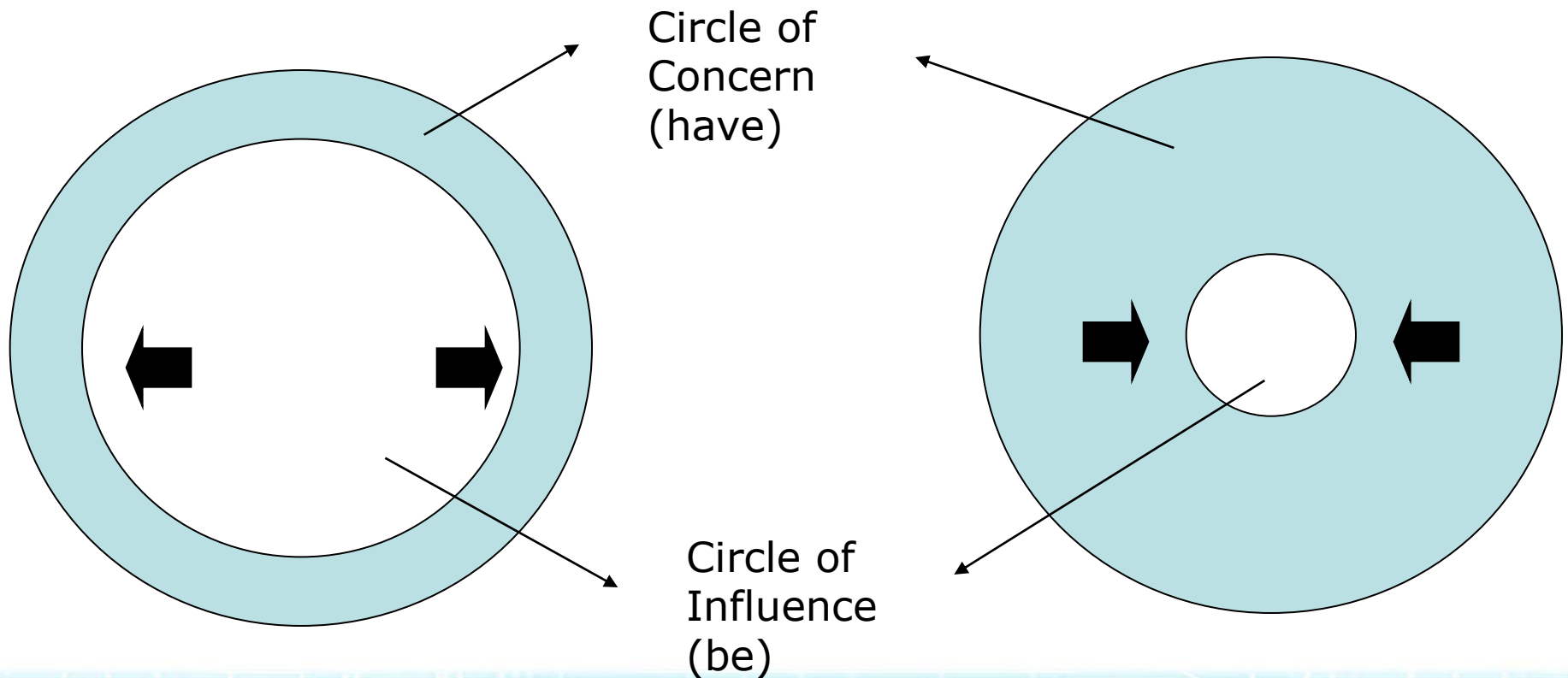


- Tidak menyalahkan keadaan
- Tidak menyalahkan lingkungan

- ◆ Hasil dari pilihan secara sadar
- ◆ Berdasarkan sistem nilai (values)

# LINGKARAN PENGARUH

## Circle of influence Vs Circle of Concern



MODEL PROAKTIF

MODEL REAKTIF



# ORANG PROACTIVE



- PERBUATANNYA TERKENDALI
- BERTANGGUNG JAWAB
- FOKUS PADA “CIRCLE OF INFLUENCE”
- KERJA TUNTAS
- TIDAK DEFENSIF



# HABIT 2

# Begin with the End in Mind

Principles of  
Personal Leadership



# Personal Leadership

SEGALA SESUATU  
DICIPTAKAN DUA KALI  
(All Things are Created Twice)



# Hasil Kebiasaan 2

- PUNYA ARAH DALAM HIDUP
- MERENCANAKAN SETIAP KEGIATAN
- MEMELIHARA FOKUS JANGKA PANJANG
- MEMBERI ARAH PADA KELOMPOK KERJA



# MENGGALI MISI PRIBADI

## PERSONAL MISSION STATEMENT:

- APA TUJUAN HIDUP SAYA?
- APA HAL YANG PALING BERNILAI DALAM HIDUP SAYA?
- BAKAT APA YANG SAYA MILIKI?
- APA YANG INGIN SAYA CAPAI DI AKHIR HIDUP SAYA?

# Pentingnya Memahami Peranan Kita

- PMS dibuat dengan menjabarkan Peranan
- Peranan adalah kunci menciptakan keseimbangan hidup
- Dalam setiap Peranan ada Sasaran
- Sasaran : Jangka pendek, menengah, panjang
- Sasaran harus sesuai PMS





# Cara Membuat Misi Pribadi (PMS)

- Tentukan siapa / hal-hal yang mempengaruhi hidup kita
- Tentukan Peranan Hidup Anda (dalam keluarga, sekolah/kantor, sosial-masyarakat)
- Apakah Anda puas dengan kenyataan tsb?
- Tentukan Anda ingin jadi siapa?
- Tulis draft PMS (lalu revisi, evaluasi)



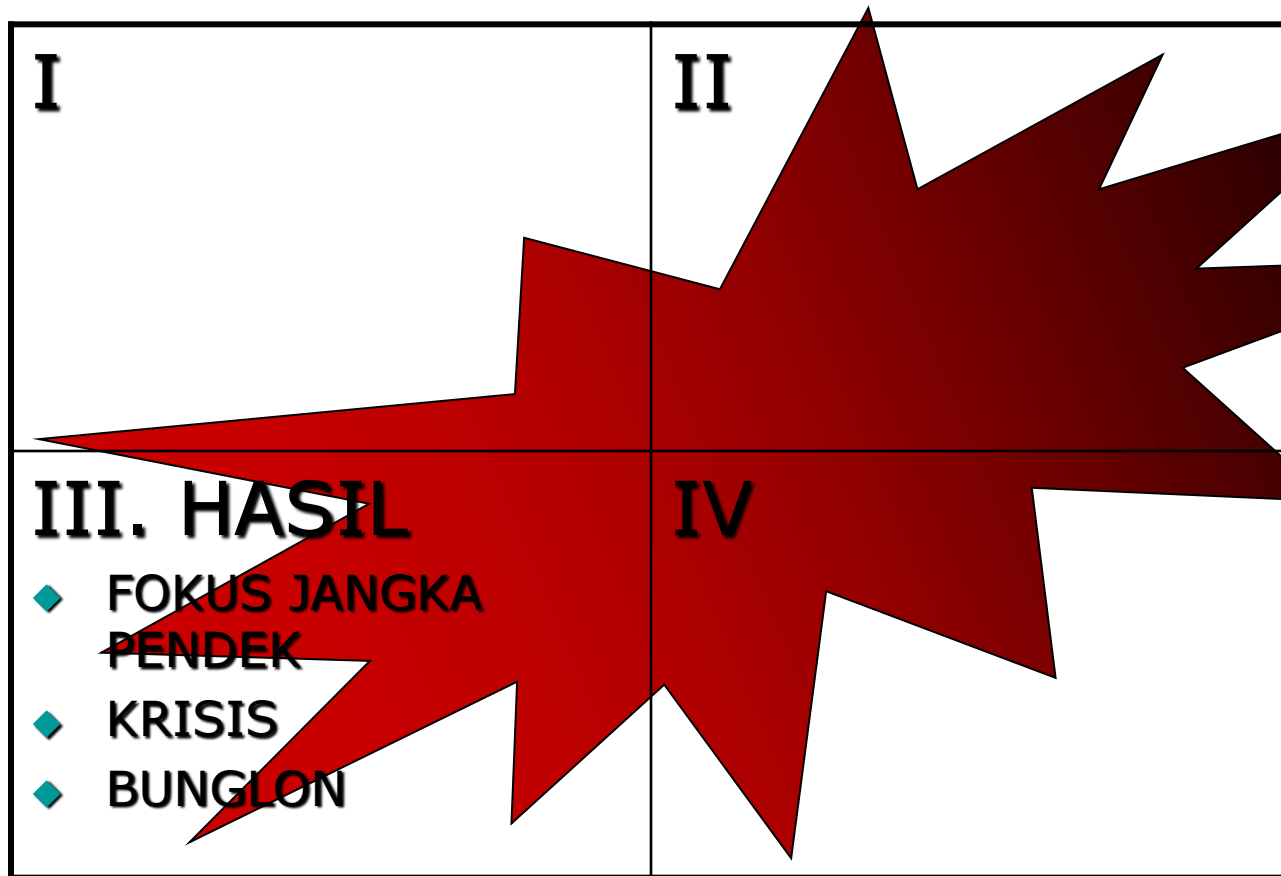
# HABIT 3

# Put First Things First

Principles of  
Personal Management

		MEENDESAK	TIDAK MEENDESAK
PENTING	TIDAK PENTING	<b>I. KRISIS</b> MASALAH MEENDESAK PROYEK YANG WAKTU PENYELESAIANNYA SUDAH DEKAT	<b>II. KEGIATAN TP PERENCANAAN</b> MEMBINA HUBUNGAN MELAKUKAN PERSIAPAN MENCEGAH KRISIS
		<b>III.</b> RAPAT-RAPAT HAL-HAL MEENDESAK KEGIATAN REGULER	<b>IV. MENGULUR WAKTU</b> SURAT DAN TELEPON YANG TIDAK RELEVAN NONTON TV

<b>I. HASIL</b>  ◆ STRESS ◆ BURNOUT ◆ KRISIS ◆ MUDAH MARAH	<b>II</b>
<b>III</b>	<b>IV</b>



<b>I</b>	<b>II</b>
<b>III</b>	<b>IV</b>

**HASIL**

- ◆ Kurang punya rasa tanggung jawab
- ◆ Dipecat dari pekerjaan
- ◆ Sangat tergantung pada orang lain maupun lembaga



	<h2>II. HASIL</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ VISI PERSPEKTIF</li><li>◆ KESEIMBANGAN</li><li>◆ DISIPLIN</li></ul>



# HASIL KEBIASAAN 3

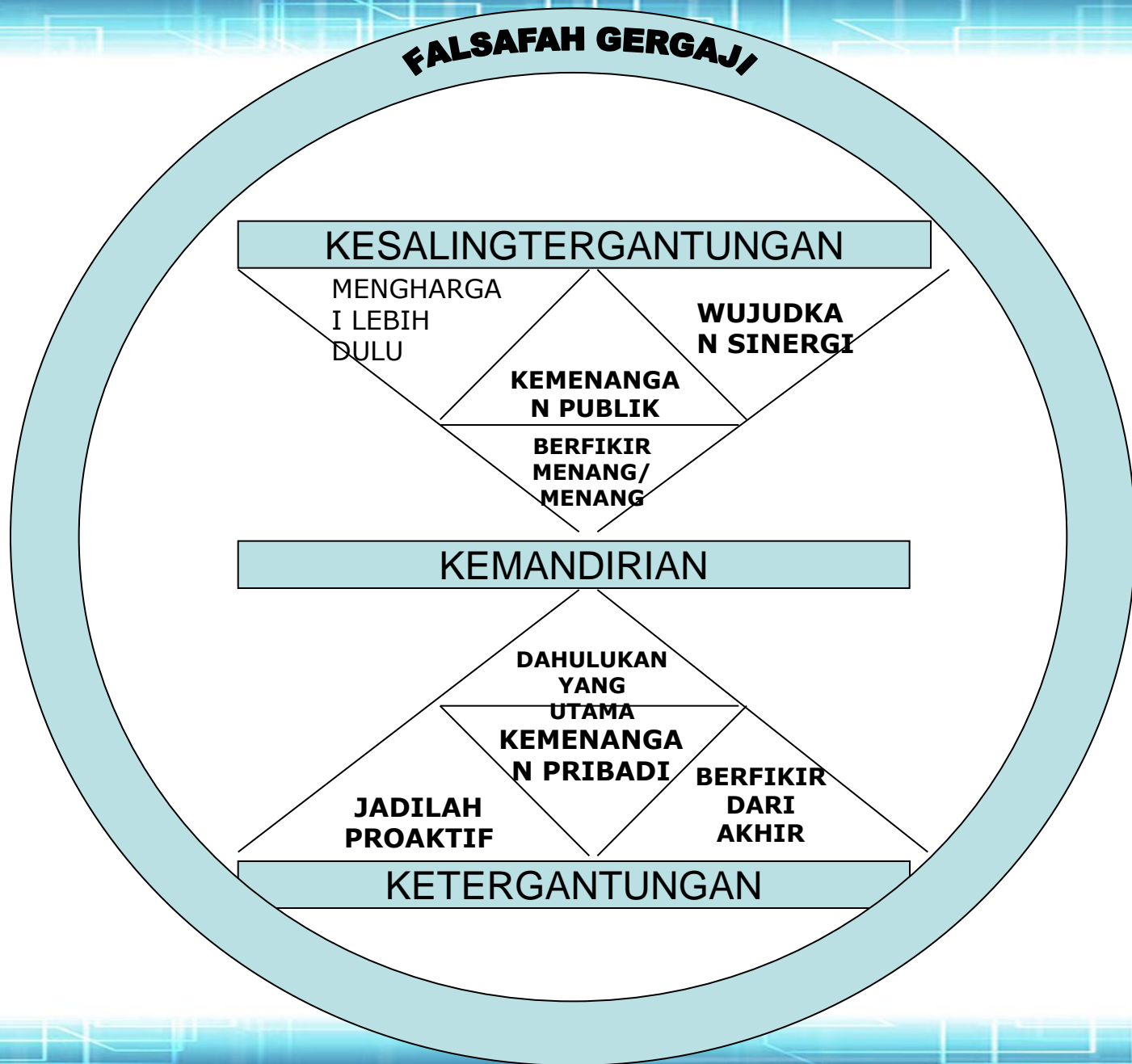
- FOKUS PADA HAL (ISSUE) PRIORITAS
- DISIPLIN
- MENGHINDARI KRISIS
- MENDELEGASIKAN TUGAS
- MENGOORDINASIKAN USAHA PELAKSANAAN TUGAS

**PRIVATE  
VICTORY**



# RANGKUMAN KEBIASAAN 1,2,3

- Untuk Proaktif, Values Perlu Dirumuskan Dengan Jelas
- Penulisan Pms Fokus Pada Values
- Mencapai P-m Tergantung Pada Peran Dan Tujuan Yang Dipilih Dan Efektivitas Pencapaiannya
- Evaluasi Peran Dan Tujuan Menurut Prioritasnya



# EMOTIONAL BANK ACCOUNT (EBA) (PARADIGMA II)

- Siapa Yang Menanam Akan Menuai
- Rekening Emosi Pada Diri Sendiri Dan Orang Lain
- Tumbuh Bila Ada “Trust”, Mati Bila Dikhianati
- Harus “Sincere” \_ Tulus
- Diharapkan Selalu Menanam Kebaikan – Amal – Cinta Kasih
- Siapa Menabur Angin Akan Menuai Badai



# **EMOTIONAL BANK ACCOUNT MENANAM-DEBET VS MENUAI-KREDIT**

**EBA DIISI TIAP HARI SEDIKIT DEMI SEDIKIT**

- **CINTA KASIH VS IRI, DENGKI, SREI**
- **MEMENUHI JANJI VS INGKAR JANJI**
- **MEMENUHI HARAPAN VS MENGECEWAKAN**
- **JUJUR VS BOHONG**
- **SETIA VS BERKHIANAT**
- **MINTA MAAF VS GENGSI**

**HUKUM CINTA DAN HUKUM KEHIDUPAN:  
CINTA TANPA SYARAT MENIMBULKAN KEHIDUPAN**

# 6 SIKAP YANG MEMBANGUN EBA

- Memahami Orang Lain
- Menghargai Hal-hal Kecil
- Memelihara Komitmen
- Membuka Diri
- Menegakkan Integritas Diri
- Bersikap Rendah Hati



# HABIT 4

# Think Win/win

Principles of  
Personal Leadership

# 6 SIKAP DASAR INTERAKSI MANUSIA

- W-W : Mencari kesepakatan yang saling menguntungkan dan memuaskan; bukan caraku atau caramu tapi cara yang terbaik
- W-L : Menjadi pemenang atau bintang cenderung otoriter, menunjukkan kekuasaan. Sikap ini yg paling sering dipakai
- L-W : Menjadi anak manis; ya tetapi tidak melaksanakan, makan ati
- L-L : Egois, konflik, cerai, sikap dari orang dependen atau pendiam
- Win : Mementingkan diri sendiri, tidak peduli dengan orang lain, yang penting menang
- No deal: sepakat untuk tidak sepakat, tidak ada harapan apapun

# 6 PARADIGMA INTERAKSI ANTAR PRIBADI :

- WIN-WIN : Kerjasama mutual benefit
- WIN-LOSE : Kompetisi
- LOSE-WIN : Kompetisi
- LOSE-LOSE : Perang
- WIN : Selamat dari bencana
- Lose : Korban bencana
- WIN or NO DEAL : Menunda transaksi

# 5 DIMENSI INTERAKSI WIN-WIN

1. WATAK (integritas, kedewasaan, mentalitas berkelimpahan)
2. HUBUNGAN
3. KESEPAKATAN
4. SISTEM YANG MENDUKUNG
5. PROSES





# **PERTIMBANGAN**

RENDAH -----> TINGGI

<b>LOSE / WIN</b>	<b>WIN / WIN</b>
<b>LOSE / WIN</b>	<b>WIN / LOSE</b>

RENDAH -----> TINGGI

# **KEBERANIAN**

# THINK WIN-WIN



- Have an abundance mentality
- Share credit for successes
- Balance courage with consideration
- Set up win-win agreements

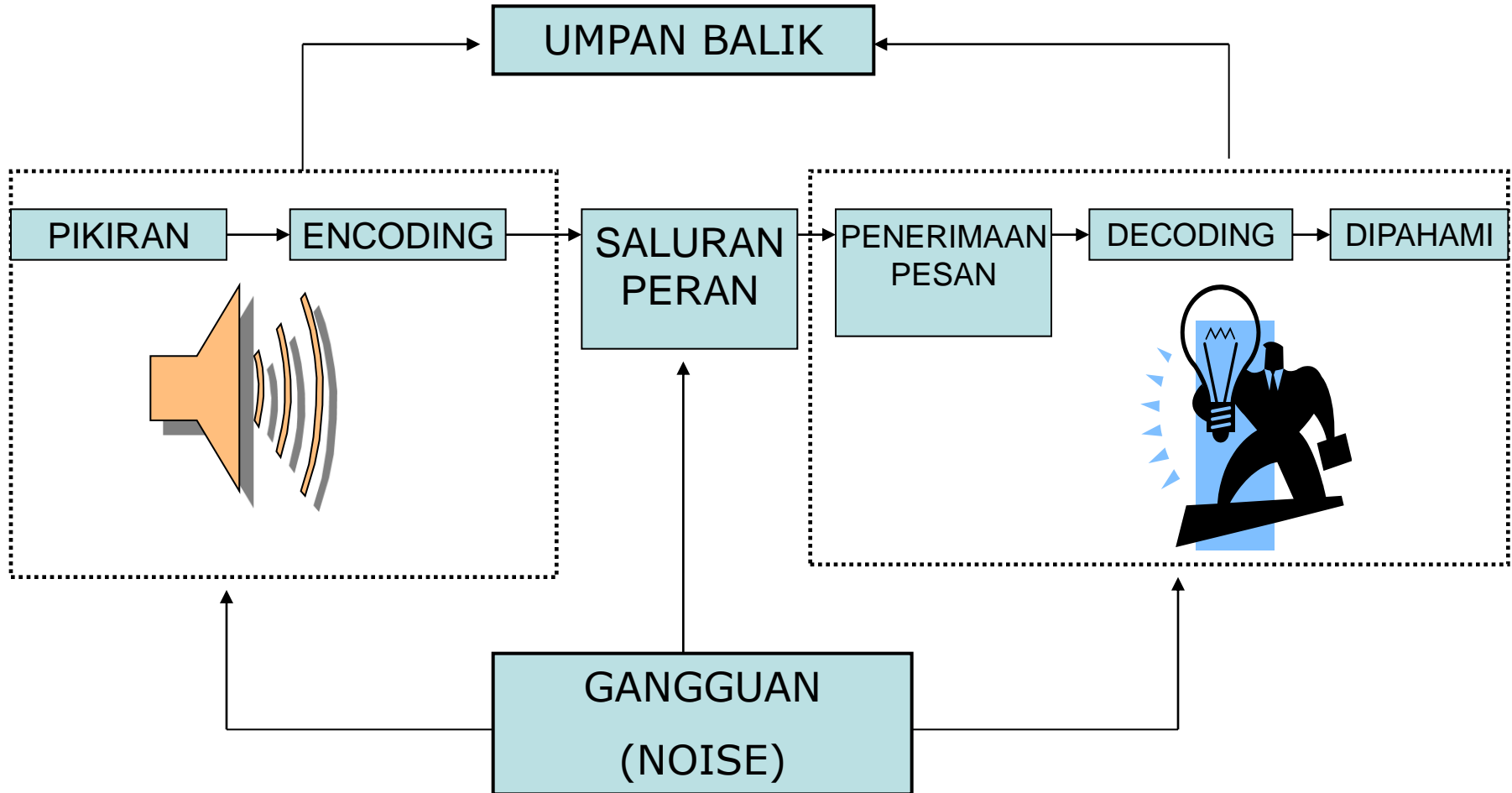


# HABIT 5

**Seek First to understand, then to be understood**

Principles of  
Emphatic Communication

# MODEL PROSES KOMUNIKASI



# 4 JENIS KOMUNIKASI



- MEMBACA
- MENULIS
- BERBICARA
- MENDENGARKAN



# 5 LEVEL MENDENGARKAN

- ACUH TAK ACUH
- PURA-PURA
- SELEKTIF
- ATTENTIF (PENUH PERHATIAN)
- EMPATIK



# RESPON AUTOBIOGRAFI



- MENGEVALUASI
- MENYELIDIK (BERTANYA)
- MENASEHATI
- MENAFSIRKAN

# TAHAPAN EMPHATIC LISTENING

- Menirukan Isi Pesan
- Mengungkapkan Kembali Isi Pesan
- Merefleksi Perasaan
- Kombinasi Mengungkapkan Kembali Isi Pesan Dan Merefleksikan Perasaan

# Seek First To Understand, Then To Be Understood



- Do not interrupt others
- Be sensitive to others feelings
- Seek to fully understand issues
- Understand       sork       group concerns
- Communicate clearly



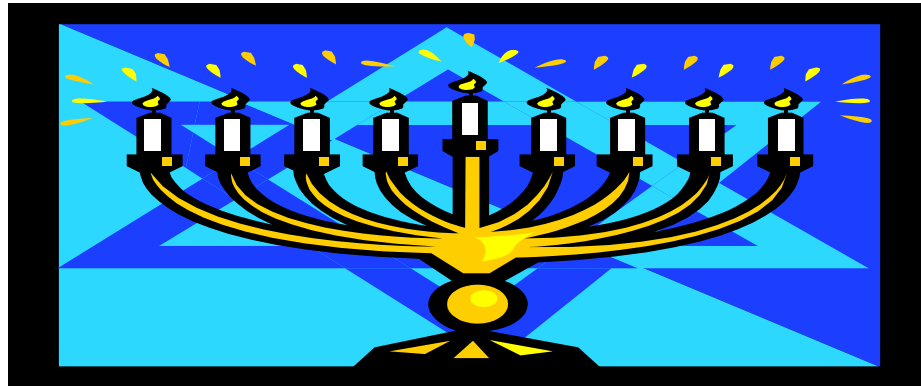
# HABIT 6

# synergize

Principles of  
Creative Cooperation



# SINERGI?



**Keseluruhan lebih besar daripada jumlah bagian-bagiannya**



# SINERGI

## PRINSIP KERJASAMA KREATIF

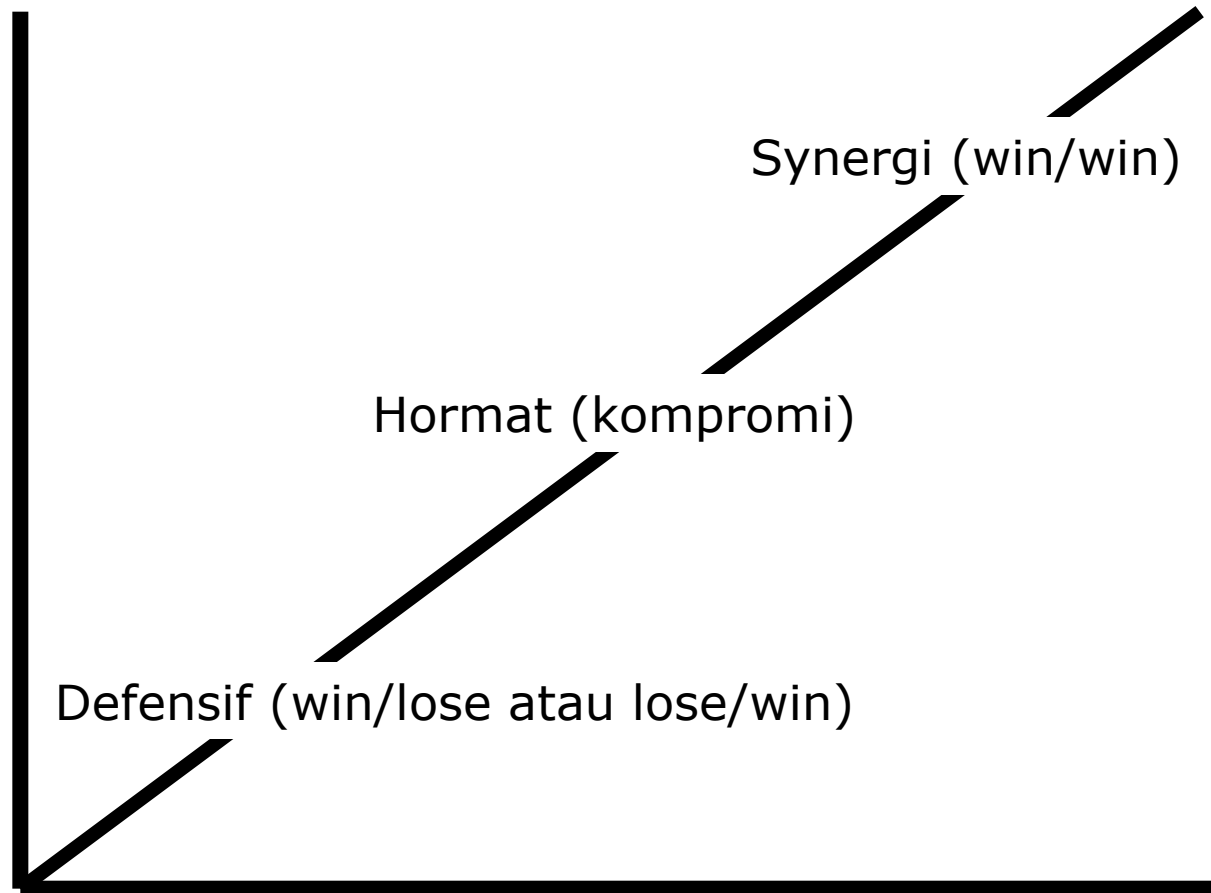
- The Whole Is Greater Than The Sum Of Its Parts  $1+1 = 14$
- Sinergi Adalah Proses Mencari Alternatif Terbaik
- Sinergi Menghargai Perbedaan
- Menciptakan Sinergi = Menciptakan Kondisi Yang Mendukung Kearah Itu Yaitu Sikap W-w, Berusaha Memahami Dan Percaya Bahwa Kemampuan Bersama Akan Memperoleh Alternatif Terbaik



# INTISARI SINERGI

- Menghargai perbedaan (tidak protektif, tidak egois)
- Menghormati perbedaan (tidak defensif, tidak mempolitisir)
- Membangun kekuatan (Tidak menghakimi, tidak mendikte)
- Mengimbangi kelemahan (lebih memberi, lebih mempercayai)

**KEPERCAYAAN**



**KERJA SAMA**

# SYNERGIZE



- SUPPORT RESPONSIBLE RISK TAKING
- USE OTHER PEOPLE'S VIEWPOINTS
- BUILD TEAM UNITY
- SEARCH FOR ALTERNATIF SOLUTIONS
- VALUE OTHER'S OPINION

# **PUBLIC VICTORY**



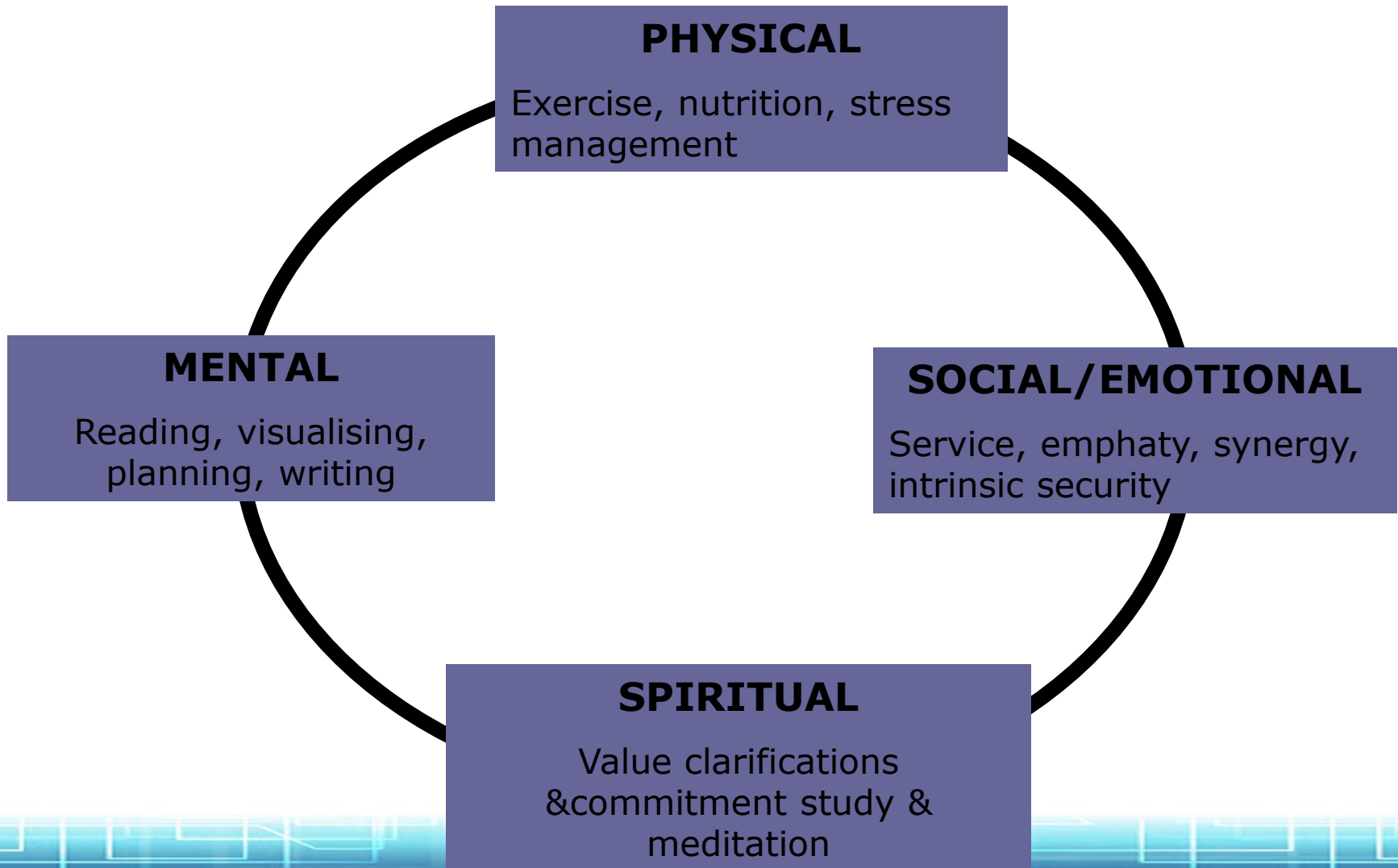
# HABIT 7

# Sharpen the Saw

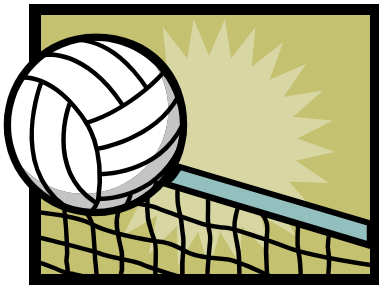
Principles of  
Balanced sel & Renewal



# 4 Bidang yang diasah



# MENGASAH FISIK



- Makan teratur dan 4 sehat 5 sempurna
- Istirahat cukup (6-8 jam sehari)
- Olah raga cukup (endurance, flexibility, strength, skill)
- Rutin check kesehatan

# MENGASAH SPIRITUAL

- Belajar dari alam : mengamati, mendengarkan alam
- Membaca buku kerohanian yang bagus
- Sembahyang, meditasi, berdoa
- Menikmati musik dan seni



# MENGASAH MENTAL

- Meningkatkan kualitas pendidikan:
  - Menonton acara TV yang bermutu
  - Membaca buku-buku bermutu
  - Membuat buku harian/jurnal
  - Mengarang/menulis ilmiah
  - Mengembangkan hobi tertentu



# MENGASAH ASPEK SOSIAL/EMOSI

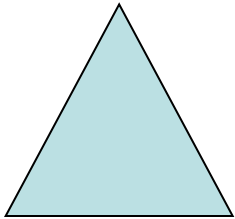
- Mengisi rekening emosi
  - Menolong/melayani orang lain
  - Memberi perhatian
  - Beramah tamah
  - Pergi bersama (piknik bersama)
  - Sharing/berbagi pengalaman dengan rekan



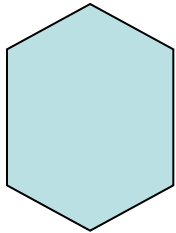




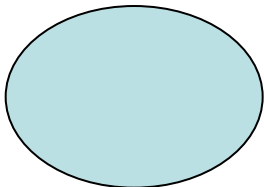
Orang ini bersifat intelektual, objectif, rational, dan seorang pengambil keputusan yang andal



Orang ini cenderung rapi, tergantung, konservatif, dan teguh hati



Orang ini tidak mudah puas dengan jabatan, sangat realistik, dan seorang *risk-taker* yang hebat



Orang ini bersifat intelektual, objectif, rational, dan seorang pengambil keputusan yang andal



*Sampai Jumpa*  
**SUKSES SELALU**