



**MILLENNIAL**

**LITERACY**

**MOTIVATION**



## TEAM PENYUSUN

Dosen Pengampu mata kuliah CDPP Kelas Karyawan/ Ekstensi Semester Gasal Tahun 2019/ 2020.

**Agung Cahya Karyadi, S.Pd, M.Pd**

E-mail : Cahyo@Trilogi.ac.id

### TEAM EDITING

1. Isti Farah Natasya (19110035)
2. Fata Haical Adin Nugroho (19110033)
3. Daffa Febrian (19110037)
4. Arie Perdana (19110034)
5. Wahyu Hafidin (19110038)

### BAB 1 (KELOMPOK 1)

1. Rendy Oktavianto (19113031)
2. Syafrilia Rizky N (17101148)
3. Muhammad Farhan (19113028)
4. Dermawan Ismail (13101018)
5. Vicky Octavianeputri (19113020)

### BAB 2 (KELOMPOK 2)

1. Rai Sukma Maulana (1911307)
2. Anisa Khaerani (1911309)
3. Ghoniatul Futuh (19113011)
4. Bella Rizky Karenia (19113015)
5. Muhammad Lutfi (19113017)

### BAB 3 (KELOMPOK 3)

1. Bramasta Feldhen Novianda (19113004)
2. Larra Duta (19113002)
3. Muammar Naufal (19113010)
4. Prasetyawan (19113016)
5. Rizka Salsabilah (19113018)

### BAB 4 (KELOMPOK 4)

1. Dian Andriani K. (18113048)
2. Muhammad Amin (19107018)
3. Afrillia Rahma Danti (19113013)
4. Alif (19107019)

### BAB 5 (KELOMPOK 5)

1. Risma Sartika ( 19113012 )
2. Arif Hidayatullah ( 19113024 )
3. Muhammad Gevan ( 18113047 )
4. Aryanta Nila Nuraini ( 19113008 )
5. Annisa Digmawati ( 19113022 )

### BAB 6 (KELOMPOK 6)

1. Dionita Liony Salsabila(18113049)
2. Delia Rachmawati G (18113050)
3. Nabilah Chairunisa (19113006)
4. Devi Aprilianti (19113019)
5. Muhammad Haekal (19113027)

### BAB 7 (KELOMPOK 7)

1. Ferik Juliandi Setiawan(19107024)
2. Jumatul Rizki (19113025)
3. Putri Nabila Sari (19113026)

### BAB 8 (KELOMPOK 8)

1. Aldino Ferdinand Wurangian (19108016)
2. Rizky Dwi Saputra (19113014)
3. Muhammad Syafiq (19107025)

### BAB 9 (KELOMPOK 9)

1. Chrisimon Ardianto ( 19107014 )
2. Novalia Yustina ( 18116048 )
3. Muhammad Faisal Adi Saputra (19107026 )
4. Siti Nur Rahmania (18116047 )

### BAB 10 (KELOMPOK 10)

1. Cynthia Caroline (18116050)
2. Ari setiawan (19107023)
3. Sandi apriyanto (19107020)
4. Novelia Eka Putri (15116013)

### BAB 11 (KELOMPOK 11)

1. Anisa Rahman (19107022)
2. Emmanuella Venessa (19108017)
3. Rinaldi Jusman (19108018)
4. Faisal Rifqi Wibisono (19108014)

### BAB 12 (KELOMPOK 12)

1. Julia Nanda Amira (19113021)
2. Vanechea Hasian (19108015)
3. Windi Indriani (14116017)
4. Rozan Hafizh (19107017)

- Cetakan Pertama “Millenial Literacy Motivation Jilid 1” Tahun 2019
- Cetakan Kedua “Millenial Literacy Motivation Jilid 2” Tahun 2020

# KATA PENGANTAR

Rasa puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang berkat rahmat Nya, dosen mata kuliah wajib Universitas Trilogi CDPP (Citra Diri dan Pribadi Profesional) kelas karyawan/ekstensi, Bapak Agung Cahya Karyadi, S.Pd, M.Pd berkolaborasi dengan mahasiswa kelas karyawan/ekstensi, gabungan dari Prodi Manajemen, Prodi Akuntansi, Prodi Teknik Informasi, Prodi Sistem Informasi dan Prodi Desain Komunikasi Visual Universitas Trilogi Semester Gasal, Tahun Akademik 2019/2020, dapat menyelesaikan buku kompilasi materi pembelajaran mata kuliah CDPP (Citra Diri dan Pribadi Profesional) yang bertajuk "Millenial Literacy Motivation Jilid 2", yang terdiri dari 12 bab dan 80 materi pokok pembahasan.

Melalui mata kuliah CDPP ini diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan diri menjadi pribadi yang efektif, dan pribadi bahagia yang memiliki konsep motivasi citra diri yang positif, serta beretika, baik dalam sikap etika berpenampilan, dan bergaul secara profesional dilingkungan kerja maupun dilingkungan sosial masyarakat di era millenial saat ini.

Semoga dengan tersusunnya buku "Millenial Literacy Motivation Jilid 2" ini dapat berguna bagi dosen yang mengampu mata kuliah CDPP (Citra Diri dan Pribadi Profesional), sabagai panduan dalam melaksanakan tugas pengajaran mata kuliah soft skill citra diri, pribadi profesional di lingkungan Universitas/Perguruan Tinggi yang memiliki program studi yang hasil lulusannya bisa langsung mengembangkan motivasi diri sesuai minat, bakat dan keilmuan yang dimiliki. Selain itu, diharapkan melalui buku ini bisa menjadi referensi bagi mahasiswa dan masyarakat (pembaca), dalam mengembangkan pribadi diri yang termotivasi secara positif, untuk menjadi pribadi yang efektif, profesional, bahagia, serta bertika sosial dimanapun kondisi lingkungannya. Dalam penyusunan buku ini kami mengakui masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penyusunan dan penulisan. Oleh karena itu, saran dan masukan yang membangun, kami butuhkan agar buku ini menjadi lebih baik, dan digunakan sebagaimana fungsinya.

Melalui kesempatan yang sangat berharga ini saya selaku dosen pengampu mata kuliah CDPP menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh mahasiswa kelas karyawan/ekstensi semester gasal, tahun akademik 2019/2020 dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian buku ini, dan semoga buku ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Jakarta, Desember 2019



Agung Cahya Karyadi, S.Pd., M.Pd  
Dosen Mata Kuliah CDPP Kelas Karyawan/ Ekstensi  
TA 2019-2020

	<b>02</b>	<b>TEAM PENYUSUN</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>		<b>04</b>
	<b>08</b>	<b>KUTIPAN MOTIVASI DARI DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH CDPP (CITRA DIRI DAN PRIBADI PROFESIONAL) KELAS KARYAWAN</b>
<b>BAB 1 : PRIBADI PROFESIONAL DAN KONSEP DIRI</b>		<b>09</b>
	<b>22</b>	<b>BAB 2 : PRIBADI YANG BERTANGGUNG JAWAB</b>
<b>BAB 3 : PRIBADI YANG VISIONER</b>		<b>41</b>
	<b>64</b>	<b>BAB 4 : PRIBADI YANG FOKUS</b>
<b>BAB 5 : PRIBADI YANG DEWASA</b>		<b>85</b>
	<b>103</b>	<b>BAB 6 : PRIBADI ASPIRATIF</b>

**109**

**BAB 7 : PRIBADI YANG BEKERJASAMA/ ASERTIF**

**BAB 8 : PRIBADI YANG PEMBELAJAR**

**139**

**172**

**BAB 9 : PRIBADI YANG BAHAGIA**

**BAB 10: CITRA DIRI ETIKA DAN ETIKET PENAMPILAN SECARA PROFESIONAL**

**185**

**204**

**BAB 11 : CITRA DIRI DAN PERGAULAN PROFESIONAL**

**BAB 12 : CITRA DIRI DAN MOTIVASI**

**232**

**251**

**DAFTAR PUSTAKA**



**UNIVERSITAS TRILOGI**  
Teknopreneur, Kolaborasi dan Kemandirian

pr o^q=qr d^p=j bkd^g^o =  
No. 60/Dekan-FEB/Tgs-Mengajar/IX/19

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Trilogi menugaskan kepada Bapak/Ibu nama di bawah ini untuk mengajar pada Semester Gasal Tahun Akademik 2019/2020, sebagai berikut :

NIP : 160915 NIDN : 0423078704  
Nama Dosen : AGUNG CAHYA KARYADI, S.Pd., M. Pd.

No	Mata Kuliah	Kelas	Program Studi	Jadwal			SKS	Keterangan
				Hari	Waktu	Ruang		
1	UTR031118 - Citra Diri dan Pribadi Profesional	05	Manajemen	Kamis	18:30 - 20:10	304	2	

Demikian disampaikan, kami berharap Bapak/Ibu dapat melaksanakan tugas mengajar ini dengan sebaik-baiknya sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Trilogi. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Jakarta, 13 September 2019

Dr. Kabul Wahyu  
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Tembusan Yth, :

- Wakil Rektor Bidang Akademik & Kemahasiswaan
- Kaprodi Manajemen | Akuntansi | Ekonomi Pembangunan
- Kepala Biro SDM, Etika dan Hukum

Et/60 Tgs Mengajar Agung Cahya

Kampus Universitas Trilogi  
Jl. TMP. Kalibata, Pancoran, Jakarta 12760  
Telp. 021 798 0011 (Hunting), Fax. 021 798 1352  
Website: www.trilogi.ac.id  
Email : info@trilogi.ac.id

**Kutipan Motivasi dari Dosen Pengampu Mata Kuliah CDPP  
(Citra Diri dan Pribadi Profesional) Kelas Karyawan**



“Millenial Literacy Motivation adalah bagaimana seorang individu secara mandiri bisa memotivasi dirinya sendiri dan lingkungannya secara positif, dengan membaca situasi dan intuisi apa yang harus diperbuat demi kebaikan bersama, tidak egois. Tapi mampu bekerjasama, bertindak secara fokus, efektif, bertanggung jawab, serta memiliki visi misi dalam membawa perubahan zaman yang profesional dengan menghargai perbedaan yang berkmanusiaan.”

Agung Cahya Karyadi, S.Pd., M.Pd  
(Kak Cahyo)

Instagram : @kakcahyo\_sastrowardoyo  
Email : Cahyo@trilogi.ac.id

Dosen PGPAUD Universitas Trilogi Jakarta, Pendongeng Nasional dan Direktur  
Indonesian Human Class Foundation

**PRIBADI PROFESIONAL  
DAN  
KONSEP DIRI**

**BAB 1**



## Prinsip – Prinsip dasar pribadi yang efektif

**K**arakter Seseorang dibangun saat seseorang dari kecil, karakter dibangun dari kebiasaan kebiasaan yang dilakukan setiap hari, sebagai contoh jika anda sudah terbiasa berbohong kepada orang lain, atau sering mencuri dan melakukan hal hal yang kurang baik lainnya, dan pada saat anda melakukan kebiasaan buruk setiap harinya, maka dari kebiasaan tersebut akan terbentuklah sebuah karakter yang buruk.



**“Kebiasaan yang sering kita lakukan setiap hari akan terbentuk menjadi sebuah karakter yang selalu melekat dalam diri kita”**

Maka bangunlah pribadi yang lebih positif, membangun karakter – karakter yang baik, yang dapat membanggakan orangtua maupun bangsa ini. Bagaimana cara untuk membangun karakter yang baik dan efektif untuk diri anda ?

Berikut adalah 5 cara untuk membangun karakter yang efektif dan tentu nya baik untuk diri anda :



### 1. Tuliskan Rencana yang ingin anda rubah dalam hidup anda.

Kenapa anda harus menuliskan rencana yang padahal anda sendiri yang akan melakukannya? alasanya adalah karena tentunya dalam kehidupan anda sehari hari, ada banyak hal yang ingin anda lakukan dari yang tidak direncanakan maupun yang sudah anda rencanakan sejak lama, dan dengan menuliskan rencana yang anda ingin rubah dalam hidup anda, anda akan dapat mengingat dan memprioritaskan hal tersebut

### 2. Memulai Dari Perubahan Kecil

Mengapa demikian?

Jangan pernah berharap anda dapat melakukan perubahan besar, jika perubahan yang kecil saja anda tidak mau merubahnya, mulai lah dari kebiasaan kebiasaan buruk anda yang kecil, coba untuk merubahnya secara perlahan. Dan anda harus ingat baik bahwa tidak ada satupun hal besar yang terjadi jika tidak dimulai dari hal hal yang kecil. maka mulai lah hal hal baik, meskipun itu adalah hal yang sering di anggap sepele

### 3. Jadikan Keluarga Atau Teman Anda Sebagai Pengawas Diri Anda

Lingkungan merupakan hal yang cukup penting untuk membangun pribadi, dan suka tidak suka lingkungan tersebut perlahan lahan akan ikut membangun karakter diri anda, dan ketika anda sudah memulai komitmen untuk membentuk pribadi anda untuk menjadi lebih baik, lingkungan juga dapat menjadi sarana untuk anda sebagai pengingat dan pengawas diri anda ketika anda mulai melupakan prioritas anda. Entah itu dari keluarga, teman atau mungkin pacar

### 4. Membuat System Penghargaan “Reward” Terhadap Diri Anda

Metode ini akan memberikan anda motivasi agar anda dapat terus melakukan hal hal baik dalam hidup anda sehari hari. Dan anda harus sadar bahwa anda sayang terhadap diri anda sendiri, dengan begitu anda akan berfikir untuk tidak melakukan hal hal yang dapat membuat anda menjadi pribadi yang buruk.

### 5. Selalu Sadar Dan Terus Memantau Diri Sendiri

Anda memang memiliki keluarga, teman, atau mungkin pacar yang selalu mengawasi aktifitas anda sehari hari, namun anda harus sadari bahwa **ANDA SENDIRILAH** yang harus selalu mengawasi diri anda dari perbuatan yang bersifat buruk dalam kehidupan sehari hari. Karna anda sendirilah pemantau yang sebenarnya.

**“Sebuah Pribadi yang Efektif adalah sebuah pribadi yang dapat menghindarkan anda dari perbuatan atau kebiasaan buruk yang anda lakukan sehari - hari”**

## Revolusi Mental

Siapa yang perlu direvolusi?  
Siapa yang perlu direvisi?  
Mereka? Kami?  
Negara? Oposisi?  
atau Saya?

Menurut KBBI revolusi berarti perubahan ketatanegaraan (pemerintah atau keadaan sosial) yang dilakukan dengan kekerasan (seperti dengan perlawanan bersenjata) dan juga berarti sebagai suatu perubahan yang cukup mendasar dalam suatu bidang. Sedangkan, mental adalah hal yang bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga. Revolusi mental adalah gerakan yang bertujuan untuk menggembleng manusia Indonesia agar menjadi manusia baru, yang berhati putih, berkemauan baja, bersemangat elang rajawali, dan memiliki jiwa berapi yang menyala.

Namun saat ini revolusi fisik mungkin tidak dibutuhkan, tetapi yang kita perlu adalah melakukan revolusi mental untuk meraih kemerdekaan Indonesia yang seutuh-utuhnya. Mengapa? Karena penjajah hari ini bukanlah para sekutu, tetapi pertumbuhan bangsa bangsa lain. Pertumbuhan ekonomi dan kemajuan teknologi menjadi alasan bagi Indonesia untuk melakukan revolusi mental agar tidak terkalahkan oleh negara lain dan mampu bersaing. Seperti yang tercantum dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Indonesia 1945 alinea keempat berisi tujuan Negara Indonesia yang berbunyi

*“..kemudian daripada itu untuk membentuk suatu Pemerintahan Negara Indonesia yang melindungi segenap Bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial...”*

Maka sebagai cara untuk mewujudkan kesejahteraan umum dapat dilakukan dengan mencerdaskan kehidupan bangsa melalui revolusi mental yang juga pernah menjadi ‘jargon’ Presiden Joko Widodo pada Pemilihan Presiden 2014 lalu. Oleh karena itu, mari kita membantu pemerintah untuk mewujudkan revolusi mental melalui pengembangan diri menjadi pribadi yang profesional dan menumbuhkan rasa nasionalis.

## Etika Kepribadian dan Etika Karakter

1.3.

Banyak literatur selama 50 tahun terakhir pada saat tulisan ini dibuat (sekitar tahun 1940 - 1990an, Steven R. Covey menemukan bahwa literatur itu diisi dengan kesadaran akan

- \* **Citra sosial**
- \* **teknik dan perbaikan cepat (Quick Fix)**

dengan plester sosial dan aspirin yang mengobati masalah akut dan kadang bahkan tampak menyembuhkannya untuk sementara waktu, namun itu akan menimbulkan masalah kronis yang mendasarinya tanpa tersentuh untuk membusuk dan muncul kembali ke permukaan berkali-kali....



Dalam kontras yang tajam, hampir semua literatur dalam 150 tahun yang pertama sesudah kemerdekaan AS, apa yang disebut Etika Karakter disebut sebagai dasar dari keberhasilan. Hal-hal seperti :

- \* Integritas
- \* Kerendahan hati
- \* Kerajinan
- \* Penguasaan diri
- \* Keberanian
- \* Keadilan
- \* Kesabaran
- \* Kerajinan
- \* Kesopanan
- \* dan Hukum Utama (berbuatlah kepada orang lain seperti yang kamu kehendaki supaya orang berbuat kepadamu). Dan Autobiografi Benjamin Franklin mewakili literatur ini.

## Sangat menarik bukan???

Ini adalah sebuah kisah tentang usaha satu orang untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip ini kedalam karakter dasar mereka.

Akan tetapi, tak lama setelah perang Dunia I, pandangan dasar tentang keberhasilan berubah dari Etika Karakter menjadi apa yang dapat kita sebut Etika Kepribadian, dimana keberhasilan menjadi lebih merupakan fungsi kepribadian, citra masyarakat, sikap dan perilaku, ketrampilan dan teknik, yang melicinkan proses interaksi manusia.

## Etika kepribadian ini pada dasarnya mengambil dua jalan yaitu :

1. Teknik hubungan manusia dan masyarakat
2. Sikap Mental Positif (SMP)

## Memang kadang filosofi ini diekspresikan di dalam pepatah yang mendatangkan ilham dan kadang absah seperti :

- \* Senyum menghasilkan lebih banyak teman daripada kerutan pada dahi
- \* Apapun yang dapat dipahami dan diyakini oleh benak manusia, maka itu pasti dapat dicapai.

Bagian lain dari pendekatan kepribadian jelas manipulatif, bahkan menipu, mendorong orang menggunakan teknik-teknik untuk membuat orang lain menyukai mereka atau berpura-pura tertarik akan hobi orang lain untuk mendapatkan apa yang diinginkan dari orang tersebut atau hendak menggunakan "penampilan kekuasaan" atau untuk menjalani kehidupan mereka dengan intimidasi.

Sebagian dari literatur ini menyatakan karakter sebagai bahan dari keberhasilan, tetapi cenderung mengkotak-kotakkannya dan bukan mengakui sebagai hal yang mendasar dan sebagai katalisator. Acuan pada etika karakter kebanyakan hanya dibibir saja; padahal penggerak dasarnya adalah teknik mempengaruhi yang cepat, strategi kekuasaan, keterampilan berkomunikasi dan sikap positif.







Perbedaan antara nilai sesuatu itu disebabkan sifat nilai itu sendiri. Nilai bersifat ide atau abstrak (tidak nyata). Nilai bukanlah suatu fakta yang dapat ditangkap oleh indra. Tingkah laku perbuatan manusia atau sesuatu yang mempunyai nilai itulah yang dapat ditangkap oleh indra karena ia bukan fakta yang nyata. Jika kita kembali kepada ilmu pengetahuan, maka kita akan membahas masalah benar dan tidak benar. Kebenaran adalah persoalan logika dimana persoalan nilai adalah persoalan penghayatan, perasaan, dan kepuasan.

Ringkasan persoalan nilai bukanlah membahas kebenaran dan kesalahan (benar dan salah) akan tetapi masalahnya ialah soal baik dan buruk, senang atau tidak senang. Masalah kebenaran memang tidak terlepas dari nilai, tetapi nilai adalah menurut nilai logika. Tugas teori nilai adalah menyelesaikan masalah etika dan estetika dimana pembahasan tentang nilai ini banyak teori yang dikemukakan oleh beberapa golongan dan mempunyai pandangan yang tidak sama terhadap nilai itu. Seperti nilai yang dikemukakan oleh agama, positivisme, pragmatisme, fvtalisme, hindunisme dan sebagainya.

### 3. Paradigma

Kumpulan keyakinan dan konsep adalah apa yang dikenal sebagai paradigma. Lebih lanjut, pengertian paradigma merupakan seperangkat teori, asumsi, dan ide yang berkontribusi pada pandangan dunia Anda atau menciptakan kerangka dari mana Anda beroperasi setiap hari.

Misalnya, Anda mungkin pernah mendengar ungkapan “cara hidup tradisional,” yang merupakan paradigma karena merujuk pada kumpulan keyakinan dan gagasan tentang apa artinya menjadi seorang tradisional.

Bagi orang-orang yang menganggap paradigma sebagai sesuatu yang penting, ia dapat berfungsi sebagai dasar untuk seseorang berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka. Ini menekankan salah satu tujuan paling penting dari paradigma, yaitu membentuk kerangka pemikiran dalam mendekati dan terlibat dengan hal-hal atau orang lain.

Sebuah teori paradigma adalah teori umum yang membantu para ilmuwan yang bekerja di bidang tertentu untuk dapat bekerja dalam suatu kerangka teoritis yang luas. Hal ini oleh filsuf Thomas Kuhn disebut “skema konseptual” ilmuwan. Teori paradigma memberi ilmuwan asumsi dasar, konsep kunci, dan metodologi. Teori paradigma memberikan penelitian mereka arah dan tujuan umum.

**“Karena hidup selalu punya cara sendiri, untuk membuatmu belajar, bahwa sendiri tak benar – sepi, dan bersama tak selalu bahagia”**

**“Semesta mempertemukan kepentingan – kepentingan yang sama, dan memisahkan mereka yang sudah tak memiliki kepentingan yang sama”**

1.5.

## Efektivitas, Kebiasaan, dan Kematangan

Efektivitas, dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) yang telah dicapai oleh manajemen, yang mana target tersebut sudah ditentukan terlebih dahulu.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka efektivitas adalah menggambarkan seluruh siklus input, proses dan output yang mengacu pada hasil guna dari suatu organisasi, program atau kegiatan yang menyatakan sejauh mana tujuan (kualitas, kuantitas, dan waktu) telah dicapai,

Efektivitas, dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) yang telah dicapai oleh manajemen, yang mana target tersebut sudah ditentukan terlebih dahulu.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka efektivitas adalah menggambarkan seluruh siklus input, proses dan output yang mengacu pada hasil guna dari suatu organisasi, program atau kegiatan yang menyatakan sejauh mana tujuan (kualitas, kuantitas, dan waktu) telah dicapai, serta ukuran berhasil tidaknya suatu organisasi mencapai tujuannya dan mencapai targetnya. Hal ini berarti, bahwa pengertian efektivitas yang dipentingkan adalah semata-mata hasil atau tujuan yang dikehendaki.

## Menurut pendapat Richard M. Steers menyebutkan beberapa ukuran daripada efektivitas, yaitu :

1. Kualitas artinya kualitas yang dihasilkan oleh organisasi;

2. Produktivitas artinya kuantitas dari jasa yang dihasilkan;

3. Kesiagaan yaitu penilaian menyeluruh sehubungan dengan kemungkinan dalam hal penyelesaian suatu tugas khusus dengan baik;

4. Efisiensi merupakan perbandingan beberapa aspek prestasi terhadap biaya untuk menghasilkan prestasi tersebut;

5. Penghasilan yaitu jumlah sumber daya yang masih tersisa setelah semua biaya dan kewajiban dipenuhi;

Berdasarkan uraian di atas, bahwa ukuran daripada efektivitas harus adanya suatu perbandingan antara input dan output, ukuran daripada efektivitas mesti adanya tingkat kepuasan dan adanya penciptaan hubungan kerja yang kondusif serta intensitas yang tinggi, artinya ukuran dari pada efektivitas adanya rasa saling memiliki dengan tingkatan yang tinggi.

Anda tentu kerap mendengar tentang pentingnya bekerja secara efektif dan efisien di dalam lingkup perusahaan. Lantas, kerja yang seperti apakah yang disebut dengan kerja efektif ?

Anda yang saat ini berada dalam posisi top management bisa mengambil peran lebih untuk membangun sikap kerja efektif dan efisien bagi para karyawan. Anda hanya perlu lakukan beberapa hal di bawah ini:

1. Menjadi teliti dalam memandang hal-hal yang membunuh motivasi karyawan
2. Buatlah target yang tepat sasaran dan berikan masukan pada karyawan
3. Tetapkan standar dan kembangkan skill karyawan
4. Manfaatkan teknologi dalam bekerja

Kematangan disini yaitu kemampuan yang kamu miliki untuk menangani sebuah situasi tanpa harus membesar-besarkan masalah. Ketimbang menyalahkan orang lain, orang yang memiliki kematangan emosi akan mencari cara untuk bisa menyelesaikan masalah atau memperbaiki kelakuan yang ngga pantas.

Mereka juga sadar sepenuhnya bahwa apa yang mereka lakukan adalah tanggung jawab yang mereka emban tanpa menyalahkan siapa-siapa.

## Apa saja sih ciri-ciri nya ???

1. Kamu Lebih Banyak Mendengarkan Ketimbang Bicara
2. Kamu Berpikir Terlebih Dahulu dan Memilih Cara Terbaik Untuk Menyelesaikan Masalah
3. Kamu Bisa Melakukan Self Reflection dan Tahu Batasanmu
4. Kamu Mengerti Emosi Orang Lain dan bisa berempati
5. Kamu lebih Mudah memaafkan orang lain
6. Kamu lebih mengerti dirimu sendiri dan mengerti harga dirimu

Ketimbang membalas kata-kata orang lain hanya untuk melindungi dirimu sendiri atau untuk menyerang mereka segera setelah mereka selesai bicara, kamu justru memikirkan cara terbaik untuk mengutarakan pendapatmu. Kamu akan memikirkan efek dari kata-katamu bagi orang lain dan yang terpenting adalah bagi dirimu sendiri sebelum kamu termakan emosi.

Ketika kamu sudah mencapai kematangan emosi, kamu ngga takut lagi jika kamu harus merefleksikan perbuatanmu di masa lampau. Kamu tahu dan mengakui bahwa kamupun adalah orang yang penuh kesalahan dan kamu menerima masa lalumu. Karenanya untuk kedepannya, kamu bisa berdamai dengan dirimu dan meminimalisir kebiasaan jelekmu yang dulu pernah kamu lakukan.

Wajar saja jika kamu kaget atau marah ketika ada orang yang marah atau dendam kepadamu. Namun, ketimbang hanya mengecap mereka pemarah, kamu mencoba berpikir lebih dalam untuk mengira-ngira apa yang membuat mereka berbuat hal menyakitkan seperti itu. Dengan begitu kamu bisa berempati dan mencari jalan terbaik untuk menyelesaikan masalah.

Bagi kamu yang sudah dewasa secara emosi, memaafkan ngga harus diketahui orang lain. Orang yang menyakiti kamu mungkin sudah ngga ada di keseharianmu, namun ngga perlu mencari dia untuk meminta dia minta maaf padamu. Kamu memaafkan mereka bukan agar mereka tunduk padamu, namun agar hatimu bisa tenang.

Kedewasaan emosi artinya kamu sudah bisa menjadi lebih bijak menghadapi sebuah tekanan. Ketimbang dengan nafsu ingin memutuskan siapa yang salah dan benar, kamu lebih berpikir apakah sebuah konflik berhak menyita perhatian dan kedamaianmu. Kamu ngga perlu membuktikan pada orang lain bahwa kamu benar, tapi cukup dengan membuktikan pada dirimu sendiri bahwa kamu menghargai kedamaian dan nilaimu sendiri.

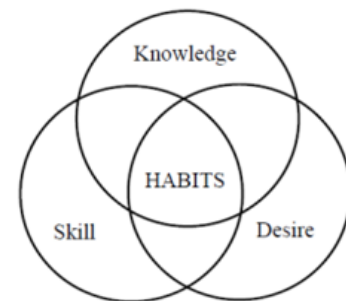
Hal paling mudah untuk dilakukan untuk balas dendam ketika kamu disakiti orang adalah dengan membuat pesan pasif agresif yang menyentil orang-orang tersebut. Namun buatmu, hal itu hanyalah buang-buang waktu dan emosimu saja. Karenanya, kamu lebih memilih melakukan hal yang lebih produktif dan positif.

**"She said, she's tired of everything. But look her, she's of fighting"**

## Dari Ketergantungan Ke saling ketergantungan

1.6.

**K**arakter kita adalah gabungan dari kebiasaan (habits) kita. Merubah kebiasaan memang sulit, tapi bisa dikerjakan dengan komitmen yang sungguh kuat. Suatu kebiasaan (baik) bisa didefinisikan sebagai persilangan antara pengetahuan (knowledge), keahlian (skills) dan keinginan (desire). Perubahan merupakan siklus proses dari "menjadi" dan "melihat".



Tujuan kita adalah bergerak secara progresif pada rangkaian dari ketergantungan menuju kemandirian kemudian saling ketergantungan. Meskipun kemandirian adalah paradigma masyarakat kita saat ini, kita bisa menyempurnakan lebih banyak dengan kerjasama dan spesialisasi. Bagaimanapun, kita mesti mencapai keadaan kemandirian sebelum kita bisa memilih saling-ketergantungan. Kebiasaan 1, 2 dan 3 (Menjadi Proaktif, Mulai Dengan Akhir Dalam Pikiran, dan Dahulukan yang Utama) merupakan perlakuan dengan keunggulan pribadi. Itu adalah "keunggulan diri sendiri" yang diperlukan sehingga karakter berkembang. Keunggulan pribadi mendahului kemenangan publik.

Kebiasaan 4, 5 dan 6 adalah lebih merupakan orientasi kepribadian dengan keunggulan publik dari kerja tim, kerjasama dan Komunikasi. Kebiasaan 7 adalah kebiasaan dari Pembaharuan, menciptakan spiral keatas dari pertumbuhan dan perkembangan. Efektivitas terletak dalam keseimbangan dari Produksi (P) dan membangun Kapasitas Produksi (PC).



Secara organisasi, Prinsip PC adalah untuk selalu merawat pekerja anda sebagaimana anda inginkan kepada mereka, agar merawat pelanggan terbaik anda. Kita mesti mengerti bahwa kontribusi terbaik dari pekerja kita – dalam hati dan pikiran mereka – adalah sebagaimana menjadi pekerja sukarela atau sepenuh hati, mereka bekerja karena menginginkan hal itu terjadi. Proses ini tumbuh secara evolusi, namun efeknya akan menjadi revolusioner.



# PRIBADI YANG BERTANGGUNG JAWAB

## BAB 2

### 1.1

### Cermin Diri dan Cermin Sosial

Adalah Sebuah ungkapan sederhana bermakna dalam ketika ungkapan ini diinterpretasi dan direnungkan untuk mendapatkan makna hakiki. Ungkapan itu antara lain "Wajah merupakan cerminan hati, mata merupakan jendela jiwa". Ungkapan lain perkarangan luar menunjukkan isi dalam ruangan, az-zhahiru yadullu ala bathinu".

Ungkapan di atas memerlukan kajian dan perenungan yang cukup mendalam sebagai cerminan kehidupan. Wajah merupakan cerminan hati, memiliki makna bahwa kondisi hati akan terpancar pada eksperisi atau aura yang terpancar diwajah. Kegembiraan dan kepuasan hati terlihat pada roman atau ekspresi diri dari kejernihan wajah menunjukkan suka cita.



Ungkapan mata merupakan jendela jiwa. Ungkapan ini menjadi media kontrol terutama bagi psikolog, psikiater bahkan terapis untuk mendeteksi kondisi jiwa kliennya. Tatapan yang kosong menunjukkan kondisi jiwa yang terganggu atau sedang bermasalah. begitu juga ungkapan bahwa bagian luar menunjukan isi dan yang tampak menunjukan yang batin.

Oleh kerana itu cermin diri merupakan ekspresi dan refleksi diri. pantulan-pantulan yang kelihatan merupakan sumbangan dari dalam diri. makanya jangan pernah mengabaikan unsur-unsur yang mempengaruhi kualitas cerminan diri kita yaitu unsur jasmani dan rohani. Jasmani cermin sedangkan rohani merupakan objek yang dicerminkan. Dengan demikian ucapan, tindakan, bawaan serta karakter kita adalah cerminan dari diri kita yang sesungguhnya.

Karakter diri adalah hal yang fundamental dalam setiap diri manusia, seperti sebuah ungkapan yang berbunyi Knowledge is Power but Character is More. Karakter menentukan bagaimana seseorang berperilaku, menjalin hubungan antar personal serta memberi pengaruh pada sudut pandang atau cara pikir seseorang dalam berbagai hal. Karakter dapat dikatakan sebagai jiwa atau roh yang mengisi raga dari seorang manusia dan karakter itu akan lebih banyak dibentuk secara sengaja oleh masing-masing manusia itu sendiri.

Memang banyak cara untuk bisa membentuk sebuah karakter diri yang ideal namun yang sering dilupakan adalah tak banyak individu yang mau untuk mengenal karakter diri mereka masing-masing. Padahal untuk membentuk karakter diri hal yang paling dasar dan menentukan adalah bagaimana seseorang mampu untuk mengenal dirinya sendiri dan menganalisis karakter diri mereka masing-masing. Pengenalan diri ini akan meningkatkan efektifitas dari setiap pembentukan karakter yang dilakukan karena tak semua cara-cara pembentukan karakter sesuai dengan karakter diri masing-masing.



Mengambil salah satu cara dalam psikologi jawa bahwa untuk bisa jauh mengenal diri sendiri adalah dengan mawas diri. Mawas diri dapat dipahami sebagai upaya untuk memahami diri sendiri, keinginan-keinginan sendiri, dan susah senangnya sendiri. Mawas diri ini jika dilakukan dengan benar maka selanjutnya akan menuju tahap pemahaman diri, penyerahan diri serta pada akhirnya sampai pada kesadaran diri. Tidak mudah memang untuk menjadi seorang pribadi yang mawas diri, banyak kendala bagi seorang manusia untuk bisa menjadi seorang yang mawas diri.

Manusia pada dasarnya cemas dan khawatir untuk meneliti diri mereka sendiri, mereka cemas dan khawatir menemukan kenyataan-kenyataan diri yang tidak menyenangkan. Seseorang akan cenderung menghindari ketika mereka menemukan kelemahan mereka, berusaha untuk menutupinya dan menyembunyikannya jauh di dalam pikiran mereka sehingga orang lain tak akan melihatnya. Padahal untuk bisa mawas diri atau meneliti lebih jauh tentang diri sendiri dibutuhkan keterbukaan pada diri sendiri, dibutuhkan penerimaan diri dan menerima apa adanya semua yang ada dalam diri sendiri sekalipun itu adalah hal yang buruk. Untuk mampu mengenal dan menerima diri sendiri memang diperlukan langkah-langkah nyata dalam rangka untuk memahami lebih jauh tentang diri sendiri.

Melakukan perbincangan dengan diri sendiri bisa menjadi salah satu langkah untuk mengenal jauh tentang karakter diri. Perlu rasa bebas, perhatian terpusat yang artinya kini di sini saya memperhatikan dulu saya di sana atau yang lebih mudahnya dapat diartikan sebagai sebuah perenungan yang reflektif untuk melihat jauh ke dalam tentang karakter diri.



Perenungan diri ini dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri seperti misalnya, siapakah saya? Bagaimana saya bisa menjadi seperti diri saya sekarang ini? Bagaimana saya ketika berhubungan dengan orang lain? Mengapa saya ada di dunia ini? Apa tujuan hidup saya? dan sebagainya. Pertanyaan-pertanyaan itu nantinya akan direnungkan dan dipikirkan untuk pada akhirnya menemukan jawaban-jawaban yang tentunya tidak memuaskan tetapi setidaknya membuka jalan untuk mengenal lebih jauh tentang diri sendiri.

Saya mendefinisikan cermin sosial sebagai harapan-harapan orang lain terhadap kita yang kadang (atau seringkali) tidak selalu sesuai dengan nilai yang kita pegang, termasuk mengenai pekerjaan kita, gaya hidup kita, pakaian kita, apa yang kita makan dan sebagainya. Nilai di sini berarti hal-hal yang kita pegang untuk menjalani kehidupan dan sifatnya mendasar. Ketika kita melihat cermin, kita melihat refleksi diri kita. Ketika kita melihat cermin sosial, kita melihat refleksi diri kita yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain terhadap kita, meskipun itu belum tentu menggambarkan diri kita yang sesungguhnya.

Saya mendefinisikan cermin sSetiap orang memang memiliki nilai yang berbeda dalam hidup. Apa yang dianggap penting oleh kita, belum tentu dianggap penting oleh orang lain dan sebaliknya. Hal tersebut wajar. Latar belakang, pengalaman, pengetahuan, dan konteks sosial setiap orang berbeda-beda dan nilai yang dipegang seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Cermin sosial terjadi ketika orang lain memiliki harapan, baik diungkapkan secara langsung, maupun tercermin dalam perbuatan, agar nilai yang kita pilih menjadi sama dengan nilai mereka. Kita juga, mungkin secara tidak sadar menjadi cermin sosial bagi orang lain.

Contoh cermin sosial adalah ketika seseorang memilih menjadi freelancer karena ingin mengatur waktunya sendiri untuk berkarya. Hal tersebut berarti ia memang memilih untuk tidak bekerja tetap. Itu nilai yang dia pegang, tapi orang lain belum tentu memahaminya. Ketika seorang bertanya, "Kamu tidak daftar jadi PNS saja?" menunjukkan bahwa dia tidak sepaham dengan nilai yang dipegang sang freelancer dan berharap bahwa dia memiliki nilai bahwa "bekerja tetap adalah pilihan yang lebih baik". Padahal apa yang baik bagi seseorang belum tentu baik bagi orang lain.

Seorang teman memilih untuk meng-homeschooling-kan. Hal tersebut dilakukan dengan penuh kesadaran akan setiap konsekuensinya. Ternyata, anaknya lambat dalam belajar membaca. Dia lalu ditegur oleh seseorang, "Makanya, sebaiknya anaknya sekolah saja!" Orang yang menegur merasa lebih baik anak tersebut disekolahkan di sekolah formal. Padahal apa salahnya lambat dalam belajar membaca? Kalau diberikan treatment yang tepat bisa saja anak jadi lebih lancar membaca dan malah bisa mencintai membaca. Treatment itu bisa saja diberikan di sekolah maupun di rumah.

tadapi cermin sosial? Pilihan pertama adalah berkompromi sepenuhnya. Hal ini biasanya terjadi kalau cermin sosial itu datang dari orang yang sangat dekat dengan kita, seperti keluarga atau sahabat. Istilah lainnya adalah ngalah aja dulu sebagai bentuk kasih sayang atau penghormatan terhadap orang lain. Ngalah di sini artinya mencoba mengabaikan nilai yang kita yakni, demi menyenangkan orang lain. Mengabaikan nilai yang kita pegang mungkin terlihat mudah tapi sebenarnya bisa sangat menyiksa.

Pilihan kedua adalah berkompromi sedikit. Saya banyak menemukan mahasiswa yang berada di posisi ini. Misalnya, mereka memilih jurusan yang tidak sesuai minat mereka. Misalnya seorang menyukai seni tetapi lingkungan sekitarnya tidak menganggap seni sebagai hal yang penting atau bermasa depan. Akhirnya mahasiswa tetap mengambil jurusan lain, sekadar untuk berkompromi terhadap cermin sosial yang ada, tapi belajar seni di luar waktu kuliah. Akhirnya mahasiswa tersebut memang bekerja di bidang seni. Kadang berkompromi ada gunanya yakni untuk lebih mengenali diri sendiri. Kadang kita menjalankan sesuatu yang tidak kita yakini. Kita pikir kita tidak akan kenapa-kenapa tapi ternyata kita gelisah. Dengan merasa gelisah, sesungguhnya kita pada tahap mengenal diri sendiri. Kita jadi tahu apa nilai-nilai yang memang kita anggap penting. Tiba-tiba kita sadar, "Bukan hidup seperti ini yang ingin saya jalani. Bukan nilai-nilai ini yang sesungguhnya saya pegang.

**"Hidup ini ibarat menaiki sepeda. Agar kau tetap seimbang, Kau harus terus berjalan. Dan Perbanyaklah kita bercermin, bukan hanya sekedar bercermin agar kita tahu dimana kekurangan, dan kesalahan, yang kita perbuat.**

## 1.2.

## Kebebasan Memilih Antara Rangsangan dan Respon

Manusia memiliki kebebasan untuk merespon penderitaanya sendiri, bahkan merubahnya menjadi tidak menyakitkan. Menurut Eleanor Rosevelet : " tak seorangpun dapat menyakiti anda tanpa persetujuan anda, Anda adalah tuan atas diri dan pikiran anda".

Manusia memiliki pilihan atas kehendak diri sendiri. Manusia memiliki kebebasan apapun untuk menjadi apa dan siapapun. Ia memiliki kebebasan untuk memilih hidup mulia atau nista. Bagi seorang yang menyatu dan harmonis dengan realitas diri, maka ia akan dibimbing oleh suara hatinya, ia sangat tahu apa yang dikehendaki dirinya. Sebaliknya, bagi yang tidak mengenal dirinya, bukan kebebasan memilih yang dimiliki, namun ibarat berada diatas perahu tanpa kemudi, ditengah laut yang diombang-ambingkan ombak, tak jelas kearah mana akan dibawa, apakah akan terus hanyut atau terdampar di pulau karang.

Didalam bahasan mengenai Hina, dijelaskan, bahwa : Pema dalam kesedihannya dapat membawa dirinya – menggunakan kebebasan memilihnya menuju kemuliaan hidup, karena ia memiliki perspektif positif dalam menilai orang yang menyakitinya. Ia memilih dan menentukan, bahwa perasaan dendam tak kan mampu membawa kedamaian hatinya, tak pula mampu menentramkan jiwa, pada akhirnya Pema berpendapat, bahwa mantan suaminya bukan orang yang mencampakkannya namun ia pembuka jalan menuju kehidupan yang baru.

Kebebasan memilih atau merespon terhadap sesuatu bukan hanya terjadi pada diri kita, karena setiap manusia bebas memilih, apakah stimulus yang ia terima perlu direspon dengan sikap negatif atau positif. Seperti contoh, seorang dalam keadaan pusing dan sensitif, tiba-tiba mendengar orang lain tertawa-tawa, entah apa yang ditertawakannya, mungkin juga sedang tidak menertawakannya, namun karena suasana hatinya yang sensitif maka ia meresponnya dengan cara menganggap orang itu sedang mentertawakannya. Namun bisa saja seseseorang yang dihinakan malah memilih hinaan itu sebagai ujian, atau memacu diri untuk meraih kesuksesannya.

Bagi manusia yang mampu memiliki kebebasan memilih respon, syak wasangka bisa ditangkal segera, diarahkan untuk tidak berfikir negatif. Mungkin ia malah ikut tertawa, menertawakan diri sendiri atau orang yang menertawakannya. Jika ia telah mampu melakukan kebebasan memilih respon tersebut, iapun mampu mengembangkan kebebasan pribadi, sekalipun dalam keadaan sulit.

Bagi manusia yang mampu memiliki kebebasan memilih respon, syak wasangka bisa ditangkal segera, diarahkan untuk tidak berfikir negatif. Mungkin ia malah ikut tertawa, menertawakan diri sendiri atau orang yang menertawakannya. Jika ia telah mampu melakukan kebebasan memilih respon tersebut, iapun mampu mengembangkan kebebasan pribadi, sekalipun dalam keadaan sulit.

Laporan autobiografi para tawanan perang Vietnam memberikan kesaksian persuasif tambahan tentang kekuatan transformasi dari kebebasan pribadi yang dikembangkan Frankl. Sekalipun secara fisik ditawan namun identitas dan kepribadian mereka tetap utuh dan merdeka. Merekapun tidak merasa sedang ditawan, bahkan mereka yakin, bahwa kebebasan merupakan keunggulan manusia ; Karena manusia memiliki kesadaran diri ; kehendak bebas ; hati nurani yang dapat membedakan pilihannya ; serta memiliki imajinasi yang kreatif.

Dalam penentuan titik memilih kebebasan, Covey menandai kebebasan memilih yang dimiliki seorang manusia berada diantara rangsangan dengan respon, atau diantara pasca rangsangan dan sebelum memberikan respon. Rangsangan dikirimkan pancaindra kedalam otak manusia dalam bentuk melihat, mendengar, mencium, merasa, menyentuh, bahkan melakukan.

Laporan autobiografi para tawanan perang Vietnam memberikan kesaksian persuasif tambahan tentang kekuatan transformasi dari kebebasan pribadi yang dikembangkan Frankl. Sekalipun secara fisik ditawan namun identitas dan kepribadian mereka tetap utuh dan merdeka. Merekapun tidak merasa sedang ditawan, bahkan mereka yakin, bahwa kebebasan merupakan keunggulan manusia ; Karena manusia memiliki kesadaran diri ; kehendak bebas ; hati nurani yang dapat membedakan pilihannya ; serta memiliki imajinasi yang kreatif.

Memiliki kebebasan untuk memilih adalah salah satu keunggulan manusia. Kebebasan dapat diaplikasikan pada setiap moment pasca rangsangan. Dalam kenyataannya manusia sering dihadapkan pada peta pengetahuan dan keraguan untuk tidak dapat memilih. Untuk menggunakan keunggulan tersebut manusia perlu mengetahui titik-titik kritis, dimana kebebasan dapat dipilih dan ditentukan.

Titik kritis memilih kebebasan yang paling menentukan berada diantara pasca rangsangan dengan sebelum memberikan respon. Saya dipukul orang maka timbul rangsangan. Pilihan untuk merespon atas pukulan tersebut dikelola oleh otak. Sayapun memiliki kebebasan apakah saya akan membalas atau menerima dengan senang hati. Naluri tidak selamanya dapat memerintahkan otak untuk melakukan tindakan impulsif berupa tindakan negatif, namun otak memiliki kebebasan untuk memberikan responnya, misalnya otak memerintahkan untuk merespon tindakan tersebut sebagai gurauan, atau memaklumi.

Contoh lain, manusia dalam keadaan tertekan, biasanya sulit menemukan jalan keluar atas suatu masalah, karena pikirannya berada didalam lingkaran setan. Namun otak manusia dapat bebas mengalihkan ketertekanan tersebut dan memberikan respon lainnya. Jika saya bisa menganggap tidak ada persoalan, atau mengalihkan respon menjadi sesuatu yang positif, maka itulah yang akan saya rasakan. Mungkin akan jauh lebih baik jika ditanggapi dengan cara mensyukuri, karena tanpa ada persoalan, seseorang tidak dapat pelajaran yang berarti dalam menangani persoalan yang sama dikemudian hari.

Cara otak merespon rangsangan dengan kebiasaan memberikan respon, kadang ibarat telur dengan ayam. Siapa yang lebih dahulu dipengaruhi dan siapa yang mempengaruhi. Respon yang diberikan otak jika dilakukan secara sadar dapat diarahkan kearah berpikir positif atau bersikap proaktif. Respon akan senantiasa pro aktif terhadap perubahan kearah yang positif. Jika saja dilakukan dengan baik maka akan merupakan "puncak kebebasan manusia" untuk memilih respon.

Kehendak bebas dimaksud harus pula disetarakan dengan cara manusia menerima perubahan yang positif. Orang sosialis menyatakan dengan sikap revolusioner, melakukan perubahan kearah yang lebih baik dengan segera, sedang dalam paradigma islam dengan istilah hijrah, yakni merubah kondisi atau perilaku buruk kearah yang lebih baik.

Ada juga yang menanggapi respon sesuai dengan kebiasaan. Misalnya, seseorang berjalan kaki, kemudian kakinya terantuk batu, karena kekegetannya, ada dua kemungkinan respon yang diucapkan secara reflek. Pertama mengumpat dengan bahasa-bahasa kotor atau menyebut nama Tuhan. Kebiasaan mana yang biasa ia digunakan. Jika ia terbiasa merespon dengan bahasa-bahasa negatif ia mengumpat dengan cara negatif, namun jika melakukan kebiasaan sebaliknya ia pun akan mengumpat dengan bahasa yang positif, begitulah peta kekuatan kebiasaan dalam mempengaruhi perilaku manusia.

Kebebasan manusia yang paling pokok sangat dirasakan manfaatnya pada saat memberikan respon, melalui pengendalian respon atas desakan rangsangan. Pengendalian berawal dari cara memiliki kebebasan berpikir, untuk berpikir apa saja. Pikiran-pikiran yang tak mampu dipengaruhi orang lain atau suatu kondisi, adalah pikiran yang bebas – merdeka. Orang bisa mengusahakan kesakitan atas diri seorang manusia, namun jika manusia tersebut mampu membebaskan pikiran tentang kesakitannya maka menjadi tak tersakiti. Mungkin bisa mengambil hikmah dari cerita Nabi Ibrahim, sekalipun dibakar api namun ia tak bergeming, bahkan dapat keluar dari kobaran api dengan selamat. Pada tahap pemahaman dan praktek kebebasan diatas dianggap telah memiliki “puncak kebebasan yang tertinggi”.

**” Tidak usah terburu buru, tubuh kita juga perlu ketenangan, hadapi hari ini dengan kesabaran dan keihklasan, niscaya semua akan baik baik saja dan berjalan sebagaimana mestinya”**

## 1.3.

### Pribadi Proaktif

Cara otak merespon rangsangan dengan kebiasaan. Sedangkan kebalikan dari sikap reaktif adalah sikap proaktif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), proaktif adalah tindakan yang lebih aktif. Kata proaktif berarti lebih daripada sekedar mengambil. Pengertian proaktif sering dikatakan sebagai lawan kata dari tindakan reaktif. Arti kata proaktif ini sering digunakan di dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari.

Kata ini mengandung arti, bahwa sebagai manusia, kita bertanggung jawab atas hidup kita sendiri. Perilaku kita adalah fungsi dari keputusan kita, bukan kondisi kita. Jadi, ciri-ciri sikap proaktif lebih kepada keaktifan individu dalam merespon segala hal yang terjadi di dalam hidupnya.

Contoh proaktif tercerminkan pada orang-orang yang sangat proaktif dalam mengenali tanggung jawab mereka. Selain itu, mereka juga tidak menyalahkan keadaan, masa lalu, dan kondisi. Perilaku mereka adalah produk dari pilihan sadar mereka, yang berdasar nilai, dan bukan produk dari kondisi mereka yang berdasar perasaan dan masa lalu mereka.

Sikap proaktif sangat penting sekali dalam berbisnis, karena seseorang mampu menangkap peluang yang ada, memiliki visi yang jelas kedepan, selalu aktif dan memikirkan apa yang dapat mereka lakukan untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Sikap proaktif telah disebutkan sebagai salah satu dari 7 dalam buku *The 7 Habits Of Highly Effective People*, “Jadilah proaktif”. Proaktif berkaitan dengan mengambil tanggung jawab untuk hidup Anda. Anda tidak bisa terus menyalahkan segala sesuatu pada lingkungan atau orang lain. Orang proaktif sadar bahwa mereka mampu merespon sesuai keinginannya.



# Ciri-ciri Sikap Proaktif

1. Tidak mudah tersinggung pada apa yang membuat pada sesuatu yang tidak sesuai
2. Bertanggung jawab terhadap tindakannya sendiri dan memilih berfikir sebelum bertindak.
3. Orang-orang proaktif adalah pelaku-pelaku perubahan dan memilih untuk tidak menjadi korban, untuk tidak bersikap reaktif, untuk tidak menyalahkan orang lain.
4. Fokus pada hal-hal yang bisa mereka ubah dan tidak mengkhawatirkan hal-hal yang tidak bisa mereka ubah.
5. Tidak menyalahkan keadaan ataupun kondisi lingkungan jika seandainya ada yang tidak sesuai dengan keinginannya.
6. Mampu mengambil keputusan yang tepat walaupun pada situasi yang sangat sulit.
7. Orang proaktif biasanya menggunakan bahasa proaktif, seperti: “Saya bisa”, “Saya akan”, karena mereka berpikir positif pada setiap keadaan.

## Jadilah Proaktif

Tidak ada bisnis apapun yang tidak menghadapi kompetisi, selalu ada persaingan. Untuk memenangkan persaingan itu diperlukan sikap proaktif. Orang proaktif cenderung mampu beradaptasi dengan segala kondisi, dan mampu memanfaatkan peluang untuk meraih kesuksesan. Sebaliknya, orang reaktif cenderung mengeluh terhadap segala masalah yang menimpa dirinya, dan sulit untuk maju.

Pendekatan berpikir proaktif yaitu, dari dalam ke luar, artinya mulai dari diri sendiri, lebih menuntut diri sendiri dahulu daripada menuntut orang lain. Sedangkan pendekatan berpikir Reaktif adalah mulai dari luar ke dalam, artinya lebih menuntut orang lain dulu daripada menuntut diri sendiri, menyalahkan masa lalu dan menyalahkan keadaan.

Sikap proaktif akan berdampak untuk kemajuan kelompok dan perkembangan pribadi yang bertanggung jawab (karena didasari oleh sistem nilai dan mengenal tanggung jawab masa depan), sedangkan sikap reaktif tidak akan pernah menyelesaikan masalah. Dampak dari sikap reaktif hanya memperkeruh suasana, menghambat perkembangan diri dan kelompok. Sikap reaktif bukan hal yang Anda butuhkan untuk menjadi seorang pemimpin yang baik. Menjadi Proaktif adalah bukti bahwa anda mampu mengendalikan, memimpin diri Anda sendiri. Dan jika anda tidak mampu memimpin diri Anda sendiri dengan bersikap Reaktif, anda sudah gagal sebelum mulai memimpin orang lain.

**“Nikmati segala proses sadarlah bahwa kesulitan dan tantangan itu selalu ada terus berjuang dan maju untuk sebuah kesuksesan karna kesuksesan tidak datang dengan sendirinya”**

## 1.4.

# Lingkaran Kendali

Kita senang dengan kata otoritas/kendali/kontrol, namun kita lupa kalau tanggung jawab dimulai dari lingkaran yang paling kecil, yaitu diri sendiri. Sayangnya yang justru sering terjadi adalah kita membiarkan lingkungan kita, keadaan kita, bahkan tindakan orang lain mengambil kendali atas hidup kita.

Bayangkan Anda sedang menyetir di jalan dengan sangat hati-hati dan kecepatan yang aman, namun di tengah antrian masuk tol, Anda diserebot dan mobil Anda terserempet. Atau sekenario lain, Anda sedang tenang-tenang saja, tiba-tiba ada yang memfitnah Anda. Biasanya yang kita lakukan adalah memaki, ngajak berantem, atau lebih ekstrim, menabrak ulang mobil tsb. Istilah kerennya, *“my attitude depends how you treat me”*. Padahal kalau tindakan Anda ditentukan dari perbuatan atau sikap orang lain, berarti Anda dengan sukarela memberikan orang lain kendali atas hidup Anda. Itu sebabnya kondisi saat kita marah besar disebut lepas kendali, karena kita tidak punya kendali atas tindakan kita.

Anda harus mengambil alih kendali atas hidup Anda dengan sikap yang benar, karena sikap Anda menentukan masa depan Anda. Sikap Anda menentukan nilai yang anda miliki, sikap Anda yang menentukan ke mana Anda akan berada dan berapa lama Anda akan bertahan di sana. Attitude Anda yang menentukan Anda sukses atau gagal

Sayangnya Attitude ini bukan topik favorit yang biasa diangkat di gereja. Mungkin sekali kita bertemu dengan orang-orang yang rajin berdoa, rajin melayani atau berkhotbah, namun tidak memiliki attitude yang benar.

Kalau Anda heran kenapa orang lain tidak menghargai Anda, mungkin karena Anda tidak terbiasa menghargai orang lain. Kalau Anda ingin diperhatikan, maka mulailah memperhatikan orang lain. Jadi sebenarnya kitalah yang menentukan bagaimana orang lain akan bertindak kepada kita. Dengan kata lain sikap kita adalah kendali kita.

Kalau Anda ingin membangun sebuah lingkungan tempat kerja yang produktif, atau lingkungan pelayanan yang penuh sukacita, atau keluarga yang harmonis, yang perlu Anda lakukan adalah mulailah bersikap seperti Anda berada di surga.

Bayangkan ini, jika Anda tidak terbiasa untuk mengantri, tidak terbiasa untuk buang sampah pada tempatnya, suatu saat ketika Anda berada di surga, Anda akan membuat surga menjadi berantakan dan kotor. Ingat, apa yang Anda ‘lepas’ di bumi, itu juga yang Anda akan ‘lepas’ di surga. Demikian juga sebaliknya.

Kuncinya ada ditangan Anda. Anda memiliki otoritas yang luar biasa, bahkan untuk menjadikan dunia ini lebih baik. Masalahnya, apakah Anda mau atau tidak mengambil tanggung jawab tersebut.

**K**alau Anda heran kenapa orang lain tidak menghargai Anda, mungkin karena Anda tidak terbiasa menghargai orang lain. Kalau Anda ingin diperhatikan, maka mulailah memperhatikan orang lain. Jadi sebenarnya kitalah yang menentukan bagaimana orang lain akan bertindak kepada kita. Dengan kata lain sikap kita adalah kendali kita.

- **Lingkaran Kendali**

Adalah semua hal yang berada dalam kendali kita dan kita memiliki otoritas paling besar untuk mengubahnya. Diri kita berada dalam lingkaran ini.

- **Lingkaran Pengaruh**

Adalah semua hal yang berada di luar diri kita namun masih mungkin kita pengaruhi. Anak, pasangan (konteks keluarga), siswa (konteks sekolah), anak buah (konteks pekerjaan), teman, tetangga, dll.

- **Lingkaran Kepedulian**

Adalah semua hal yang berada di luar diri kita dan kita memiliki pengaruh serta otoritas yang minimal. Misalnya, sistem pemerintahan, politik, kemacetan, banjir, kemiskinan, ketidak-adilan, dll.

## Di mana perhatian, waktu dan usaha yang lebih banyak kita habiskan?



Orang yang proaktif adalah orang yang menitikberatkan perhatian, waktu dan usahanya pada pusat lingkaran. Mereka percaya apabila mereka berubah, maka lingkaran berikutnya akan terpengaruh. Seperti batu yang di lempar ke tengah kolam, maka riaknya akan sampai ke pinggir kolam.

Orang yang reaktif dan banyak mengeluh, menghabiskan perhatian, waktu dan usahanya pada lingkaran terluar. Menuntut lingkungan dan orang lain berubah. Menggantungkan nasib pada keadaan. Mengira bahwa mengeluh akan mengubah keadaan.

**Saya kira pilihan predikat yang tepat adalah,**

**Kita MENGUBAH diri.  
Kita MEMPENGARUHI keluarga.  
Kita MENGINSPIRASI lingkungan.**

Karena toh, ketika kita sibuk membicarakan lingkungan atau hal-hal di luar diri kita, maka komen dan pertanyaan yang diajukan pada si pembicara adalah 'Apa yang sudah anda lakukan?'

Oleh karena itu menurut saya adalah jauh lebih baik bila kita melakukan tindakan dari lingkaran terdalam terlebih dahulu sebelum bergerak ke luar. Seperti saran pramugari di pesawat, "Pakailah masker anda terlebih dahulu sebelum anda memakaikan masker pada anak atau orang lain"

Bahwa setiap manusia mempunyai dua lingkaran dalam hidupnya. Lingkaran pertama adalah lingkaran kendali, dan lingkaran kedua adalah lingkaran perhatian.

Orang-orang yang memiliki lingkaran perhatian yang besar adalah orang-orang yang memikirkan lebih banyak hal di luar hal-hal yang bisa mereka kendalikan dalam diri mereka. Akibatnya, mereka akan cenderung lebih mudah khawatir tentang hal-hal yang tidak penting dan tidak bisa mereka kendalikan. Akibatnya akan banyak energi yang terbuang untuk hal-hal yang sia-sia dan tidak perlu.

Sementara orang dengan lingkaran kendali yang besar, mereka memusatkan lebih banyak energi dan pikiran mereka pada hal-hal yang berada dalam jangkauan kendali mereka. Mereka sadar bahwa mencemaskan banyak hal yang tidak bisa mereka kendalikan hanya membuat energi mereka untuk memperhatikan hal-hal yang ada di dalam kendali mereka, menjadi lebih kecil.

**"Apabila ada kesempatan untuk melangkah, tahan diri untuk tidak gegabah, pahami situasinya dan pikirkan baik-baik supaya tidak menyesal nantinya"**

## Kata “menjadi” VS “mempunyai”

**M**enjadi memiliki 5 arti. Menjadi berasal dari kata dasar jadi. Menjadi adalah sebuah homonim karena arti-artinya memiliki ejaan dan pelafalan yang sama tetapi maknanya berbeda. Menjadi memiliki arti dalam kelas verba atau kata kerja sehingga dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya. Arti kata menjadi yang pertama adalah (diangkat, dipilih) sebagai – contohnya: Ia diangkat (dipilih) menjadi wakil presiden. Arti kata menjadi yang kedua adalah (dibuat) untuk – contohnya: Daun kumis kucing dapat diramu menjadi obat penyakit kencing batu. Arti kata menjadi yang ketiga adalah berubah keadaan (wujud, barang) lain. Menjadi juga berarti menjelma sebagai – contohnya: Orang itu dapat mengubah dirinya menjadi harimau. Arti kata menjadi yang keempat adalah menjabat pekerjaan (sebagai) – contohnya: Ayahnya menjadi guru.

Arti kata dasar menjadi yaitu jadi. Arti kata jadi yang pertama adalah langsung berlaku (dilakukan, dikerjakan). Jadi juga berarti tidak batal – contohnya: Kemarin ia jadi pergi ke Bogor. Arti kata jadi yang kedua adalah betul-betul terjadi. Jadi juga berarti menjadi kenyataan (berhasil) – contohnya: Barang kehendaknya jadi. Arti kata jadi ketiga adalah selesai dibuat – contohnya: Rumahnya belum jadi. Arti kata jadi keempat adalah lahir. Jadi juga berarti dilahirkan – contohnya: Ketika itu engkau baru jadi. Arti kata jadi kelima adalah sudah selesai dibuat. Jadi juga berarti siap pakai – contohnya: Ia membeli pakaian jadi. Arti kata jadi keenam adalah baiklah begitu. Jadi juga berarti setuju – contohnya: Kalau begitu jadi.

Kesimpulan definisi dan arti kata menjadi di KBBI adalah (diangkat, dipilih) sebagai. Contoh, ia diangkat (dipilih) menjadi wakil presiden. Arti lainnya dari kata menjadi adalah (dibuat) untuk. Contoh, daun kumis kucing dapat diramu menjadi obat penyakit kencing batu.

Sedangkan mempunyai berasal dari kata punya. Mempunyai memiliki arti dalam kelas verba atau kata kerja sehingga mempunyai dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya. Arti kata mempunyai adalah memiliki. Mempunyai juga berarti menaruh – contohnya: Perguruan itu mempunyai lima buah fakultas.

Arti kata dasar mempunyai adalah punya. Arti kata punya yang pertama adalah menaruh (dalam arti memiliki) – contohnya: Ia sudah punya uang pembeli sepeda. Arti kata punya yang kedua adalah memiliki – contohnya: Siapa yang punya rumah ini. Arti kata punya yang ketiga adalah milik. Punya juga berarti yang dimiliki – contohnya: Yang hilang punya tuan.

Kesimpulan definisi dan arti kata mempunyai di KBBI adalah memiliki. Arti lainnya dari kata mempunyai adalah menaruh. Contoh, perguruan itu mempunya lima buah fakultas.

**“Jangan lupa untuk beristirahat setelah perjuangan yang tiada henti setiap harinya” – Anisa Khaerani**



## Ingat Konsekuensi dan Menepati Komitmen

### Konsekuensi

Konsekuensi adalah hasil akhir atau dampak dari segala perbuatan atau keputusan jika hal tersebut dilakukan. Dampak ini bisa bersifat positif atau negatif terhadap orang, benda, situasi, dan sebagainya.

Dalam kehidupan sehari-hari, hukum sebab akibat akan selalu menyapa atas segala tindakan yang kita perbuat. Tak bisa jauh dari ini. Orang yang berbuat baik, akan menuai hasil perbuatan itu. Orang yang berbuat jahat, juga akan merasakan akibat dari tindakannya. Semua ada konsekuensinya. Ini sudah pasti berlaku. Tidak percaya? Silakan dibuktikan sendiri.

Seseorang yang taat beribadah kepada Tuhan, setidaknya akan merasakan kenikmatan dari hasil ibadahnya itu. Mungkin batinnya akan tenang, hidup penuh bahagia, tetap bersyukur atas berbagai karunia dari-Nya.

Seseorang yang sering membantu orang yang mengalami kesusahan, ia pun akan memanen hasil perbuatan baiknya itu. Boleh jadi hartanya semakin berlimpah, dijauhkan dari mara bahaya. Mungkin juga ia akan dimudahkan dalam segala urusan.

Seorang pelajar yang giat belajar, ia juga akan memetik hasilnya. Yang paling dekat adalah pengetahuan dan wawasannya akan bertambah. Bukan tidak mungkin prestasinya akan terus ia raih. Sebab, hanya pelajar yang giat menimba ilmu dan terus belajarlah yang berpeluang besar mendapatkan predikat sebagai bintang kelas.

Seseorang yang sikapnya santun, murah senyum, dan rendah hati, ia juga akan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Orang-orang akan segan dengannya. Orang lain akan menghargainya. Kala berbicara, orang akan memerhatikannya dan senantiasa mendengarnya. Meskipun, mungkin ada juga yang tidak menyukainya.

Seseorang yang sikapnya santun, murah senyum, dan rendah hati, ia juga akan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. Orang-orang akan segan dengannya. Orang lain akan menghargainya. Kala berbicara, orang akan memerhatikannya dan senantiasa mendengarnya. Meskipun, mungkin ada juga yang tidak menyukainya.



Bermalas-malasan juga, tentu akan berdampak dalam diri sendiri. Bila sering menunda-nunda suatu pekerjaan, meskipun itu adalah sesuatu yang ringan, boleh jadi suatu waktu pekerjaan itu menjadi berat untuk dikerjakan. Dan, jujur, saya sendiri sudah pernah mengalaminya sendiri. Konsekuensinya jelas, yaitu berimbas pada pribadi saya sendiri.

Mengerjakan sesuatu dengan setengah hati, kurang semangat, juga bisa dilihat kira-kira efek apa yang akan terjadi. Saya rasa kita semua bisa mengetahuinya dan paham dengan semua ini.

Intinya, apa pun yang kita lakukan pasti ada konsekuensi logisnya. Jika kita berbuat baik dan dengan niat yang baik pula, dampaknya akan berbuah manis juga terhadap kita. Demikian pula, bila kita salah langkah, maka akibatnya juga kita sendiri yang akan merasakannya dan mungkin akan menyesalinya di kemudian hari.

### Komitmen

Artinya komitmen adalah suatu keadaan dimana seseorang membuat perjanjian (keterikatan), baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain yang tercermin dalam tindakan atau perilaku tertentu yang dilakukan secara sukarela maupun terpaksa.

Ada juga yang mengatakan bahwa pengertian komitmen adalah suatu bentuk kewajiban yang mengikat seseorang dengan sesuatu, baik itu diri sendiri maupun orang lain, tindakan tertentu, atau hal tertentu.

Secara terminologi, kata "komitmen" berasal dari bahasa Latin, yaitu "*commiter*" yang berarti menyatukan, mengerjakan, menggabungkan, dan mempercayai. Sehingga menurut asal katanya, arti komitmen adalah suatu sikap setia dan tanggungjawab seseorang terhadap sesuatu, baik itu diri sendiri, orang lain, organisasi, maupun hal tertentu.

Dari penjelasan pengertian komitmen di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa secara umum tujuan dari komitmen adalah untuk memberikan jaminan sehingga sesuatu tidak berubah di masa depan dan tetap sesuai dengan isi komitmen.



Komitmen di dalam diri seseorang timbul karena adanya rasa tanggung jawab terhadap sesuatu. Sebagian orang berkomitmen karena menyukai yang dilakukannya, sedangkan sebagian orang lainnya berkomitmen karena adanya perasaan takut kehilangan sesuatu jika tidak menjalankan komitmennya.

### Ciri - ciri Komitmen

1. Adanya perjanjian yang disepakati, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap pihaklain.
2. Terdapat tujuan atau goal tertentu yang ingin dicapai setelah melaksanakan komitmen.
3. Semua pihak yang terlibat dalam suatu komitmen harus bertanggungjawab dengan isi perjanjian.
4. Adanya kesetiaan (loyalitas) dari semua pihak terhadap tujuan yang ingin dicapai.

### Adapun beberapa contoh bentuk komitmen adalah sebagai berikut:

#### 1. Komitmen Terhadap Diri Sendiri

Ini adalah bentuk komitmen yang berlandaskan adanya keinginan dari diri sendiri untuk mencapai sesuatu yang lebih baik. Misalnya, seseorang berkomitmen untuk melakukan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat dan berolah raga. Hasil akhir yang ingin dicapai dari komitmen ini adalah tubuh yang lebih sehat dan berat badan yang ideal.



## 2. Komitmen Terhadap Keluarga

Ini adalah bentuk komitmen yang berasal dari diri seseorang terhadap keluarganya. Artinya, seseorang tidak hanya mementingkan dirinya tapi juga bertanggungjawab terhadap keluarganya. Misalnya seseorang suami yang berkomitmen pada keluarganya untuk memberikan nafkah lahir dan batin.



## 3. Komitmen dalam Bekerja

Menurut John Meyer dan Natalie Allen dalam buku berjudul *"Human Resource Management Review"*, ada tiga model komitmen kerja seseorang terhadap perusahaan tempatnya bekerja.

- a. Cinta terhadap pekerjaan (*Affective Commitment*)
- b. Takut kehilangan pekerjaan (*Continuance Commitment*)
- c. Adanya rasa kewajiban (*Normative Commitment*)



## 4. Komitmen Dalam Hubungan

Semua hubungan manusia membutuhkan komitmen guna mempertahankan hubungan tersebut. Misalnya hubungan pacaran, hubungan pernikahan, hubungan persahabatan, dan lain-lain.



## 5. Komitmen Terhadap Lingkungan

Hubungan manusia dengan alam dan lingkungannya juga membutuhkan suatu komitmen agar kondisi alam tetap baik seperti adanya. Misalnya komitmen para pendaki gunung untuk tidak membuang sampah sembarangan dan bertanggungjawab untuk menjaga lingkungan alam tetap asri.

PRIBADI YANG  
VISIONER

# BAB 3

**"Kesuksesan bukanlah sesuatu yang ajaib atau tiba-tiba, namun kesuksesan berasal dari konsekuensi alami dan komitmen yang diterapkan dalam setiap langkah kehidupan."**

Bella Rizky

# BAB 3

## Pribadi Visioner

Prasetyawan (19113016)

Penulis materi

1.1

### 1.1 Proses Menjadi Pribadi yang

Dalam hidup ini kita harus mempunyai tujuan dan maksud yang jelas. Seseorang yang memiliki tujuan dan maksud dalam hidupnya bisa disebut sebagai seorang visioner. Terkadang mempunyai tujuan dan maksud yang jelas sering disebut sebagai idealis. Namun menjadi idealis tidak sepenuhnya salah apabila dalam perjalanannya nanti bersedia menerima segala macam kritik dan saran agar tujuan dan maksud yang kita tuju dapat tercapai, atau bahkan bisa lebih baik dari yang kita perkirakan sebelumnya.

Menurut Marcia Wieder, CEO Dream University, berikut ini adalah 4 langkah yang hari kita lakukan untuk mewujudkan mimpi agar menjadi pribadi yang visioner.

#### 1. Menjalin Hubungan

Langkah pertama yang bisa kita lakukan adalah menjalin hubungan sebaik – baiknya dengan semua orang tanpa harus memandang berdasarkan butuh atau tidak nya kita terhadap orang tersebut. Karena kita tidak tahu di masa depan pertolongan apa saja yang kita bisa dapatkan dari orang – orang tersebut.

#### 2. Membangun Nilai

Langkah selanjutnya adalah dengan cara membangun nilai. Nilai apa yang akan kita tanamkan dari jalinan hubungan yang sudah kita mulai diawal tadi sehingga dapat membantu untuk membangun nilai untuk mendapatkan tujuan dan maksud yang selama ini kita ingin capai.

#### 3. Mengatasi Hambatan

Dalam mewujudkan impian kita pasti suatu saat akan dihadapi dengan kesulitan. Karena point – point diatas saling berkaitan menjalin hubungan dan membangun nilai merupakan cara untuk menyingkirkan berbagai hambatan atau rintangan yang ada di masa depan.

#### 4. Pastikan Tercapai Sebuah Tujuan

Semua yang kita bangun diawal tadi tentunya kita berharap akan mencapai tujuan yang kita inginkan. Dalam mencapai tujuan tersebut kita harus membawa passion kita agar orang lain bisa merasakan juga visi yang ingin kita capai. Karena kita tidak mungkin bisa mencapai tujuan kita tanpa bantuan orang – orang disekitar.

Itulah proses yang kita harus jalani agar bisa menjadi pribadi yang visioner. Menjadi pribadi yang visioner merupakan salah satu kunci untuk mendapatkan kesuksesan. Mewujudkan kesuksesan kita secara tidak langsung merupakan langkah untuk membantu lebih banyak orang untuk mewujudkan kesuksesan mereka juga.

## 1.2 Tujuan akhir dan tujuan hidup

### A. Tujuan Hidup

#### 1. Ibadah

Ini adalah tujuan utama dan paling pertama mengapa Tuhan mengutus dan menciptakan kita di muka bumi ini. Kita harus mengabdikan diri seutuhnya dalam Ibadah kita kepada Tuhan yang Maha Kuasa, Ibadah dalam artian yang sesungguhnya dengan syarat dan ketentuan yang sudah di atur oleh agama. Ingat, tanpa melakukan tujuan utama ini, maka hidup PASTI TIDAK AKAN SEMPURNA, karena ini adalah yang paling utama dari alasan mengapa manusia diciptakan.

#### 2. Bekerja

Tujuan selanjutnya dalam misi kehidupan kita didunia ternyata adalah untuk bekerja. Setelah kita beribadah dengan maksimal, maka bekerja pun harus kita lakukan dengan maksimal. Itulah mengapa Tuhan sangat tidak menyukia prang yang tidak bekerja dan bermalas-malasan, karena itu berarti dia sudah “mengingkari” tujuan hidupnya atau tujuan penciptaannya dalam hidup ini.

#### 3. Belajar

Selanjutnya, tujuan hidup manusia dalam kehidupan ini adalah untuk belajar, bukan hanya belajar secara formal, namun juga belajar secara informal. Belajar adalah proses yang sejatinya tidak mengenal kata berhenti, belajar harus dilakukan secara berkesinambungan, karena ilmu pengetahuan terus berkembang. Tuhan sangat tidak suka orang yang malas dalam menuntut ilmu. Ilmu apa pun tentu penting dalam kehidupan kita, tidak terbatas dalam ilmu duniawi, tetapi juga penting belajar Ilmu agama.

#### 4. Keluarga

Tujuan hidup kita selanjutnya adalah waktu bersama keluarga. Benar, Ibadah sanat penting, Bekerja juga penting begitu juga dengan belajar, namun ternyata membangun keakraban bersama keluarga juga merupakan salah satu tujuan kita diciptakan. Ini adalah hal yang sering sekali diabaikan oleh sebagian besar orang, khususnya para karyawan dan eksekutif yang sangat sibuk dengan pekerjaannya. Ingat, harus ada porsi untuk keluarga yang harus kita sisihkan dalam hidup ini untuk menjaga keseimbangan hidup dan ingat satu hal penting lainnya, kantor atau perusahaan dimana anda bekerja akan dengan sangat mudah mengganti anda dengan karyawan lain misalnya jika terjadi sakit keras atau meninggal, namun kedudukan anda di keluarga anda tidak akan mungkin digantikan oleh siapapun jika anda sudah tiada. Untuk itu, manfaatkan waktu luang bersama keluarga, karena itu juga merupakan tujuan hidup yang harus anda lakukan.

#### 5. Bermasyarakat

Banyak orang hebat dikantornya, namun “tidak dianggap” kedudukannya di Masyarakat atau jikapun “dianggap” kedudukannya di masyarakat hanya sebagai “formalitas” saja mengingat dia punya jabatan dikantor atau diorganisasinya. Kita harus mulai sadar kalau tujuan kita hidup selanjutnya adalah untuk hidup bermasyarakat, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, bukan hanya lingkungan kantor. Lingkungan kantor hanya sebagian dari lingkungan bermasyarakat kita sehari-hari.

#### 6. Kesehatan/Olahraga

Ternyata, menjaga kesehatan atau berolahraga juga merupakan bagian dari tujuan hidup yang harus kita lakukan, buat apa kaya raya dan harta melimpah, namun tidak bisa makan daging kambing, kepala ikan bawak, udang galah, lobster, buah durian dan lain sebagainya. Hidup harus bisa dinikmati dengan baik, coba anda bayangkan, anda sudah keburu meninggal dunia namun belum sempat merasakan nikmatnya makanan diatas? Apakah anda tidak menyesal? Nah, agar kita bisa tetap menikmati setiap makanan lezat dan melakukan aktivitas dengan baik, maka kita perlu menjaga kesehatan dengan berolahraga dengan teratur.

#### 7. Istirahat

Yang terakhir yang merupakan hal yang sangat penting adalah istirahat yang cukup, sekuat apapun kita, tubuh tetap punya batasan beraktivitas, biarkan tubuh anda menikmati istirahatnya. Karena ini bagian penting dari regenerasi sel-sel ditubuh kita.

Ingat, kuncinya adalah lakukan ke tujuh hal ini secara proposional, tidak berlebihan. Karena sesuatu yang berlebihan tidak akan pernah membawa kebaikan.

Tujuan akhir pribadi visioner adalah dari semua point yang dituju, dapat disimpulkan bahwa tujuan akhirnya ialah semua point saling bersangkutan satu sama lain, ke 7 point tersebut sangatlah penting dalam menuju tujuan akhir dari pribadi visioner. Dalam hidup ketika semua aspek tersebut sudah kita dapat maka banyak hal yang bisa kita wujudkan. Namun akan terasa sia sia kalau hanya untuk kita sendiri, kita harus membagikan semua hal yang sudah kita dapat, baik ilmu maupun materi. Agar tujuan akhir dari pribadi visioner tidak sia sia begitu saja. Karna ke 7 point tersebut merupakan ilmu yang bermanfaat, maka kita sebagai makhluk social harus membantu satu sama lain, agar bukan hanya tujuan akhir saja yang kita kejar, tapi akhirat juga.

Quote :

“Dalam hidup kita, cuma satu yang kita punya, yaitu keberanian. Kalau tidak punya itu, lantas apa harga hidup kita ini?”— Pramoeuya Ananta Toer

### 1.3 Penciptaan Secara Fisik dan Mental

Penciptaan fisik untuk pribadi yang visioner, yaitu adalah penciptaan yang telah diberikan oleh Sang Pencipta yaitu dengan adanya akal sehat yang diberikan serta kelengkapan fisik lainnya yang dapat kita rasakan dan kita gunakan. Kita dapat mengelola diri untuk bisa menjadi pribadi yang visioner, menanamkan niat atau semangat diawal yang akan memicu otak atau akal sehat agar bisa membantu mencapai keinginan menjadi pribadi yang visioner.

## Penciptaan mental untuk pribadi visioner :

### 1. Disiplin diri.

Menjadi orang yang berdisiplin diri berarti mengendalikan hidup kita sendiri. Untuk menjadi seseorang yang unggul kita harus menjadikan disiplin diri sebagai sikap pertama yang harus kita kembangkan. Setiap orang dapat menjadi pribadi yang disiplin. Mulailah mendisiplinkan diri kita saat ini karena disiplin diri adalah pondasi dasar untuk menjadi pribadi yang unggul. Sulit rasanya membayangkan seseorang yang sukses tanpa disiplin diri yang baik.

### 2. Percaya Diri.

Seseorang dengan kepercayaan diri yang positif pasti bisa melakukan hal-hal yang besar. Untuk menjadi pribadi yang unggul kita harus memiliki rasa percaya diri. Karena kepercayaan diri akan menunjukkan kesanggupan kita untuk meraih hasil yang terbaik. Kembangkanlah kepercayaan diri, ketahuilah kekuatan diri dan perbaikilah kelemahan-kelemahan. Mereka yang senantiasa percaya diri adalah mereka yang selalu orisinil, berani tampil sesuai karakter asli dan tanpa terpengaruh oleh intervensi luar yang merusak kepercayaan dirinya.

### 3. Tekun.

Untuk mengimplementasikan pribadi yang unggul kita harus memiliki sikap tekun. Ketekunan adalah suatu proses, usaha yang berkesinambungan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan meskipun banyak tantangan dan halangan yang merintang langkah-langkah kita. Karena orang-orang yang tekun selalu mampu menyelesaikan masalah-masalah yang mereka hadapi cepat atau lambat. Berdasarkan cara-cara mereka sendiri.



#### 4. Progresif.

Progresif adalah sikap lain yang menunjang seseorang untuk menjadi pribadi yang unggul. Dibutuhkan progresifitas untuk mengubah yang sesuatu hal yang sulit dan telah mengakar, kebiasaan-kebiasaan buruk dan kelemahan-kelemahan misalnya hanya dapat Kita rubah dengan hasrat yang kuat untuk berubah. Di saat itulah Kita membutuhkan progresifitas.

#### 5. Tegas.

Mereka yang tegas adalah orang-orang yang fleksibel dan berani mengambil inisiatif. Mereka selalu berorientasi pada tindakan, proses dan hasil. Pribadi unggul harus memiliki kemampuan mengambil keputusan, tidak masalah keputusan seperti apa yang kita buat. Melihat ke dalam diri dan berusaha menjadi orang yang tegas akan membuat kita lebih mudah menemukan jawaban untuk mengatasi berbagai masalah yang kita hadapi. Atau untuk menentukan pilihan dari sekian banyak alternatif yang ada. Oleh karena itu penting bagi kita untuk menjadi seorang yang tegas.

#### 6. Fokus.

Dalam proses menjadi pribadi yang unggul banyak hal yang akan mengganggu usaha kita, sehingga kita perlu memiliki sikap untuk fokus terhadap setiap tujuan yang telah ditetapkan. Bagaimanakah kita bisa menjadi orang yang fokus? Jalan terbaik adalah dengan menetapkan prioritas dalam hidup. Prioritas yang sesuai dengan nilai-nilai hidup yang kita yakini. Yakinkan pada nilai-nilai yang kita anut misalkan ; bertekad menjadi orang yang sukses, penuh motivasi, beruntung dan tekun, dengan kata lain menjadi orang yang khusus untuk meraih keberhasilan demi keberhasilan.

#### 7. Visioner.

Melihat kesempatan yang belum terjadi, dan berusaha merealisasikannya adalah seorang visioner. Pribadi unggul tentu memiliki sifat demikian (visioner). Dalam merealisasikan kesempatan tersebut, kita akan berhadapan dengan banyak resiko sesuai keputusan yang telah kita ambil. Mengelola resiko tersebut memerlukan pemahaman yang utuh atas semua konsep, maka kita perlu menjadi seorang yang visioner, yang menghadirkan resiko untuk diantisipasi sedini mungkin. Para visioner selalu mengamati perubahan, dan selalu berusaha untuk mendapatkan keuntungan dalam setiap perubahan tersebut.

#### 8. Memiliki persiapan untuk menyambut keberuntungan.

Rumus keberuntungan adalah di mana persiapan diri bertemu dengan kesempatan (kalimat bijak dari Oprah Winfrey). Keberuntungan adalah tentang cara kita melihat dunia. Apakah dunia yang kita hidup di dalamnya penuh tantangan dan kesempatan? Apabila iya, kita perlu sikap unggul untuk memaksimalkan tantangan dan kesempatan tersebut dengan kesiapan diri, karena persepsi sebagai orang yang beruntung akan sangat dipengaruhi oleh keyakinan kita. Ibarat permainan monopoli kesempatan dan keberuntungan selalu ada, maka persiapkanlah diri sebaik mungkin.

#### 9. Semangat.

Semangat mendorong setiap individu yang unggul untuk memiliki harapan yang tinggi dan bersedia kembali mengharapkannya meskipun ketika mengalami kegagalan. Semangat selalu mendorong orang untuk mencapai sukses. Profesor psikologi University of Kansas, U.S.A, C.R. Snyder, Ph.D, menemukan bahwa para mahasiswa baru yang berpikir mereka akan berhasil dan menyatakannya dengan penuh semangat, benar-benar berhasil dalam pelajaran mereka. Semangat itu menular, orang di sekitar kita menyukai saat kita bersemangat dan bertindak dengan penuh keyakinan. Seketika orang yang berada di sekitar kita akan ikut bersemangat. Benarlah ungkapan yang mengatakan *"permainan sepak bola selalu dimenangkan oleh tim yang memiliki anak lelaki dengan semangat dan hasrat kemenangan terbesar dibanding anak lelaki lainnya."*

#### 10. Bertujuan.

Para pembaca yang budiman, ciri para pribadi unggul selanjutnya adalah memiliki hidup yang bertujuan. Memiliki tujuan hidup adalah faktor utama yang membuat jiwa kita tetap hidup. Dan itulah alasan utama mengapa kita harus memilikinya. Pada saat kita berkembang, kita pasti akan mendengar atau bertemu dengan banyak orang yang memiliki panggilan hidup mereka masing-masing, tujuan-tujuan itulah yang menjadi alasan eksistensi mereka. Orang-orang yang memiliki tujuan hidup diarahkan oleh dirinya sendiri. Dan mereka memiliki 3 karakter menonjol yaitu *sebagai pemimpi, sebagai pekerja keras dan sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap nasib yang terjadi pada dirinya*

#### Quote :

**Sometimes the people around you won't understand your journey. They don't need to, it's not for them.**



# 1.4

## Kepemimpinan dan Manajemen

### A. Kepemimpinan

Konsep Kepemimpinan Visioner Kepemimpinan yang relevan dengan tuntutan “school based management” dan didambakan bagi produktivitas pendidikan adalah kepemimpinan yang memiliki visi (Visionary Leadership) yaitu kepemimpinan yang kerja pokoknya difokuskan pada rekayasa masa depan yang penuh tantangan, menjadi agen perubahan (agent of change) yang unggul dan menjadi penentu arah organisasi yang tahu prioritas, menjadi pelatih yang profesional dan dapat membimbing personil lainnya ke arah profesionalisme kerja yang diharapkan.

Pemimpin yang bervisi merupakan syarat kepemimpinan di era otonomi, dimana organisasi harus menampilkan kekuatan dan ciri khas budayanya menuju kualitas pendidikan yang diharapkan.

#### 1. Visi Seorang Pemimpin Visioner

Visi tercipta dari kreativitas pikir pemimpin sebagai refleksi profesionalisme dan pengalaman pribadi atau sebagai hasil elaborasi pemikiran mendalam dengan pengikut/personel lain, yaitu berupa ide-ide ideal tentang citacita organisasi di masa depan yang ingin diwujudkan bersama.

Visi merupakan peluru bagi kepemimpinan visioner. Visi berperan dalam menentukan masa depan organisasi apabila diimplementasikan secara Kepemimpinan Visioner komprehensif. Dengan demikian visi terbentuk dari perpaduan antara inspirasi, imajinasi insight, nilai-nilai informasi, pengetahuan dan judgement.

#### 2. Teori Kepemimpinan Visioner

Visionary Leadership muncul sebagai respon dari statement “the only thing of permanent is change” yang menuntut pemimpin memiliki kemampuan dalam menentukan arah masa depan melalui visi. Visi merupakan idealisasi pemikiran pemimpin tentang masa depan organisasi yang shared dengan stakeholders dan merupakan kekuatan kunci bagi perubahan organisasi yang menciptakan budaya yang maju dan antisipatif terhadap persaingan global.

Kepemimpinan visioner adalah kemampuan pemimpin dalam mencipta, merumuskan, mengkomunikasikan/mensosialisasikan/ mentransformasikan dan mengimplementasikan pemikiran-pemikiran ideal yang berasal dari dirinya atau sebagai hasil interaksi sosial diantara anggota organisasi dan stakeholders yang diyakini sebagai cita-cita organisasi dimasa depan yang harus diraih atau diwujudkan melalui komitmen semua personil

Agar menjadi pemimpin visioner harus memahami:

1. Memahami Konsep Visi
2. Memahami Karakteristik dan Unsur Visi
3. Memahami Tujuan Visi


### 3. Kesimpulan

Kepemimpinan Visioner adalah kemampuan pemimpin dalam mencipta, merumuskan, mengkomunikasikan/mensosialisasikan/ mentransformasikan dan mengimplementasikan pemikiran-pemikiran ideal yang berasal dari dirinya atau sebagai hasil interaksi sosial diantara anggota organisasi dan stakeholders yang diyakini sebagai cita-cita organisasi dimasa depan yang harus diraih atau diwujudkan melalui komitmen semua personil.

### B. Manajemen Visioner

Manajemen adalah sebuah proses untuk mengatur sesuatu yang dilakukan oleh sekelompok orang atau organisasi untuk mencapai tujuan organisasi tersebut dengan cara bekerja sama memanfaatkan sumber daya yang dimiliki.

Manajemen dapat juga didefinisikan sebagai upaya perencanaan, pengkoordinasian, pengorganisasian dan pengontrolan sumber daya untuk mencapai sasaran secara efisien dan efektif.



Menurut T. Hani Handoko, ada tiga alasan utama mengapa manajemen diperlukan:

- Manajemen diperlukan agar tujuan pribadi dan organisasi dapat tercapai
- Berikutnya, manajemen juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara tujuan-tujuan, sasaran, dan kegiatan, yang saling bertentangan dari pihak yang punya kepentingan dalam organisasi.
- Manajemen dibutuhkan untuk mencapai efisiensi dan efektivitas suatu kerja organisasi

#### a) Fungsi Manajemen

Adalah sebagai elemen dasar yang harus melekat dalam manajemen sebagai acuan manajer (seseorang yang mengelola manajemen) dalam melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan dengan cara merencanakan, mengorganisir, mengordinasi dan mengendalikan.

#### 1. Perencanaan (Planning)

Perencanaan adalah yang paling penting dalam sebuah manajemen bisnis. Seorang manajer yang mengelola manajemen dalam perusahaan atau bisnis akan merencanakan dan mengevaluasi setiap tindakan yang sudah dan yang belum ditindaklanjuti dalam bisnis.

#### 2. Pengorganisasian (Organizing)

Fungsi manajemen dalam bisnis yang kedua adalah sebagai pengorganisasian dengan membagi kegiatan besar menjadi beberapa kegiatan kecil atau serangkaian kegiatan. Tujuannya adalah untuk mempermudah manajer melakukan pengawasan yang lebih efektif dan menentukan sumber daya yang dibutuhkan untuk setiap kegiatan yang sudah dibagi menjadi lebih efisien.

#### 3. Penempatan (Staffing)

Mirip dengan organizing, namun penggunaannya lebih luas. Bila organizing lebih memperhatikan manajemen sumber daya manusia, maka staffing lebih memperhatikan sumber daya secara umum. Beberapa sumber daya tersebut diantaranya; peralatan, perlengkapan, dan inventaris yang ada pada sebuah organisasi.

#### 4. Pengarahan (Directing)

Fungsi manajemen dalam bisnis yang terakhir adalah sebagai suatu tindakan yang mengupayakan agar setiap anggota bisnis atau kelompok mampu mencapai sasaran dan target sesuai prosedur manajerial yang sudah direncanakan. Seorang manajer akan melakukan pengarahan jikalau terjadi masalah atau jika apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan yang direncanakan.

#### 5. Pengawasan (Controlling)

Dari serangkaian rencana dan tindakan yang sudah dijalankan, perlu adanya pengawasan atau *controlling*. Fungsi manajemen bisnis dalam hal ini adalah melakukan evaluasi secara menyeluruh terhadap kinerja sumber daya perusahaan.

Quote :

“Orang pintar secara naluriah memahami bahaya mempercayakan masa depan kita untuk melayani diri sendiri, pemimpin dengan menggunakan institusi kita .. apakah di sektor korporasi atau sosial .. untuk memenuhi keinginan mereka sendiri.”

### 1.5 Pernyataan Misi Pribadi

Hidup harus memiliki tujuan dan maksud yang jelas. Pribadi yang tidak memiliki tujuan dan maksud yang jelas ibarat layangan yang terputus menjadi hilang arah. Pribadi memiliki tujuan dan maksud yang jelas adalah seseorang yang memiliki mental kuat dan berpengaruh.

Seseorang yang memiliki tujuan dan maksud yang jelas dalam hidupnya bisa disebut sebagai seorang yang visioner. Menjadi seorang visioner artinya anda memiliki mimpi yang besar dan memiliki motivasi yang kuat dalam mencapainya. Terkadang seorang visioner dicap sebagai seorang idealis. Apakah menjadi seorang idealis sepenuhnya negatif? Menurut saya untuk menjadi seorang yang visioner anda haruslah menjadi seorang idealis yang positif. Orang visioner memiliki suatu ideologi dan dasar yang kuat untuk mencapai setiap mimpi-mimpinya.



Pada diri seseorang, seharusnya menjadi pribadi yang visioner adalah prioritas utama dalam membentuk nilai yang unik dan modern. Kepribadian ini akan menjadi dasar seorang tersebut menjadi orang yang benar-benar mampu menghadapi apa yang dipimpin. Karena, menjadi pribadi visioner sangat penting bagi orang yang sedang memimpin suatu organisasi atau perusahaan, namun tidak menutup kemungkinan juga bagi anda yang baru bisa memimpin diri anda sendiri.

Sering kali kata misi disandingkan dengan visi, padahal keduanya berbeda. Misi lebih ke pencapaian target jarak pendek, sementara visi jauh memandang kedepan. Dalam arti luas, visi lebih diunggulkan pencapaiannya, meskipun misi juga menjadi peran pada tahap-tahap keberhasilan suatu visi. Korelasi antara misi dan visi akan mendorong terbentuknya sebuah karakter. Nantinya, karakter tersebut itulah yang akan disebut dengan visioner. Karakter visioner memiliki ciri khas, yakni mampu memetakan, memandang dan berwawasan kedepan pada satu komitmen. Tanpa visi dan misi hidup yang jelas maka sulit bagi seseorang untuk dapat berhasil.

Mungkin ada beberapa tips untuk menjadi pribadi yang visioner. Bisa menambah wawasan anda dalam menerapkan pribadi yang unggul.

#### ✔ **Mempunyai Ideologi**

Ideologi yang kuat akan menjadikan jiwa kuat. Temukan ideologi yang untuk meraih apa yang anda raih. Karena dengan ideologi pula sebuah visi akan bertahan tanpa goyah. Tetap pada pendirian dan kokoh dalam satu tujuan adalah salah satu semangat menjadi pribadi visioner.

#### ✔ **Berorientasi Masa Depan**

Memandang masa depan haruslah cantik, menentukan visi yang jelas tidak mudah memang justru kadang membosankan. Tapi dengan dasar pemikiran anda untuk memetik bahwa semua akan bisa. Terulah berusaha dan ulet menjalaninya, untuk mendapatkan karakter visioner.

#### ✔ **Komitmen yang Mendalam**

Keseriusan anda, lambat laun pasti akan diuji. Entah bagaimanapun bentuk masalahnya. Tidak jarang orang yang baru berangkat menjadi visioner mampu berjalan jauh baru beberapa langkah saja, sudah angkat tangan alias menyerah. Pada akhirnya, mundur dan gagal mencapai visinya. Maka komitmen atau keseriusan itu adalah salah satu bagian yang penting untuk pribadi visioner.

Hal-hal lainnya yang dapat dijadikan tips pribadi yang visioner :

1. Pasanglah sebuah target dalam hidup anda. Baik itu jangka pendek, menengah dan panjang. Melalui target tersebut, mental atau kepribadian anda tanpa sadar di ajak untuk berpikir jauh ke depan dan setiap tindakan anda mulai dapat merefleksikan diri anda sesuai target yang anda pasang.
2. Menyusun rencana beberapa langkah lebih maju, jangan hanya susun rencana untuk 2 atau 3 langkah ke depan. Susunlah rencana untuk 5-10 langkah ke depan. Dengan perencanaan yang jauh ke depan, akan membuat setiap perencanaan anda lebih matang.
3. Jalani setiap rencana satu persatu. Bermimpi itu adalah salah satu ciri orang visioner. Namun harus tetap jalani setiap rencana satu per satu. Mungkin point ke 3 terlihat kontradiksi dengan point ke 2. Memiliki rencana memang haruslah jauh ke depan. Namun anda baru dapat di katakan sebagai seorang visioner apabila anda melaksanakan setiap rencana yang sudah dibuat. Dalam menjalaninya anda harus laksanakan dalam tempo singkat yaitu hari ke hari. Jangan berpikir suatu tindakan tahun ke tahun karena hal tersebut akan membuat anda stress dan tertekan.

**Quotes :**

**"Trust yourself, you know more than you think you do."**

## 1.6 Prinsip Rasa Aman, Pedoman dan Kebijakan

Sebelum membahas apa itu prinsip rasa aman, pedoman dan kebijakan kita harus tau apa itu definisi dari pembahasan tersebut. Prinsip, dapat dipahami sebagai suatu kondisi yang harus ada atau dieksekusi. Dan mungkin atau tidak mungkin juga berarti aturan umum yang digunakan sebagai sebagaipanduan (misalnya untuk perilaku dasar).

Prinsip berfungsi sebagai dasar (pedoman) untuk bertindak, itu bisa sebagai acuan untuk proses dan juga sebagai pencapaian target. Prinsip akan membimbing pemiliknya untuk lebih mudah menentukan pilihan. Jika anda berpedoman pada prinsip hidup yang tepat, anda akan sampai pada kesuksesan, pada kebahagiaan tak peduli siapapun anda. Pastikan prinsip-prinsip anda membuat anda bahagia, pastikan membuat anda tumbuh menjadi lebih baik, pastikan membuat orang-orang disekitar anda tersenyum, pastikan memberi pengaruh baik pada dunia baik langsung maupun tak langsung.

Manfaat mempunyai prinsip dalam hidup :

- 1) Menjadi pribadi yang lebih jujur
- 2) Menjadi pribadi yang lebih peka
- 3) Patuh terhadap norma yang ada dimasyarakat
- 4) Tidak mudah terpengaruh hal – hal negative
- 5) Tidak hidup individualis

### Rasa Aman

Aman mempunyai arti bebas dari ancaman bahaya, gangguan dan terlindungi, dan terhindar dari rasa takut (artikata.com, 2013). Sedangkan rasa aman menurut Potter dan Perry mengatakan kondisi dimana seseorang bebas dari cedera fisik dan psikologis dan dalam kondisi aman dan tentram (Potter dan Perry, 2006). Dalam pemenuhan rasa aman diharuskan terpenuhinya kebutuhan rasa aman.

Kebutuhan rasa aman harus dilihat dalam arti luas, tidak sebatas pada keamanan fisik, melainkan juga keamanan yang menyangkut psikologisnya yang didalamnya berhubungan dengan jaminan keamanan, stabilitas sistem yang menghindarkan manusia dari rasa cemas, khawatir dan berbagai hal lainnya Kretch dkk (dalam Krochin, 1976).

Kretch dkk dalam Krochin (1976) berpendapat faktor yang dapat membuat seseorang merasa aman adalah faktor lingkungan dan faktor hubungan individu dengan orang lain yang dijelaskan sebagai berikut:

a) Faktor lingkungan berperan sangat besar dimana tiap individu sepanjang hidupnya berinteraksi dengan orang lain dan juga dipengaruhi adat istiadat, kebiasaan, dan peran - perannya didalam masyarakat.

b) Faktor hubungan individu dengan orang lain sebagai makhluk sosial manusia dalam kesehariannya dihadapkan pada pembinaan hubungan hingga akhir hidupnya dimana hubungan individu dengan orang lain akan dapat memberikan dampak terhadap kebutuhan psikologis baik secara positif maupun negatif.

Jadi Prinsip Rasa Aman bisa diartikan sebagai suatu pendirian yang siap di terapkan dan dijalankan seseorang demi tercapainya kenyamanan dan ke tentraman hidup seseorang dan berfungsi sebagai pedoman hidup seseorang dalam menjalankan kehidupannya.

### PEDOMAN

Adalah Pembimbing Hidup . intinya, pedoman itu adalah suatu hal yang menjadi pegangan hidup agar lebih terarah sesuai hukum dan syarat. Prinsip hidup sangatlah penting bagi kelangsungan hidup kita agar kita lebih tertata dalam berbagai hal.

### KEBIJAKAN

Kebijakan merupakan suatu rangkaian konsep dan asas menjadi suatu garis pelaksanaan dalam suatu pekerjaan, kepemimpinan ataupun cara bertindak. Kebijakan harus selalu ada dalam kehidupan bernegara. Kebijakan ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan warga negara, jika dalam suatu negara tidak memiliki kebijakan, maka peraturan yang ada dalam negara pun tidak dapat berjalan secara teratur.

### Quotes

“ jalani hidup sesuai prinsip dan tujuan utama mu karena dengan mengikuti alur tersebut hidupmu menjadi lebih tertata dan berprogres”

## 1.7 Pengoptimalan Fungsi Otak Kanan dan Kiri

Otak, dalam bahasa Inggris : **encephalon** adalah sistem saraf pusat bahasa Inggris : **central nervous system, CNS** pada vertebrata dan banyak invertebrata lainnya. Otak manusia adalah struktur pusat pengaturan yang memiliki volume sekitar 1.350cc dan terdiri dari 100 juta sel saraf atau neuron. Otak juga bisa diartikan sebagai organ yang luar biasa, bekerja mengkoordinasikan seluruh yang terjadi di dalam tubuh kita, kepribadian, metabolisme, tekanan darah, emosi, hormon, ingatan, bekerja melebihi komputer manapun didunia ini. Kelainan kecil pada otak akan mempengaruhi aktifitas tubuh, karenanya kita harus selalu menjaga nutrisinya dan menjaga kesehatannya dan mengembangkannya.

Otak manusia mempunyai berat 2% dari berat badan orang dewasa (3 pon) , menerima 20 % curah jantung dan memerlukan 20% pemakaian oksigen tubuh dan sekitar 400 kilo kalori energi setiap harinya. Otak merupakan jaringan yang paling banyak memakai energi dalam seluruh tubuh manusia dan terutama berasal dari proses metabolisme oksidasi glukosa. Jaringan otak sangat rentan terhadap perubahan oksigen dan glukosa darah, aliran darah berhenti 10 detik saja sudah dapat menghilangkan kesadaran manusia. Berhenti dalam beberapa menit, merusak permanen otak. Hipoglikemia yang berlangsung berkepanjangan juga merusak jaringan otak.

Fungsi Otak adalah mengatur dan mengkoordinir sebagian besar, gerakan, perilaku dan fungsi tubuh homeostasis seperti detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan, emosi, ingatan, pembelajaran motorik dan segala bentuk pembelajaran lainnya

Otak besar dibagi mejadi dua yaitu otak kiri dan otak kanan masing – masing memiliki fungsi yang berbeda – beda, Otak kiri berfungsi dalam hal – hal yang berhubungan dengan logika, rasio, kemampuan menulis dan membaca, serta merupakan pusat matematika beberapa ahli berpendapat bahwa otak kiri merupakan merupakan pusat *Intelligence Quotient* (IQ). Sedangkan Otak kanan berfungsi dalam hal – hal yang berhubungan dengan perkembangan emosional misalnya komunikasi,

sosialisasi, dan interaksi dengan manusia lain serta pengendalian emosi pada otak kanan ini terdapat kemampuan intuitif, kemampuan merasakan, memadukan, dan ekspresi tubuh.

Idealnya, otak kiri dan otak kanan haruslah seimbang dan semuanya berfungsi secara optimal. Orang yang otak kanan dan otak kirinya seimbang, maka dia bisa menjadi orang yang cerdas sekaligus pandai bergaul atau bersosialisasi.

**Seseorang yang dominan menggunakan otak kirinya biasanya akan memiliki perilaku seperti contoh dibawah ini :**

1. Konsisten dan sangat stabil
2. Menyukai informasi yang factual.
3. Memiliki jadwal yang teratur dan alokasi waktu yang terencana.
4. Memiliki kemampuan untuk menganalisis sesuatu dan sekaligus memprediksi sesuatu yang akan terjadi.
5. Lebih banyak menggunakan logika
6. Bermain aman.

**Sedangkan bagi yang dominan menggunakan otak kanannya akan cenderung memiliki sifat :**

1. Banyak menggunakan perasaan
2. Berdasar pada fantasi
3. Lebih suka pada sesuatu yang bersifat acak
4. Spontan.
5. Fleksibel namun terkadang sulit ditebak.

**Mengasah Potensi Otak**

Percaya tidak percaya otak anda lah yang memiliki peranan penting dalam segala hal dalam hidup anda termasuk juga kesuksesan anda. Berita baiknya adalah bahwa kita bisa memaksimalkan potensi otak yang telah dikaruniakan Tuhan kepada kita semua. Kehidupan kita pasti akan lebih terarah dan menyenangkan bila kita mengetahui cara untuk mengoptimalkan kinerja otak kita.

Masalahnya adalah seberapa cepat dan efektif anda mampu mengoptimalkannya? Atau mungkin sebagian dari kita malah tidak tahu sama sekali bagaimana cara untuk meledakkan potensi diri anda dengan cara mengasah dan mengoptimalka fungsi otak yang anda miliki. Berikut ini adalah cara agar pengoptimalan otak berjalan dengan baik :

### **1. EIGHT GAME**

Pura-puralah menulis angka delapan tidur atau simbol di udara dengan tangan kiri dan kanan secara bersama-sama. Permainan sederhana ini bertujuan untuk menyeimbangkan saraf motorik kiri dan saraf motorik kanan. Cobalah dan teruskan permainan ini setelah sarapan, selama 2 menit setiap hari.

### **2. THUMB GAME**

Acungkanlah jempol tangan kiri dan kelingking tangan kanan, sambil menyorongkan kedua belah tangan ke arah kanan. Sebaliknya, acungkanlah jempol tangan kanan dan kelingking tangan kiri, sambil menyorongkan kedua belah tangan ke arah kiri.

Permainan sederhana ini bertujuan untuk menyeimbangkan saraf motorik kiri dan saraf motorik kanan. Cobalah dan teruskan permainan ini bersama teman-teman setelah makan siang, selama dua menit setiap hari.

### **3. PATTERN GAME**

Gambarlah pola-pola tertentu di atas kertas kosong, dengan tangan kiri dan kanan secara bersama-sama, kearah dalam, luar, atas dan bawah.

Selain bertujuan untuk menyeimbangkan saraf motorik kiri dan saraf motorik kanan, permainan unik ini juga dapat menggali potensi visual.

Cobalah permainan ini selama 2 menit setiap hari, minimal 14 hari berturut-turut.

### **4. SPECIFIC CRAWL**

Gerakkan tangan kanan serentak dengan kaki kiri. Kemudian balaslah, gerakkan tangan kiri serentak dengan kaki kanan.

Idealnya, siku tangan menyentuh lutut. Iringi pula dengan lagu favorit. Selain bertujuan untuk menyeimbangkan saraf motorik kiri dan saraf motorik kanan, gerakan ini juga dapat membuat pikiran terbuka terhadap hal-hal baru.

Cobalah gerakkan ini selama 10 menit setiap hari, minimal 14 hari berturut-turut.



### 5. SPECIFIC POSTURING

Bertumpulah di lantai dengan lutut kiri dan tangan kanan. Sementara itu, kaki kanan diluruskan ke belakang dan tangan kiri diluruskan ke depan.

Posisi ini bertujuan untuk mengaktifkan saraf-saraf tertentu secara umum dan otak kanan secara khusus.

Cobalah posisi ini selama 10 menit setiap hari, minimal 14 hari berturut-turut

### 6. SPECIFIC RELAXING

Tips ini khusus anak-anak, Pertahankan posisi relaksasi setengah tengkurap. Biasakan pula posisi ini ketika anak tidur.

Semakin dini, semakin baik. Biasakan pula posisi ini ketika anak sakit, sambil dipeluk oleh orang tua. Dengan demikian, otak anak berada dalam frekuensi alpha dan anak akan merasa damai karenanya.

### 7. ROTATED READING

Balikkan sebuah tulisan (atas bawah), lalu bacalah tulisan tersebut dari kanan ke kiri. Cobalah dan teruskan kebiasaan baru ini selama 2 menit setiap hari.

### 8. LEFT- HANDED FOREPLAY

Tips yang boleh juga disebut kamasutra ini khusus untuk lelaki yang telah menikah. Cumbulah pasangan dsengan menggunakan tangan kiri.

### 9. BERGABUNGLAH DALAM KEGIATAN SOSIAL

Memiliki jadwal aktifitas sosial yang padat diyakini dapat membuat otak bekerja lebih aktif dan mengurangi kemunduran kerja otak.

### 10. LEFT-HANDED WRITING

Tuliskan nama panggilan kita dengan tangan kiri di atas kertas kosong. Cobalah kebiasaan ini minimal 10 kali sehari, minimal 14 hari berturut-turut. Niscaya kita akan menemukan keajaiban, dimana pada hari ke 3 kita dapat menuliskannya dengan sangat mudah.

### 11. LEFT -HANDED SIGNING

Buatlah tanda tangan kita dengan tangan kiri di atas sehelai kertas kosong. Cobalah kebiasaan ini minimal 10 kali sehari, minimal 14 hari berturut-turut. Niscaya kita akan menemukan keajaiban, dimana 2 dari 10 tanda tangan tersebut menyerupai bentuk aslinya.

### 12. BELAJAR MEDITASI

Dengan melakukan meditasi, kita dapat mengurangi stres, mengatasi rasa cemas yang berlebihan, dan mengaktifkan pusat kontrol otak untuk kebahagiaan dan kepuasan.

### 13. LATIH KEMAMPUAN MEMORI

Kita tentu masih ingat saat masih kecil, banyak hal yang harus kita hafal. Ketajaman ingatan kita akan meningkat jika kita selalu melatih kemampuan memori.

### Quotes

“ Jadilah manusia yang berproses karena sesuatu yang berproses akan menciptakan suatu hasil yang memuaskan dikemudian hari dan janganlah mengambil jalan pintas atau jalan instant karena sesuatu yang instant akan menciptakan suatu hasil yang memuaskan tapi hanya sesaat ”

## 1.8 Pelatihan Agar Menjadi Pribadi yang Visioner

Dalam menjadi pribadi yang visioner kita harus menjalani serangkaian pelatihan agar bisa mencapai tujuan yang kita inginkan. Biasanya kemampuan umum orang yang visioner dikutip dari website finansialku.com adalah sebagai berikut :

1. Merumuskan dan menjual visi serta mengelola organisasi secara profesional.
2. Mendapatkan respek dan kepercayaan dari anggota kelompok untuk merealisasikan visi yang ditetapkan.
3. Memiliki integritas, kompetensi, konsistensi, loyal dan terbuka.
4. Mengakomodir ego dan kepentingan individu serta kelompok demi merealisasikan visi organisasi.
5. Memiliki perhatian kepada orang lain dalam usaha untuk membimbing, memberi nasihat dan penilaian kerja yang adil.
6. Memiliki *human skill* terutama dalam usaha untuk memecahkan konflik apabila kita bekerja dalam tim serta memiliki kemampuan *oral persuasion*.

Dan beberapa orang yang visioner mempunyai beberapa kemampuan khusus yang membuat mereka unggul, yaitu :

1. **Difficult Learning:** kemampuan dalam mengidentifikasi problem yang belum diketahui dan belum ada pemecahannya.
2. **Maximizing Energy:** Memaksimalkan energi dalam usaha untuk mengambil keputusan yang berkualitas melalui mindset yang sifatnya kompromistis.
3. **Resonant Simplicity:** Logika sederhana yang menjadi keunggulan dalam sebuah persaingan.
4. **Multiple Focus:** Memiliki fokus pada kegiatan yang strategis maupun non strategis.
5. **Mastering Inner Sense:** Memiliki prediksi tidak hanya berdasarkan logika dan rasio dari berbagai data tetapi juga memiliki “intuisi” dari inner sense yang menuntut kepada keputusan yang cepat dalam kondisi tertentu.

**Bila ingin mencapai kemampuan – kemampuan agar menjadi pribadi yang visioner diatas kita harus melalui beberapa tahap seperti :**

**1. Berlatih Mengimajinasikan Keadaan**

Luangkan waktu untuk merenungkan sebuah alternatif mengenai apa yang dilakukan perusahaan Anda saat ini dan eksplorasikan kemungkinan perubahan. Latihan ini dapat menjadi salah satu cara untuk memprediksi masa depan.

**2. Mengadopsi Perspektif Dari Luar**  
Melihat bisnis dari perspektif luar merupakan sebuah pencerahan. Latihan ini dapat menginformasikan cara baru dalam berpikir dan bertindak karena hal tersebut akan membuka bisnis Anda untuk ditinjau kembali. Latihan ini dapat membawa Anda untuk menemukan pendekatan yang lebih baik, menyenangkan pelanggan dan mengidentifikasi ide produk baru dan inovasi.

**3. Bertanya “Mengapa Tidak?”**

Ketika mengidentifikasi pilihan, jangan menyerah untuk melakukan solusi yang terbaik hanya karena solusi tersebut tampak seperti tidak mungkin untuk direalisasikan. Akan lebih baik jika Anda terus bertanya “Mengapa tidak?” karena dengan melakukan hal tersebut, maka Anda dapat menemukan solusi revolusioner untuk masalah yang kompleks.

**4. Mencari Sinergi**

Dongkrak ide dan konsep dari orang – orang pemikir. Berpikir sinergi membantu Anda menemukan jawaban yang lebih baik daripada biasanya. Terkadang menggabungkan konsep dalam memecahkan masalah akan memberikan hasil solusi yang visioner.

**4. Mencari Sinergi**

Dongkrak ide dan konsep dari orang – orang pemikir. Berpikir sinergi membantu Anda menemukan jawaban yang lebih baik daripada biasanya. Terkadang menggabungkan konsep dalam memecahkan masalah akan memberikan hasil solusi yang visioner.

**5. Mengintegrasikan Ide Yang Berbeda Ke Dalam Pikiran Anda**

Inovasi dapat di deskripsikan sebagai pengaplikasian kembali dari teknologi yang sudah Anda. Sebuah tindakan yang menggabungkan pemikiran yang berbeda akan menghasilkan gebrakan solusi pada masalah yang ada saat ini dan ini merupakan tipe pemikiran yang inovatif dan sangat visioner yang umumnya dimiliki oleh pemimpin visioner. Tidak semua orang terlahir dengan bakat visioner. Namun, dengan bekerja dan memiliki ketekunan, Anda dapat mengembangkan kemampuan tersebut agar menjadi lebih baik dalam mengantisipasi masa depan, sebuah atribut yang dapat membantu Anda menjadi tipe pemimpin yang akan diikuti oleh organisasi besar Anda.

Setelah semua tahapan itu kita jalani diharapkan kita bisa menjadi pribadi yang visioner. Semua percobaan diatas tentu saja melalui fase gagal tidak semua yang kita inginkan akan berjalan dengan lancar. Fase gagal tersebut pun bisa menjadi pelajaran kepada kita agar menjadi manusia yang lebih baik. Menjadi pribadi yang visioner harus juga bisa beradaptasi dengan segala situasi yang ada. Demikian penjabaran tentang kemampuan dan cara agar kita menjadi pribadi yang visioner.

**QUOTES :**

**“Kita harus mencoba segala sesuatu yang dihadapan kita, Bila tidak dicoba kita tidak akan pernah tahu” – Film Milly & Mamet**

PRIBADI YANG

FOKUS

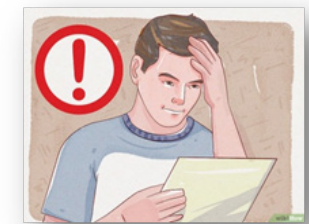
BAB 4

## BAB 1.1 Proses Menjadi Pribadi Yang Fokus



Konsistensi adalah karakter positif yang perlu dikembangkan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Penentuan tujuan yang spesifik dan langkah yang perlu dilakukan untuk mencapainya merupakan aspek penting dalam mewujudkan konsistensi. Mulailah dengan memahami cara menjadi orang yang lebih konsisten lalu berusaha mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Jika sudah berhasil, berusaha *memotivasi diri* dan menjadi *orang yang bertanggung jawab*. Hal ini membutuhkan *perubahan pola pikir* supaya Anda tetap *optimis* dan *produktif* selama berproses.

1. **Melakukan Berbagai Hal Secara Konsisten**
  - a. Tentukan tujuan yang spesifik dan realistis
  - b. Susunlah jadwal kegiatan harian
  - c. Pasanglah pengingat (di dalam rumah, tempat kerja, dan peralatan yang anda miliki)
  - d. Buatlah janji hanya jika anda mampu menahinya
  - e. Berikan hadiah kepada diri sendiri jika Anda berhasil menyelesaikan sesuatu



Quotes :

“Saya belajar kebenaran bahwa tidak ada yang mudah di dunia ini.  
Maka saya akan terus maju dan berusaha.”

## 2. Mempertahankan Konsisten

- Lanjutkan rencana jika Anda belum bisa bersikap konsisten
- Beristirahat untuk memulihkan energi
- Gunakan berbagai cara untuk memotivasi diri meskipun Anda enggan melakukannya
- Jadilah pribadi yang bertanggung jawab



## 3. Mengubah Pola Pikir

- Berikan kesempatan kepada diri anda sendiri untuk berubah
- Tentukan batasan dalam berkomitmen dan menjalin hubungan personal
- Memiliki tekad yang kuat dan bebaskan diri dari pikiran negatif

## 7 Cara Menjadi Pribadi yang Fokus dan Konsisten :

### 1. Ubah cara berfikir atau mindset

Dalam menjalankan suatu bisnis atau pekerjaan apapun, agar rekan muda tetap bisa fokus dan konsisten, pelan-pelan mulailah rubah cara berpikir rekan muda. Yaitu cara berpikir yang menganggap bahwa hal yang rekan muda lakukan ini terasa berat. Ubahlah sudut pandang seperti itu, pelan-pelan saja sambil nikmati step by step progress perjalan bisnis atau pekerjaan Anda.

### 2. Gunakan waktu istirahat dengan optimal

Jangan langsung menyerah ketika rekan muda belum berhasil, berilah waktu beberapa saat untuk menenangkan pikiran rekan muda, istirahatlah sebentar untuk menyegarkan tubuh dan otak kita, jangan menghancurkan begitu saja hal yang rekan muda mulai dari awal.



### 3. Utamakan prioritas

Penulis buku laris "The 7 Habits of Highly Effective People" Stephen Covey, menyatakan bahwa inilah rahasia terbesar dari konsistensi. Bila rekan muda ingin melakukan sesuatu secara konsisten, rekan muda harus membangun kehidupan di sekitarnya, bukan menjejalkannya di sela-sela kegiatan lain. Rekan muda perlu menjadwalkan prioritas, bukan menyelipkan prioritas ke dalam jadwal. Perbedaan kecil, tapi signifikan.

### 4. Selesaikan hal yang tertinggal

Jangan anggap bahwa rekan muda lupa dalam sehari saja, artinya rekan muda gagal total. Seperti menunggang kuda, jatuh sesekali itu tidak mengapa, dan kemungkinan besar rekan muda akan mengalaminya. Semua orang akan mengalaminya. Tapi jika rekan muda menghabiskan waktu untuk menyalahkan diri sendiri, kudanya akan pergi jauh dan rekan muda tidak akan bisa menungganginya lagi.

## 5. Jangan bawa perasaan

Pasti ada hari di mana rekan muda merasa tidak ingin bekerja dan ingin malas-malasan, terlepas dari betapa cintanya rekan muda akan pekerjaan ini. Jangankan untuk bekerja, rekan muda bahkan merasa tidak ingin melakukan apa pun. Tapi cobalah melatih diri untuk mengabaikan kata-kata di kepala rekan muda itu, karena rekan muda akan sadar tentang kekuatan dan pentingnya perilaku konsisten.



## 6. Pilihlah hal urgent untuk di perjuangkan

Lebih baik rekan muda memilih satu hal saja dan fokus pada hal tersebut. Kenapa ya? Karena selaku manusia, kita memiliki kapasitas kekuatan tekad dan kedisiplinan yang terbatas. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bila rekan muda berusaha untuk, contohnya ingin berhenti merokok sambil diet bersamaan, rekan muda justru akan gagal di keduanya.



## 7. Berpegangan pada tujuan utama

Agar rekan muda bisa konsisten menjalankan sesuatu dalam jangka panjang, rekan muda harus punya visi jelas tentang apa yang ingin Rekan Muda capai, dan tahu mengapa rekan muda menginginkannya. Sebagai contoh, rekan muda akan lebih mudah menabung bila tabungan itu akan rekan muda gunakan untuk sesuatu yang penting, misalnya pembelian rumah atau liburan sekali seumur hidup.



### Tips..

Tentukan dalam hal apa anda ingin bersikap konsisten sebab tidak ada manfaatnya jika anda ingin konsisten dalam segala hal. Contohnya: "Aku ingin bersikap konsisten saat berinteraksi dengan orang lain." atau "Aku ingin menerapkan pola makan yang sehat secara konsisten."

### Peringatan!!

Jangan menyalahkan diri sendiri jika sesekali Anda tidak bersikap konsisten. Ingatlah bahwa semua orang bisa berbuat salah sebab tidak ada manusia yang sempurna. Akan tetapi Anda bisa menjadi orang yang lebih konsisten dengan tekad yang kuat dan terus berusaha.



## BAB 1.2 Kekuatan Diri Kehendak Bebas



**Kehendak bebas** (bahasa Inggris: free will), atau **kemauan bebas**, adalah kemampuan untuk memilih di antara berbagai rencana tindakan berbeda yang memungkinkan. Hal ini terkait erat dengan konsep tanggung jawab, pujian, kesalahan, dosa, dan penilaian-penilaian lain yang hanya berlaku pada tindakan-tindakan yang dipilih secara bebas. Selain itu juga berhubungan dengan konsep nasihat, persuasi, pertimbangan, dan larangan. Biasanya hanya tindakan-tindakan yang dikehendaki secara bebas yang dipandang layak untuk dibenarkan atau dipersalahkan. Terdapat banyak kekhawatiran berbeda terkait ancaman-ancaman terhadap kemungkinan adanya kehendak bebas, bervariasi berdasarkan bagaimana sebenarnya pemahaman akan hal ini, yang terkadang menjadi bahan perdebatan.

### Kehendak Bebas yang Melekat kepada Manusia

Secara sederhana, dikatakan bahwa kehendak bebas atau free will adalah kemampuan manusia untuk memilih di antara berbagai rencana tindakan yang berbeda menurut kehendaknya sendiri. Hal ini terkait dengan konsep tanggung jawab manusia sebagai individu tentunya.

Memang, masih ada sebagian masyarakat yang tidak bisa menjalankan kehendak bebasnya akibat pengekangan oleh sistem pemerintahan diktator atau teokrasi yang kuat. Tidak ada kehendak bebas yang bisa dinikmati oleh individu untuk urusan-urusan tertentu,

terutama yang berhubungan politik kekuasaan. Namun begitu, semua orang sepakat bahwa kehendak bebas itu ada pada diri manusia. Setiap individu manusia memiliki kehendak bebas yang sangat unik, spesial dan suci. Dia yang dengan bebas tanpa tekanan, dikeluarkan untuk berekspresi mewakili dirinya.

### Manusia bukan Mahluk Individual, Melainkan Dividual.

Ini bisa dikatakan bahwa manusia adalah mahluk dividual dalam dirinya yang satu. Sebab, faktanya otak manusia yang merupakan bagian sangat penting dan pusat kehendak bebas, terdiri dari dua bagian, yaitu bagian kiri dan kanan. Otak bagian kanan mengontrol otot tubuh bagian kiri, sebaliknya yang kiri mengontrol bagian kanan. Itulah mengapa bila seseorang mengalami serangan stroke dibagian kanan otaknya, maka anggota tubuh bagian kiri akan mengalami gangguan motorik.

Begitu juga dengan emosi dan daya pikir manusia. Terjadi perbedaan derajat kemampuan di antara kedua bagian otak tersebut. Belahan otak kiri, kuat dalam kemampuan berbicara dan berlogika secara bagus dan teratur. Sementara itu, belahan otak bagian kanan bertanggung jawab atas kemampuan spasial; meliputi pengenalan wajah dan pengolahan musik.

Selain itu, suara dalam hati saat kita berpikir untuk memutuskan sesuatu sesuai dengan kehendak bebas, juga tidak berupa satu suara. Selalu muncul dua suara yang bertentangan sebelum kita memutuskan mendengar dan mengikuti salah satunya. Jadi, pada dasarnya manusia bukan mahluk ansih satu individu, namun mahluk dividual yang selalu bertentangan dalam satu pribadi, satu tubuh dan satu jiwa.

### Manusia, Mahluk Algoritma Biologis.

Fakta science menunjukkan bahwa setiap proses yang terjadi pada kehendak bebas manusia, sejatinya hanyalah proses electrochemical dalam otak. Proses ini terjadi karena adanya pemicunya, dan kemudian menghasilkan output tertentu atau output acak, atau kombinasi keduanya. Namun proses ini tidak terjadi secara bebas. Tidak ada kehendak bebas yang mendasarinya.



Memang benar, bahwa manusia bertindak sesuai dengan keinginannya. Jika kehendak bebas atau *free will* diartikan kemampuan untuk bertindak sesuai keinginannya, maka benar, manusia mempunyai *free will*. Sama seperti monyet, anjing, burung dan binatang lainnya.

Namun, pertanyaannya sesungguhnya bukan pada manusia, monyet atau burung dapat bertindak sesuai keinginan dari dalam dirinya, akan tetapi apakah manusia atau binatang tersebut mampu mempunyai pilihan keinginan di saat awal. Mengapa seekor monyet memilih makan pisang dari pada kacang yang keduanya tersedia? Mengapa seseorang memukul teman yang mengejeknya dan bukannya pergi menjauh darinya?

Oleh karena itu, manusia dalam beraktifitas selalu melalui proses tahapan-tahapan tertentu sebelum memutuskan tindakan tertentu. Proses tersebut bisa pendek dan hanya butuh waktu singkat, atau panjang yang butuh waktu cukup lama. Proses tahapan tersebut dinamakan 'algoritma', yaitu sebuah susunan langkah-langkah logis dan sistematis untuk memecahkan suatu masalah atau untuk mencapai tujuan tertentu.

Algoritma sendiri bukan suatu perhitungan, tapi suatu metode yang harus diikuti untuk menyelesaikan perhitungan tersebut. Misal, perhitungan untuk menghasilkan nilai rata-rata dari dua buah angka, maka algoritmanya akan mengtakan, "Langkah pertama: Jumlahkan kedua angka. Langkah kedua: Bagi dua jumlah angka tersebut".

Sementara itu, orang yang mendekat dan memencet tombol 'kopi *cappuccino*' pada mesin minuman tersebut, dan kemudian meminumnya, adalah juga sebuah 'algoritma'. Algoritma biologis.

Jadi bisa dikatakan bahwa manusia identik dengan algoritma, yang terdiri dari miliaran sel tunggal yang juga berperilaku berdasar algoritma. Bahwa berpikir, sensasi dan emosi adalah semata-mata sebuah algoritma proses biokimia.

kepada masukan-masukan yang datang dari algoritma. Manusia semakin terjebak ke dalam lingkaran system algoritma yang dibuatnya sendiri.

Saat ini masyarakat perkotaan sangat terbantu dengan adanya *Google Maps* atau *Waze* yang mampu menunjukkan jalur tercepat saat berkendara menuju suatu tempat. Manusia yang awalnya merasa terbantu, lama-lama menjadi tergantung dan menyerahkan keputusan jalan mana yang harus dilewati kepada algoritma tersebut. Menyingkirkan pilihannya sendiri. Intuisi dan kehendak bebas manusia sudah berkurang perannya.

Pada akhirnya, pelan namun pasti akan terkuak bahwa manusia hanya berperilaku dengan tuntunan algoritma saja. Tanpa adanya campur tangan dari 'kehendak bebas atau *free will*' si manusia itu sendiri.

Quotes :

"Tidak semua badai datang untuk menghancurkan hidupmu, beberapa diantaranya berguna untuk membersihkan jalanmu menuju sesuatu yang lebih baik."

### 1.3 Manajemen Diri dan Waktu

Orang-orang yang sukses baik dalam pekerjaan maupun di rumah mengelola waktu mereka dengan baik. Salah satu langkah pertama menuju sukses manajemen waktu adalah untuk mulai mengidentifikasi bagaimana Anda menghabiskan waktu Anda.

Manajemen diri erat kaitannya dengan bagaimana Anda mengatur waktu Anda sehari-hari. Jangan biarkan faktor-faktor eksternal mengganggu produktifitas Anda. Apabila Anda produktif bukan hanya Anda sendiri yang senang tapi juga boss Anda. Hidup Anda lebih mudah dan stress pun berkurang.



Algoritma Biologis versus Algoritma Kecerdasan Buatan.

Pada era digital saat ini, algoritma menjadi dasar utama bagi perkembangan kecerdasan buatan. Teknologi berbasis algoritma bahkan sudah mampu melampaui kemampuan manusia sendiri. Banyak hal yang semula ditentukan dan dikerjakan oleh manusia, telah diserahkan ke produk *Artificial Intelligence* untuk mengambil alih.

Namun, seiring dengan kemajuan teknologi berbasis algoritma, membuat manusia secara perlahan mulai mempercayakan banyak keputusan-keputusan penting kepada teknologi berbasis algoritma tersebut. Bahkan manusia semakin besar ketergantungannya



#### A. Manajemen Diri

Pengertian Manajemen Menurut James A.F. Stoner : Manajemen adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian upaya dari anggota organisasi serta penggunaan semua sumber daya yang ada pada organisasi untuk mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengertian Manajemen Menurut Mary Parker Follet : Manajemen adalah suatu seni, karena untuk melakukan suatu pekerjaan melalui orang lain dibutuhkan keterampilan khusus.

Manajemen diri adalah orang yang mampu untuk mengurus dirinya sendiri. Sedangkan kemampuan untuk mengurus diri sendiri itu dilihat dari kemampuan untuk mengurus wilayah diri yang paling bermasalah. Dan yang paling biasa bermasalah dalam diri itu adalah hati. Oleh karena itu kita harus bisa memana hati.

Berikut ini adalah beberapa gagasan sederhana yang dapat membantu Anda mengatur diri lebih baik:

1. Tentukan tujuan Anda
2. Jangan mengandalkan ingatan
3. Gabungkan kegiatan-kegiatan yang serupa
4. Sortirlah arsip Anda
5. Gunakan satu kalender
6. Siapkan arsip untuk setiap proyek
7. Tentukan batas waktu
8. Luangkan waktu untuk diri sendiri
9. Delegasikan
10. Jangan menaruh barang terlalu penuh di dalam lemari
11. Buatlah tenggat waktu palsu
12. Gunakan timer dan alarm
13. Gunakan ruang dengan efisien
14. Gunakan waktu luang sebaik-baiknya
15. Tentukan batas waktu
16. Berikan label pada barang-barang
17. Hindari panik "kebakaran jenggot"
18. Tentukan waktu terbaik Anda untuk tugas-tugas
19. Gunakan daftar utama dan daftar "hal yang harus dilakukan"
20. Tentukan tenggat waktu
21. Gunakan Organizer kartu ucapan
22. Simpanlah barang yang serupa dalam satu tempat
23. Kategorikan arsip-arsip Anda
24. Keluarkan materi kadaluwarsa
25. Simpanlah semua kuitansi di satu tempat
26. Koordinasikan dengan yang lain
27. Ciptakan wilayah kerja yang efektif
28. Istirahat dan relaksilah
29. Buatlah perpindahan Anda menjadi mudah
30. Buatlah daftar referensi
31. Tentukan waktu yang diperlukan
32. Gabungkan tugas Anda
33. Akhiri setiap hari dengan suasana yang baik



## B. MANAJEMEN WAKTU

Manajemen waktu sama halnya dengan mengatur diri sendiri dan setiap waktu pasti dimulai dari detik dan yang paling kita tidak sadari adalah detik-detik yang sudah berlalu. Detik itu tidak akan kembali lagi.

Manajemen waktu merupakan kesadaran terhadap waktu yang kita gunakan, jika kita hanya menyadari waktu sebagai hari maka bisa jadi kita tidak pernah menghargai setiap jam, menit dan detik. Jika kita hanya menyadari bulan maka pastinya kita bukannya mahluk yang ingat kepada Tuhan.

Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan

produktivitas waktu. Waktu menjadi salah satu sumber daya unjuk kerja. Sumber daya yang mesti dikelola secara efektif dan efisien. Efektifitas terlihat dari tercapainya tujuan menggunakan waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Dan efisien tidak lain mengandung dua makna, yaitu: makna pengurangan waktu yang ditentukan, dan makna investasi waktu menggunakan waktu yang ada. Manajemen waktu **bertujuan** kepada produktifitas yang berarti rasio output dengan input. Tampak dan dirasakan seperti membuang-buang waktu dengan mengikuti fungsi manajemen dalam mengelola waktu. Satu hal yang penting ialah komitmen kuat untuk konsisten pada rencana dan mengeliminasi gangguan-gangguan termasuk permintaan bantuan dari atasan maupun bawahan dengan cara berani mengatakan "**TIDAK**". Akhirnya setelah selesai tuntas pekerjaan dilakukan pengawasan berdasarkan rencana, yang tidak lupa memberikan reward terhadap keberhasilan.

### Beberapa Langkah *Memmanage* Waktu Dengan Baik

Mulailah belajar *memmanage* waktu agar kehidupan Anda tak selalu monoton dan membuat diri Anda tertekan. Mau tau cara efektif untuk mengatur waktu Anda dengan baik?

- 1) Lacak Aktivitas Anda.
- 2) Susun program kerja Anda sebaik mungkin.
- 3) Rencanakan untuk menyelesaikan proyek tersulit.
- 4) Atur waktu untuk diri sendiri dan juga orang lain.
- 5) Delegasikan tugas sebanyak yang bisa Anda berikan.
- 6) Belajar untuk berkata tidak.
- 7) Segera tanggulangi pekerjaan yang tertunda.
- 8) Berkonsentrasi Pada Hasil.
- 9) Ingat Prinsip 80/20.
- 10) Jangan Menangguhkan.
- 11) Gunakan Waktu Perjalanan Dengan Bijaksana.
- 12) Merespon Dengan Cepat.
- 13) Bersikap Tegas.
- 14) Jadwalkan Waktu Untuk Bersantai.



### Tips untuk Menjadi Produktif

Pernahkah Anda merasa pada saat bekerja jarum jam sudah menunjukkan pukul 11 menjelang makan siang padahal Anda belum sempat menyelesaikan satu pekerjaan pun. Sibuk tapi rasanya pekerjaan tidak produktif? Satu hal yang harus disadari bahwa kesibukan tidak sama dengan menjadi produktif. Ada beberapa prinsip yang sebaiknya Anda pertimbangkan dalam manajemen waktu sehingga Anda bisa bekerja efektif :

- Menyusun Rencana
- Fokus
- Hindari Interupsi

### Langkah untuk Meningkatkan Manajemen Waktu

- 1) Membuat Jadwal
- 2) Menilai dan Merencanakan Jadwal Mingguan
- 3) Jadwal Setiap Hari
- 4) Evaluasi Setiap Jadwal

### Mengupayakan agar Manajemen Waktu Berjalan dengan Baik

Berikut adalah beberapa strategi yang mungkin membantu membuat jadwal Anda menjadi efektif dan efisien :

1. Identifikasi waktu terbaik pada setiap harinya.
2. Belajar subyek yang sulit atau membosankan lebih dulu.
3. Pastikan bahwa lingkungan sekitar kondusif untuk belajar.
4. Jangan tinggalkan rekreasi dan hiburan.
5. Usahakan anda punya waktu tidur dan makan yang cukup dan berkualitas.
6. Manfaatkan waktu menunggu atau kombinasikan dua kegiatan.

#### Quotes :

**“Kesempatan menemukan kekuatan yang lebih baik dalam diri kita muncul ketika hidup terlihat menantang”**

## BAB 1.4 Mengasah Kemampuan Diri Kuadran II

Kuadran II merupakan jantung manajemen pribadi yang efektif. Ini berkaitan dengan hal-hal seperti membangun hubungan, perencanaan jangka panjang, latihan, persiapan – semua hal yang kita tahu perlu kita lakukan tapi entah bagaimana jarang untuk benar-benar melakukannya, karena kuadran ini di rasakan tidak mendesak.

Untuk memfokuskan waktu kita di Kuadran II, kita harus belajar bagaimana mengatakan “tidak” terhadap kegiatan lain, kadang-kadang hal yang tampaknya mendesak. Kita juga perlu bisa mendelegasikan secara efektif.

**“Kuncinya adalah tidak memprioritaskan apa yang ada dalam jadwal Anda, tapi untuk menjadwalkan prioritas Anda.” -Stephen Covey**

Tambahannya, ketika kita fokus pada Kuadran II, itu berarti kita berpikir ke depan, mengerjakan akar, dan mencegah krisis terjadi di tempat pertama! Ini membantu kita menerapkan Prinsip Pareto – 80% hasil Anda berasal dari 20% dari waktu Anda.

Kita harus selalu mempertahankan fokus utama pada hubungan dan hasil, dan fokus sekunder tepat waktu.

**“Pikirkan keefektifannya dengan orang-orang dan efisiensi dengan segala hal.” -Stephen Covey**

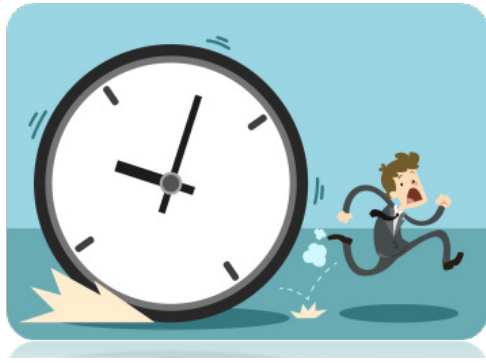
Praktek Kebiasaan Sukses 3:

Berikut adalah beberapa cara untuk mempraktikkan hal pertama:

1. Identifikasi aktivitas Kuadran II yang telah Anda abaikan. Tuliskan dan komit untuk menerapkannya, Fokus pada prioritas utama.
2. Buatlah matriks manajemen waktu Anda sendiri untuk mulai memprioritaskan.
3. Perkirakan berapa banyak waktu yang Anda habiskan di setiap kuadran. Kemudian catat waktu Anda lebih dari 3 hari. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan di Kuadran II (kuadran yang paling penting)?
4. Buatlah rencana mingguan, sebelum minggu itu dimulai
5. Tetap tegas ketika harus memilih.







Kuadran 2 (K2) : Orang yang suka menentukan prioritas

K2 adalah hal-hal penting tetapi tidak mendesak, seperti olahraga, relaksasi, membangun hubungan, mengerjakan PR ... tepat waktu. Kuadran inilah seharusnya kita berada. Kesulitannya adalah pekerjaan K2 penting, akan tetapi tidak mendesak. Karena itu lah orang yang menentukan prioritas berdiri dalam kuadran ini. Orang ini tidak sempurna, akan tetapi dia mawas diri. Dia menentukan apa yang perlu dilakukan, menyusun prioritas.

Dengan merencanakan, misalnya, dia dapat mengendalikan segalanya. Dengan mengerjakan PR tepat waktu, dia dapat mengerjakan yang terbaik dan terhindar dari stress dan kelelahan. Dia berolahraga teratur, meskipun harus mengorbankan hal-hal lain. Ia suka nonton, online di internet, dan membaca novel, tetapi tidak berlebihan. Dia belajar mengatakan “tidak” sambil tersenyum, karena mungkin penolakan tidak akan membuatnya populer, tetapi akhirnya orang akan menghormatinya.

Akibat hidup di K2 :

- Hidup terkendali.
- Prestasi tinggi.

Untuk memulai, sebaiknya kamu membuat agenda. Pertama buatlah rencana mingguan, karena rentang waktunya pas. Ada 3 langkah yang perlu dilakukan :

1. *Rencanakan “batu besar”-mu*, yaitu hal-hal penting yang akan kamu lakukan. Jangan terlalu banyak, fokuskan hal yang dapat kamu selesaikan, realistis dan susun agar tidak lebih dari sepuluh atau lima belas.
2. *Jadwalkan waktu untuk “batu besar” tersebut*. Hal ini penting karena apabila kamu tidak menjadwalkannya, ada kemungkinan waktumu tersita pada hal-hal yang lain yang kurang penting.
3. *Jadwalkan segala hal lainnya*. Setelah batu besar terjadwal, jadwalkan hal lain yang kamu inginkan. Apabila sudah selesai, laksanakan, dan mungkin kamu juga perlu sekali-sekali menyusun kembali agenda itu agar lebih terarah.

## Kebiasaan 2 : Merujuk Pada Tujuan Akhir

Kebiasaan 2, Merujuk Pada Tujuan Akhir atau Mulai dengan Mengingat Tujuan Akhir kita, adalah cara bagaimana mendapatkan gambaran yang jelas mau ke mana dalam hidup ini. Artinya memutuskan apa saja nilai-nilaimu dan menetapkan sasaran akhir. Apabila kebiasaan 1 mengatakan kita sebagai pengemudinya, maka kebiasaan 2 memerintahkan untuk menentukan ke mana kita akan menuju.

Mengapa begitu penting untuk mempunyai tujuan akhir? Sean Covey mengatakan bahwa ada dua alasan, yaitu karena kita ada dalam persimpangan, sehingga jalan yang akan kita pilih akan mempengaruhi kita selamanya. Alasan kedua adalah bahwa jika kita tidak menentukan masa depan kita sendiri, maka orang lain yang akan memutuskannya. Jadi pilih mana antara masa depan pilihanmu sendiri atau masa depan pilihan orang lain?

Dalam hidup kita, kita memiliki banyak jalan untuk melakukan sesuatu. Kita juga memiliki banyak jalan untuk menentukan kemana kita akan berjalan. Di dalam melakukan sesuatu ataupun juga dalam menentukan arah jalan, itu akan mempengaruhi jalan hidup kita masing – masing. Karena itulah kita yang harus bertanggungjawab atas seluruh hidup dan takdir kita. Tanpa tujuan akhir, kita sering kali akan mengikuti orang lain yang mau memimpin, meskipun yang dikerjakan sama sekali tidak bermanfaat bagi kita.

Untuk menjamin kita memiliki tujuan akhir, salah satu cara menemukannya adalah dengan menuliskan pernyataan misi pribadi. Pernyataan misi ini adalah pernyataan mengenai apa yang akan kita lakukan dalam hidup kita, apa saja yang perlu dicapai, selayaknya sebuah cetak biru hidup kita. Pernyataan misi ini seperti pohon dan akar-akarnya yang dalam, tidak bergerak, akan tetapi terus bertumbuh.

Kesalahan terbesar dalam pembuatan pernyataan misi ini ada dua. Yang pertama, para remaja biasanya membuang waktu untuk menyempurnakannya sebelum memulainya. Seharusnya kita segera melakukan meskipun belum sempurna, kemudian dalam proses itu sempurnakan sedikit demi sedikit. Lalu pernyataan misi ini tidak perlu sama dengan orang lain. Cukup tuliskan sesuatu yang dapat menggambarkan diri kita, maka itulah diri kita yang sebenarnya, pernyataan misi kita sendiri.

Selanjutnya adalah menemukan talenta-talenta kita. Apa sih yang kamu berbakat di dalamnya? Apa yang membuatmu dapat melakukannya dengan senang hati? Tidak perlu bakat seperti suara merdu atau pintar olahraga. Bisa saja bakatmu sepele seperti pandai membuat orang tertawa, selalu bersikap ramah, atau bahkan bisa menyanyi dengan bersiul sepanjang hari. Yang penting itu adalah bakat aslimu dan tidak dibuat-buat. Kita hanya harus mendeteksi talenta kita, bukannya menciptakan yang tidak kita punyai.

Ada beberapa cara untuk mengejar sasaran itu, antara lain :

1. Hitung biayanya, yaitu kamu harus menghitung biaya yang harus kamu bayar untuk mencapainya. Cara yang lebih baik adalah dengan menjadikan sasaranmu lebih mudah dicapai, sehingga biaya yang kamu bayar akan bisa kamu penuhi.
  2. Tuliskan, karena sasaran yang tidak dituliskan hanya akan jadi angan-angan.
  3. Laksanakan, karena tidak ada yang sifatnya coba-coba. Kamu harus melakukan apa yang kamu inginkan. Jangan bilang, "akan saya coba", tapi katakan, "akan saya lakukan".
  4. Gunakan momentum yang tepat, yaitu saat awalan dan akhiran. Dengan memanfaatkan momentum itu kamu akan bisa melaksanakan sasaranmu dengan efektif.
  5. "Ikutkan" dirimu dengan orang lain, artinya dalam mencapai tujuanmu, kamu harus memberitahukan apa yang kamu lakukan kepada orang lain sehingga mereka bisa membantumu.
- Satu hal yang harus kamu perhatikan adalah sebaiknya kamu tidak mengacuhkan kelemahanmu, karena yang harus kamu lakukan adalah kembangkan seluruh talentamu (bakatmu) dan gunakan kelemahanmu untuk menjadi kekuatan yang tidak dimiliki oleh orang lain. Selain itu, takdir kita belum ditentukan sampai kamu melakukan hal yang kamu bisa lakukan, karena itu jadikan hari kita luar biasa dan tinggalkan warisan yang abadi kepada penerus kita dengan mencapai tujuan yang sangat luar biasa. Pendidik Maren Mouritsen mengatakan, "Kebanyakan dari kita takkan pernah melakukan hal-hal besar. Akan tetapi kita bisa melakukan hal-hal kecil dengan cara yang besar".

## BAB 1.5 Menjadi Manajer Diri

Ditilik dari istilahnya, maka ada dua kata disana. Self yang berarti diri, dan management. Banyak definisi mengenai management, namun setidaknya mengandung unsur planning, organizing-staffing-leading, dan controlling. Lebih kurang secara harfiah self management adalah kemampuan untuk me-manajer-i potensi

diri sendiri. Saya menyebutnya sebagai Manager of The Company of Myself.

Mudah saja, untuk memperkuat kemampuan self -management, kita perlu bertindak sebagai seorang manajer profesional dalam mengatur sumber daya diri dan sumber daya waktu.



**Goals**, tentunya setiap manager apalagi manager The company of myself harus mengetahui dan memiliki goals jangka pendek, menengah, dan tentunya jangka panjang. Hal ini lebih terperinci ada di artikel [catch your dream dan visi hidup vs neurotis](#).

Planning, langkah berikutnya adalah membuat perencanaan. Sudah sering disebutkan "*failing in planning, it's mean plan to fail*". Hal-hal yang perlu kita rencanakan sebagai manajer diri sendiri adalah rincian aktivitas selama sehari, seminggu, sebulan, ataupun satu semester. Satu semester pelajar tentunya 6 bulan, namun bagi karyawan atau manajer dapat berbeda sesuai dengan waktu *performance appraisalnya*.

Dalam merencanakan kegiatan, yang paling mudah adalah menggunakan Swiss-Chesee approach, yaitu mengerjakan sebuah tugas secara sedikit demi sedikit namun rutin. Bagaimana jika tugas tersebut banyak? Maka gunakan kuadran waktu.

		URGENCY	
		1	2
IMPORTANCE	High	Urgent and important Do it now	Important not urgent Decide when to do it
	Low	Urgent not important Delegate it	Not important not urgent Dump it

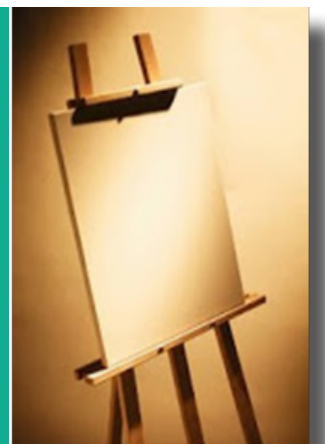
Ambil selembar kertas polos, tuliskan semua aktivitas yang akan dikerjakan selama satu hari kedepan, seminggu, atau sebulan. Urutkan berdasarkan tingkat kepentingan & urgensinya (sesuai kuadran waktu). Pastikan aktivitas di kuadran 1 hanya ada 1 atau 2 saja, jika masih banyak dahulukan mengosongkan kuadran ini sambil menyelesaikan di kuadran lainnya.

Do, ini merupakan kumpulan proses organizing-staffing-leading. *Since we're manager of The company of myself*, maka manager dan karyawan *on this company is just ourself*. Lakukan persis seperti yang telah direncanakan dan dituliskan dalam perencanaan. Lakukan tepat sesuai urutan penting dan urgensi seperti peta dari

kuadran waktu yang telah dibuat.

**Check**, bagian ini merupakan controlling. Sebagai manager, kita perlu memastikan tugas-tugas telah terlaksana. Kita harus memastikan tulisan dalam lembar perencanaan telah dicoret karena memang telah dikerjakan. Dengan demikian, setiap malam hari atau setiap akhir pekan kita tentunya dapat melihat kemajuan dari tugas-tugas kita.

Kita dapat melihat apakah masih ada tugas atau aktivitas yang belum terlaksana, apakah kita ternyata memiliki waktu lebih untuk aktivitas lainnya, apakah estimasi penyelesaian tugas masih dalam batas aman dan sebagainya.



**Improvement**, nah kadang kala life isn't fair. Sometimes a leaf in the wind drop of in our sunny day and ruined all the plans. Tenang, semua manager profesional pernah mengalami ini. Bahkan yang membuat seorang manager makin profesional adalah respon mereka terhadap perubahan ini.

Jika tiba-tiba ada kejadian mendadak yang masuk dalam daily planning, tetapkan tenang (silahkan baca di emotional intelligence) kemudian identifikasi permasalahan dan improve jadwal harian kita. *See the bigger picture, take the maneuver.*

**Quotes :**

“Jangan membandingkan satu dengan yang lain karena manusia di ciptakan-dengan keunggulannya masing-masing.”

## BAB 1.6 Pendelegasian

Pendelegasian ialah proses terorganisir dalam kerangka hidup organisasi atau keorganisasian untuk secara langsung melibatkan sebanyak mungkin orang dan pribadi dalam pembuatan keputusan, pengarahan, dan pengerjaan kerja-yang berkaitan dengan pemastian tugas.



Pendelegasian ialah tindakan memercayakan tugas (yang pasti dan jelas), kewenangan, hak, tanggung jawab, kewajiban, dan pertanggungjawaban kepada bawahan secara individu dalam setiap posisi tugas. Pendelegasian dilakukan dengan cara membagi tugas, kewenangan, hak, tanggung jawab, kewajiban, serta pertanggungjawaban, yang ditetapkan dalam suatu penjabaran/deskripsi tugas formal dalam organisasi.

**DASAR PENDELEGASIAN**

Pokok pembahasan tentang dasar pendelegasian ini berupaya untuk menjawab pertanyaan "mengapa pendelegasian itu penting?" Atau "mengapa pendelegasian itu penting dalam hidup dan kerja suatu organisasi?" Pendelegasian itu sangat penting bagi hidup dan kerja setiap organisasi dengan alasan-alasan mendasar berikut di bawah ini.

1. Pemimpin hanya dapat bekerja bersama dan bekerja melalui orang lain, sesuatu yang hanya dapat diwujudkan melalui pendelegasian.
2. Melalui pendelegasian, pemimpin memberi tugas, wewenang, hak, tanggung jawab, kewajiban, dan pertanggungjawaban kepada bawahan demi pemastian tanggung jawab tugas (agar setiap individu peserta suatu organisasi berfungsi secara normal).

3. Dengan pendelegasian, pekerjaan keorganisasian dapat berjalan dengan baik tanpa kehadiran pemimpin puncak atau atasan secara langsung.
4. Dalam pendelegasian, pemimpin memercayakan tugas, wewenang, hak, tanggung jawab, kewajiban, dan pertanggungjawaban yang sekaligus "menuntut" adanya hasil kerja yang pasti dari bawahan.
5. Dalam pendelegasian, pemimpin memberikan tugas, wewenang, hak, tanggung jawab, kewajiban, dan pertanggungjawaban yang sepadan bagi pelaksanaan kerja sehingga bawahan dengan sendirinya dituntut untuk bertanggung jawab penuh dalam pelaksanaan kerja.

**SIKAP TERHADAP DELEGASI**

Ada beberapa sikap terhadap delegasi/pendelegasian yang memiliki efek negatif ataupun positif. Sikap-sikap tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pemimpin sering tidak mendelegasikan tugas karena pelbagai alasan, yaitu pemimpin tidak tahu atau takut, dan mempertahankan status quo, serta tidak memercayai orang lain/mencurigai orang lain.
2. Pemimpin sering mendelegasikan semua tugas karena pemimpin tidak tahu ataupun ingin membebaskan diri/meringankan diri dari kewajibannya.
3. Pemimpin sering mendelegasikan sedikit tugas karena pemimpin takut atau sangat hati-hati, atau kurang/tidak percaya.
4. Pemimpin dapat dan patut mendelegasikan tugas dengan bertanggung jawab.

**SIKAP PEMIMPIN TERHADAP PENDELEGASIAN**

Pendelegasian hanya akan berfungsi secara efektif apabila pemimpin memahami dan mengambil sikap yang tepat terhadap pendelegasian itu.

1. Pemimpin tertinggi dan yang setingkat di atas setiap bawahan bertanggung jawab penuh atas tugas yang didelegasikan dengan memberi dukungan penuh kepada bawahan dengan memenuhi apa yang dibutuhkan dalam menjalankan tugas.
2. Pemimpin yang mendelegasikan tugas bertanggung jawab memberi kredit kepada setiap pelaksana tugas atas hasil kerja yang telah diperlihatkannya.
3. Pemimpin yang mendelegasikan tugas mutlak bertanggung jawab penuh atas sukses atau gagalnya suatu pelaksanaan kerja serta segala konsekuensi yang ditimbulkan oleh setiap bawahannya.





## MEMASTIKAN PELAKSANAAN PENDELEGASIAN

Untuk memastikan bahwa pendelegasian berlangsung dengan baik, hal berikut harus diperhatikan.

1. Sangatlah perlu menerapkan supervisi/pengawasan yang bersifat langsung/tidak langsung, untuk memastikan bahwa pendelegasian berjalan dengan baik.
2. Sistem dan peluang untuk menerima masukan, yang bersifat terkontrol dan tidak terkontrol juga perlu disiapkan.

### Peranan Pendelegasian Wewenang

Pendelegasian wewenang mempunyai pengaruh yang sangat besar didalam suatu organisasi. Tanpa adanya pendelegasian wewenang akan mengakibatkan tersendatnya kegiatan dalam pencapaian tujuan organisasi.

### Dimensi Pendelegasian wewenang

Berkaitan dengan pendelegasian terdapat tiga unsur yaitu tugas, kekuasaan, dan pertanggungjawaban (Hasibuan, 2007:72).

- a. Tugas, adalah pekerjaan-pekerjaan yang harus dilakukan oleh seseorang pada suatu jabatan tertentu.
- b. Kekuasaan, adalah hak atau wewenang untuk memutuskan segala sesuatu keputusan yang berhubungan dengan fungsinya tersebut.
- c. Pertanggungjawaban, adalah memberikan laporan bagaimana seseorang melaksanakan tugasnya dan bagaimana dia memakai wewenang yang diberikan kepadanya.

### Pendelegasian Wewenang yang Efektif

Pendelegasian wewenang merupakan penugasan wewenang dan tanggung jawab kepada bawahan. Dengan adanya pendelegasian wewenang berarti semua keputusan tidak tersentralisasi pada pimpinan puncak.

Komponen yang mendasar dalam proses pendelegasian wewenang adalah penetapan hasil-hasil yang diharapkan, penentuan tugas dan tanggung jawab secara jelas untuk mencapai hasil yang telah diharapkan dan pertanggungjawaban hasil-hasil yang telah dicapai. Efektifitas delegasi merupakan faktor utama yang membedakan manajer sukses dan yang tidak sukses.

## POLA PENDELEGASIAN

Pola pendelegasian yang membawa hasil memiliki ciri-ciri khusus yang harus dipahami oleh setiap orang. Ciri-ciri khusus tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pendelegasian yang menghasilkan bukanlah pendelegasian pesuruh/babu "Jalankan ini, jalankan itu, lakukan ini, lakukan itu, dsb."
2. Pendelegasian yang menghasilkan adalah pendelegasian penatalayanan, yaitu pendelegasian yang berwawasan serta bertujuan melayani.  
Aspek-aspek pendelegasian ini dikemukakan di bawah ini.
  - a. Fokus pendelegasian adalah hasil kerja yang diharapkan tercapai, dalam upaya menggapai sasaran/tujuan akhir dari organisasi.
  - b. Pendelegasian dilaksanakan dengan sikap hormat yang didasarkan atas penghargaan dan kesadaran terhadap diri sendiri sebagai sesuatu yang "berharga", serta memerhatikan harga diri dan kehendak bebas orang lain, di mana setiap pekerja dipandang sebagai subjek, dan bukan objek kerja.
  - c. Pendelegasian yang menghasilkan melibatkan harapan-harapan yang meliputi bidang berikut.

- ▶ Menekankan pada tercapainya hasil-hasil yang didambakan atau diinginkan pada waktu depan yang telah ditentukan ("desired results").
- ▶ Pelaksanaannya dilandasi pedoman/petunjuk ("guidelines") yang jelas, baik bagi tugas maupun pelaksana tugas.
- ▶ Melibatkan sumber-sumber daya ("resources") yang pasti.
- ▶ Dinyatakan dengan adanya tanggung jawab dan pertanggungjawaban ("responsibility" dan "accountability").  
Mempertimbangkan risiko-risiko yang akan terjadi atau ditindaki ("consequences").



## MASALAH PENDELEGASIAN

Dalam pendelegasian, sering kali timbul masalah yang bersumber pada fakta berikut.

1. Tugas yang didelegasikan terlampau banyak, atau terlalu sedikit, yang dalam kenyataannya tidak sesuai dengan kapasitas bawahan.
2. Tidak ada pelatihan bagi tugas, baik pelatihan tugas, atau latihan di dalam tugas ("in-service training").
3. Informasi yang kabur. Yang bersumber dari pemimpin yang "kurang jelas" dalam berkomunikasi dengan para bawahan, atau gengsi dari bawahan, yang walaupun tidak memahami suatu informasi, tetapi malu untuk bertanya.
4. Komando dari atas yang datang dari dua sumber yang berbeda. Ini menciptakan kebingungan bagi dan di antara para bawahan yang dihadapkan dengan pertanyaan, "perintah yang mana yang harus di turuti?"
5. Bawahan tidak mengerti nilai dari tugas yang diinformasikan. Apakah tugas tersebut sangat mendesak karena bernilai primer atau dapat di tunda karena sifatnya yang kurang penting, dsb.
6. Harapan pemimpin yang berlebihan, tanpa mengetahui dengan jelas akan kemampuan para bawahannya dengan pasti.
7. Motivasi dan harapan para bawahan yang bersifat kompleks terhadap pemimpin, tugas, imbalan, situasi/kondisi, dsb.

Setiap pemimpin yang baik perlu memahami serta menerapkan pendelegasian dengan penuh tanggung jawab apabila ia menghendaki keberhasilan dalam kepemimpinannya. Pemimpin yang baik akan memahami bahwa ia hanya dapat bekerja dengan baik apabila ia dapat bekerja bersama dan bekerja melalui orang lain (para bawahan). Untuk mewujudkan kerja sama ini, pemimpin dapat mewujudkannya melalui pendelegasian, dimana pendelegasian dapat dilakukannya berdasarkan patokan yang telah disinggung di depan.

PRIBADI YANG  
DEWASA

BAB 5

## 1.1 PROSES BERPIKIR MENANG MENANG

Berpikir Menang-Menang adalah sikap terhadap kehidupan suatu cara berpikir yang mengatakan bahwa saya bisa menang, kamu pun bisa menang. Bukan saya atau kami, tapi sama-sama. Dasar pemikirannya adalah keyakinan bahwa kita semua sama, tidak ada yang lebih rendah dan unggul dari yang lain.

### 1.1.1 Berpikir Menang/Kalah

Berpikir Menang/Kalah yaitu sikap terhadap kehidupan yang mengatakan bahwa sukses itu sudah tetap besarnya, dan kalau kamu mendapatkan potongan besar, sisanya tinggal sedikit untuk saya. Karena itu saya akan memastikan mendapat potongan besar itu lebih dulu. Menang/Kalah cenderung kompetitif. Dia tidak peduli seberapa baiknya dia, asalkan dia lebih tinggi dari orang lain. Ciri-ciri Menang/Kalah ini antara lain :

- Menggunakan orang lain, baik secara emosional maupun secara fisik demi tujuan sendiri yang egois.
- Berusaha maju atas pengorbanan orang lain.
- Menyebarkan kabar burung tentang orang lain.
- Selalu memaksakan kehendak tanpa memikirkan orang lain. Pada akhirnya, biarpun kamu menang, kamu akan sendirian tanpa teman.

### 1.1.2 Berpikir Kalah/Menang

Kalah/Menang seperti keset kaki, membiarkan orang lain menginjak-injak dirinya, dengan dalih menjadi pembawa damai. Mengalah terhadap tekanan sesama, seperti apabila kelompokmu membolos dan kamu mengalah untuk ikut meskipun kamu tidak mau, menunjukkan kamu Kalah/Menang, kamu kalah dan mereka menang. Apabila ini terus berlanjut, maka kamu akan selalu diinjak-injak orang.

Memang sekali-sekali kalah tidak masalah, asalkan itu untuk hal-hal kecil. Akan tetapi jangan sampai kamu terperangkap dalam hubungan yang melecehkan, sehingga kamu selalu saja terpaksa menuruti kemauan orang. Pastikan kamu memegang kendali dalam hal-hal penting.

### 1.1.3 Berpikir Kalah/Kalah

Kalah/Kalah mengatakan bahwa “Apabila aku harus jatuh, kamu juga harus jatuh”. Toh, orang sengsara senang ditemani. Dendam adalah contoh yang nyata. Apabila kamu membalas dendammu, kamu mungkin berpikir menang, padahal sebetulnya kamu menyakiti dirimu sendiri.

### 1.1.3 Berpikir Kalah/Kalah

Kalah/Kalah mengatakan bahwa “Apabila aku harus jatuh, kamu juga harus jatuh”. Toh, orang sengsara senang ditemani. Dendam adalah contoh yang nyata. Apabila kamu membalas dendammu, kamu mungkin berpikir menang, padahal sebetulnya kamu menyakiti dirimu sendiri.

Kalah/Kalah juga bisa terjadi apabila seseorang terobsesi dengan orang lain secara negatif, contohnya sepasang kekasih. Apabila mereka sudah terikat dalam hubungan emosional dan saling tergantung, biasanya menjadi posesif dan cemburuan. Akhirnya ketergantungan ini menimbulkan yang terburuk, mereka sering bertengkar, berdebat, “saling membalas” sehingga menimbulkan sikap Kalah/Kalah.

### 1.1.4 Berpikir Menang-Menang

Menang/Menang adalah keyakinan bahwa semua orang bisa menang. Kamu memedulikan orang lain sebanyak kamu memedulikan dirimu sendiri. Contoh-contoh sikap Menang/Menang antara lain :

- Kamu dipromosikan menduduki jabatan baru, kemudian kamu bagi pujian dan pengakuannya kepada semua orang yang membantumu dipromosikan.
- Kamu ingin makan keluar, temanmu ingin nonton. Akhirnya kamu sama-sama memutuskan akan menyewa film dan membeli makan untuk dimakan di rumah.
- Sahabat terbaikmu diterima di kampus pilihanmu, sedangkan kamu tidak. Walaupun sedih, kamu ikut bersuka cita atas keberhasilan temanmu itu.

Agar dapat berpikir Menang/Menang, pertama hindari kecenderungan bersaing dan membanding-bandingkan. Persiapan memang diperlukan semua orang. Akan tetapi persaingan memiliki dua sisi. Persaingan akan sehat apabila kamu menantang diri kamu sendiri agar dapat mencapai sesuatu dengan mengerahkan kemampuan terbaikmu. Akan tetapi persaingan akan menjadi buruk apabila kamu mementingkan kemenangan lebih dari apapun sehingga menghalalkan cara yang salah. Selanjutnya, kecenderungan membanding-bandingkan dirimu dengan orang lain adalah hal lain yang harus dihindari.

Mengembangkan sikap Menang/Menang memang tidak mudah. Kamu harus mencobanya sedikit demi sedikit. Kalau kamu baru bisa berpikir hanya 10% dari waktumu sekarang, mulailah meningkatkannya menjadi 20%, kemudian 30%, dan seterusnya. Akhirnya itu akan menjadi kebiasaan tanpa kamu perlu memikirkannya.

Dan mungkin keuntungan yang paling mengejutkan dari berpikir Menang/Menang ini adalah perasaan senang yang ditimbulkannya ketika kita bisa menyenangkan orang lain dan kita sendiri mendapatkan keuntungan. <http://wapannuri.com/a.karakter/berpikir-menang-menang.html>

Quotes :  
Be confident for success.

## 1.2 Karakteristik Pribadi yang Dewasa

### 1.2.1. Pengertian Dewasa

Dewasa melambangkan segala organisme yang telah matang yang lazimnya merujuk pada manusia yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita. Saat ini, istilah dewasa dapat didefinisikan dari aspek biologi yaitu sudah akil baligh, hukum sudah berusia 16 tahun ke atas atau sudah menikah, menurut Undang-undang perkawinan yaitu 19 tahun untuk pria dan 16 tahun untuk wanita dan karakter pribadi yaitu kematangan dan tanggung jawab. Berbagai aspek kedewasaan ini sering tidak konsisten dan kontradiktif. Seseorang dapat saja dewasa secara biologis, dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tetapi tetap diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur dewasa secara hukum. Sebaliknya, seseorang dapat secara legal dianggap dewasa, tetapi tidak memiliki kematangan dan tanggung jawab yang mencerminkan karakter dewasa.

"Dewasa" kadang juga berarti "tidak dianggap cocok untuk anak-anak", terutama sebagai suatu eufimisme yang berkaitan dengan perilaku seksual, seperti hiburan dewasa, video dewasa, majalah dewasa, serta toko buku dewasa. Tetapi, pendidikan orang dewasa hanya berarti pendidikan untuk orang dewasa, dan bukan spesifik pendidikan seks.

Dalam bidang ilmu psikologi, dewasa adalah periode perkembangan yang bermula pada akhir usia belasan tahun atau awal usia duapuluh tahun dan yang berakhir pada usia tigapuluh tahun. Ini adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karier, dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak.[1]

### 1.2.2 Aspek Pertumbuhan Pribadi Dewasa

#### 1. Aspek Fisik Atau Jasmani

Pada pria terjadi perubahan pita suara dan pada wanita terjadi perubahan yang ditandai dengan menstruasi dan payudara membesar. Setiap orang pasti mengalami pertumbuhan jasmani yang disertai dengan berbagai perkembangandan pertumbuhannya. Oleh karena itu kita harus memperhatikan factor apa yangdilakukan untuk pertumbuhan jasmani dan faktor apa saja yang harus dihindari.

#### 2. Aspek Intelektual Atau Berpikir

Menurut **ANDI MAPPIARE** hal yang mempengaruhi perkembangan intelektual seseorang ialah:

1. Bertambahnya informasi sehingga ia mampu berpikir reflektif.
2. Banyaknya pengalaman dan latihan untuk memecahkan masalah sehingga biasberpikir proporsional
3. Adanya kebebasan berpikir,yaitu keberanian menyusun hipotesis-hipotesisyang adikal,kebebasan menjajaki masalah secara keseluruhan,dan menarik kesimpulan yang baru dan benar.

Dewasa secara intelektual berarti dapat menggunakan akal budinya untuk menilai benar tidaknya suatu sebab pemikirannya sudah matang dalam mengatasi segala permasalahan dalam hidupnya.

### 3. ASPEK EMOSI

Emosi merupakan gejala perasaan yang disertai dengan perubahan atau perilaku fisik. Seperti marah, senang, sedih, dan sebagainya. Kedewasaan seseorang bukanlah terletak pada usianya, tetapi pada tingkat kematangan emosionalnya. Ciri Emosional Pribadi Dewasa :

- 1.mendahulukan logika daripada emosi
- 2.tidak egois
- 3.mengontrol emosi dengan baik dalam menyelesaikan masalah
- 4.memikirkan masa depan yang lebih baik
- 5.dapat menerima hal buruk, kekecewaan, atau tekanan dengan tenang dan stabil

Dewasa dalam aspek emosi berarti mampu mengendalikan perasaan dengan cara yang tepat dan Ditujukan pada orang yang tepat. Dan ada juga orang yang mengespresikan segala sesuatu dengan satu cara saja. Rasa gugup, panik, kesal, dan khawatir diekspresikan dengan cara menangis. Dan orang-orang seperti ini adalah korban dari suatu keadaan kejiwaan yangdisebut (alexisthymia) Emosi adalah perkara yang rumit yang dapat dikendalikan dan dimanfaatkan serta emosi dapat membangun dan merusak diri sendiri dan orang lain. Manfaat Dari Ketajaman Emosional:

1. menolong orang lain untuk mengendalikan emosi dan mencari tahu pemicunya
2. menolong orang lain untuk mengolah dan mengelola emosi itu sendiri
3. menolong orang lain untuk menyalurkan emosi dengan cara yang lebih produktif atau bermanfaat.
4. menolong orang lain untuk lebih mengenali dan memahami emosi orang lain.

### 4. ASPEK SOSIAL

Dewasa dalam aspek sosial berarti mampu bersosialisai dengan baik dan benar serta menempatkan dirinya sehingga tercipta hubungan yang harmonis dengan Ciri Pribadi Dewasa Dalam Aspek Sosial:

- 1.ingin meniru gaya temannya
  - 2.memiliki sopan santun dan tata karma
  - 3.tidak tergantung pada orang lain
  - 4.dapat menyesuaikan diri terhadap hal-hal yang tidak dapat dirubah
  - 5.menerima dan memenuhi tanggung jawab
  6. kepuasan terbesarnya ialah membuat orang lain bahagia
- Perasaan simpatik kepada orang lain, terhadap seseorang atau hal yang paling tidak ia sukai sekalipun merupakan ciri kedewasaan sosial. Dalam hubungan social dibutuhkan sikap simpati, empati, dan solider.

### 1.2.3 15 Cara Menjadi Pribadi yang Dewasa

#### 1. Hadapi Masalah

Hal pertama yang bisa membantu anda untuk menjadi lebih dewasa yakni menghadapi masalah. Setiap orang pasti akan merasa stres atau depresi ketika menghadapi dan menyelesaikan masalah. Namun perlu diingat, semakin kita gentle atau berani dalam menghadapi masalah akan ada hal yang bisa anda tuai dan hal tersebut tentu menambah pengalaman dan juga kedewasaan anda. Tak penting apakah masalah tersebut besar ataupun kecil, namun teori dan proses anda menghadapi masalahnya lah yang sangat utama.

#### 2. Jadi Pribadi Mandiri

Anda ingin dewasa namun banyak hal yang masih dilakukan orang tua ? sudah tentu dengan melakukan hal tersebut berulang-ulang tidak akan membantu anda menjadi lebih dewasa. Coba lakukan apapun mulai dari sekarang, belajarlah dan jangan takut melakukan sesuatu yang dianggap salah. Karena menjadi mandiri sudah tentu butuh proses, bagi mereka yang belum dewasa menjadi mandiri dianggap beban dan juga hal menakutkan.

#### 3. Ambil Keputusan Sendiri

Tidak bisa mengambil keputusan merupakan hal yang paling membahayakan dalam hidup, padahal anda sejak kecil sudah harus bisa menentukan pilihan dan keputusan sendiri. Ingin makan apa, ingin warna pakaian apa dan sebagainya. Semua pilihan akan semakin rumit seiring berjalan usia anda atau pengalaman anda. Jika ingin dewasa maka tanggung jawab dan pilih keputusan sendiri. Hal ini akan membantu anda berpikir lebih panjang dan tidak terpaku pada hari ini saja.

#### 4. Introspeksi Diri

Introspeksi diri merupakan hal yang paling sulit dilakukan oleh banyak orang, meskipun teorinya mudah. Anda sudah menjadi orang dewasa belum tentu anda bisa melakukan introspeksi diri dan bersikap dewasa. Poin ini bernilai besar jika anda bisa melakukannya maka cara anda untuk menjadi dewasa sudah sangat tepat.

#### 5. Sering Diskusi Terbuka

Melakukan diskusi dapat membantu kita untuk membuka pikiran dan bertukar pengalaman. Dengan diskusi juga anda bisa tahu apa yang orang lain pikirkan dan kita juga bisa mengambil pelajaran dari kehidupan orang lain. Cara ini bisa membawa diri kita menjadi lebih baik bahkan tak jarang lebih bersyukur. Mendengar orang lain juga bisa membawa diri kita menjadi lebih dewasa dan juga bijaksana.

#### 6. Ubah Kebiasaan Buruk

Sadar atau tidak kebiasaan buruk bisa membawa kemunduran sikap dan kepribadian kita. Kebiasaan memang sulit diubah karena sudah sering dilakukan dan sudah menjadi hal yang dilakukan tanpa disadari. Namun dengan mencoba mengubah kebiasaan buruk anda memutuskan untuk memiliki hidup lebih baik. Secara tak langsung anda juga merubah diri menjadi lebih dewasa karena sudah mengetahui mana hal yang buruk dan mana yang tidak.

#### 7. Kurangi Mengeluh

Mengeluh bukanlah sifat mereka yang dewasa. Mereka yang dewasa aja akan memanfaatkan waktu dengan baik dan mengeluh bukanlah hal yang bermanfaat. Sangat wajar jika sebagian orang merasa lelah atau jenuh, sehingga mereka mengeluhkannya. Namun dalam hal ini mereka yang masih kekanak-kanakan seringkali mengeluhkan hal kecil dan sebenarnya bisa diselesaikan dengan mudah. Karena mengeluh saja tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang kita miliki. Cobalah untuk mengurangi keluhan dan lakukan hal lain yang bisa membantu merefresh otak anda tanpa harus stres karena permasalahan anda.

#### 8. Tentukan Prioritas

Menentukan prioritas hidup kita bukanlah hal yang sulit, namun hal tersebut sulit dilakukan bagi mereka yang masih ingin senang-senang layaknya anak-anak. Hal ini yang membuat seseorang menjadi tidak dewasa dan menyebabkan mereka hanya menghabiskan waktu yang sia-sia. Jika ingin menjadi lebih dewasa cobalah tentukan prioritas dan jangan buang waktu anda dengan sembarang. Manfaatkan sebisa mungkin apa yang ingin anda capai dan targetkan, sehingga waktu tidak berlalu dengan percuma. Meskipun hal kecil jika anda sudah memiliki target dan menentukan prioritas dalam waktu terdekat hal ini sudah bisa membawa anda menjadi pribadi yang lebih dewasa dibandingkan sebelumnya.

#### 9. Peduli Pada Orang Lain

Sifat yang paling utama dimiliki oleh mereka yang tidak ingin dewasa atau tidak pernah dewasa adalah karena sifat egois dan tidak peduli akan orang lain. Mereka cenderung egois dan merasa ingin seperti anak-anak yang diperhatikan dan tidak ingin mengetahui masalah sekitar ataupun orang lain. Walaupun masalah tersebut memiliki hubungan dengan mereka tetap saja orang yang tidak dewasa memilih untuk menyingkir. Jika ingin lebih dewasa cobalah untuk peduli pada orang lain.

#### 10. Terima Kritik dan Saran

Menerima kritik dan saran bisa membawa perubahan besar dalam diri kita, tidak hanya sebagai orang yang lebih dewasa namun jauh dari itu bahkan kita bisa menjadi bijak. Kritik dan saran layaknya obat yang mungkin jika ditelan akan pahit, namun jika bisa dilewati dengan baik kita akan lebih baik. Sehingga kritik dan saran mungkin gebrakan besar jika ingin berubah ke arah yang lebih baik salah satunya menjadi pribadi yang dewasa.



### 11. Atur Jadwal dengan Benar

Mengatur jadwal yang benar bisa membawa anda menjadi lebih dewasa. Apa hubungannya ? tentu ada hubungannya. Orang yang dewasa tak ingin membuang waktu, dan merencanakan segala hal dengan matang seperti halnya mengatur jadwal. Meskipun nantinya mungkin akan berbeda dengan planning atau rencana namun tetap saja, anda harus membuat perencanaan yang matang agar tidak sia-sia. Mengatur jadwal tentu tidak akan dilakukan oleh mereka yang hidupnya sesuka hati layaknya anak-anak.

### 12. Manfaatkan Waktu Luang

Orang dewasa tidak akan membuang waktu dengan sia-sia. Membuang waktu bukan berarti anda tidak boleh berlibur atau berwisata, namun lebih kepada mengarahkan hal dengan jelas dan memanfaatkan waktu untuk melakukan hal yang bermanfaat dan jelas. Apalagi jika bisa menguntungkan bagi diri sendiri maupun orang lain.

### 13. Carilah Panutan

Mencari panutan mungkin bisa membawa anda ke arah yang lebih dewasa. Dimana panutan merupakan orang yang anda kagumi dan anda ikuti. Tentu saja panutan yang seperti apa dulu yang bisa membawa anda ke arah lebih dewasa. Jika idola anda adalah orang yang memang pantas untuk dikagumi, rasanya tak masalah menjadikan mereka panutan dan memotivasi diri anda menjadi seperti mereka dan bersikap lebih baik lagi.

### 14. Realistis dan Bedakan Hal Benar dan Salah

Anak-anak tidak bisa membedakan mana hal benar atau salah, ataupun tidak bisa membedakan mana realistis ataupun imajinasi. Jika anda ingin menjadi lebih dewasa buka mata anda dan pikiran anda agar bisa melihat dengan jernih dan tidak subjektif. Mereka yang dewasa berlaku adil dan berusaha berpandangan seobjektif mungkin.

### 15. Jaga Sopan dan Santun

Menjaga sopan santun merupakan cara untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa, kenapa bisa ? anak-anak mungkin belum tahu bagaimana bersikap sopan maka mereka harus diajarkan dan diingatkan sejak kecil. Namun apa jadinya jika mereka sudah dewasa secara usia namun tak juga mengerti akan sopan santun ? tentu saja hal ini berdampak pada hal lainnya termasuk cara berpikir yang tetap kekanak-kanakan.

Sopan santun merupakan salah satu bentuk pendewasaan diri dengan menghormati dan menghargai orang lain. Hal ini juga sama dengan menerapkan etika yang benar pada diri kita, agar nantinya terbiasa menjadi lebih baik. Hal positif seperti ini hanya dimiliki oleh mereka yang berpikiran jauh kedepan.

Quotes :

Dewasa itu bukan diukur dari berapa umurnya, tetapi sampai mana dia bisa mengontrol, mengendalikan, dan bertanggung jawab atas dirinya dan orang lain.

## 1.3 Mentalitas kaya dan mentalitas miskin

### 1.3.1 Mentalitas Kaya

Kaya atau miskinnya kita ternyata tidak terletak pada nasib, ataupun keturunan orang kaya. Hal yang paling berpengaruh besar dalam penentuan kaya atau miskin nya seseorang adalah mental. Tanda kita bermental kaya antara lain tidak takut berinvestasi, tidak berhenti belajar dan mengembangkan diri, selalu optimis dengan apa yang kita tekuni, tidak pernah takut bermimpi setinggi mungkin, tidak pernah menutup diri dari dunia luar dan perkembangan zaman, pandai mengelola keuangan dan tidak boros, dan tahu kapan bekerja, beristirahat dan liburan.

### 1.3.2 Mentalitas Miskin

Mental orang miskin, menurut Jack Ma, adalah terlalu banyak kecurigaan dan negative thinking, terlalu banyak alasan, selalu banyak jawaban ketika diberi solusi tentang keuangan, tidak berani mencoba hal baru, selalu berharap, tetapi tidak pernah ada tindakan. Jack Ma pun mengatakan bahwa kejatuhan itu masih bisa bangkit kembali, sedangkan mental yang miskin itu akan selalu berada dibawah.

### 1.3.3. Perbedaan Orang yang Bermental Kaya dan Bermental Miskin :

1. Orang bermental kaya sibuk menjadi kaya, orang bermental miskin sibuk terlihat kaya

Besar pendapatannya untuk memenuhi gengsi dan gaya hidup. Mereka tak ragu membelanjakan uangnya untuk membeli barang-barang mewah nan bermerek hanya untuk terlihat 'wah' dan borjuis.

Sementara orang bermental kaya tidak peduliakan hal tersebut, mereka membelanjakan uang untuk hal-hal yang benar-benar menjadi kebutuhan sehingga bisa menyisihkan penghasilan yang akan semakin menambah pundi-pundi kekayaan mereka.

## 2 Orang bermental kaya membelifungsi, orang bermental miskin membeli gengsi

Saat membeli barang, orang bermental kaya akan lebih mengutamakan fungsi dari pada gengsi. Mereka lebih memilih untuk membeli barang yang tidak terlalu mewah namun awet dan berkualitas dari pada harus membeli barang bermerek yang harganya melebihi kualitasnya. Sebaliknya, orang bermental miskin tidakterlalu peduli dengan fungsi karena lebih mengutamakan gengsi

**3. Orang bermental kaya membuat uang bekerja untuk nya, orang bermental miskin bekerja untuk uang**

Orang bermental kaya memilih untuk mengalokasikan sebagian uangnya untuk menambaha set dan berinvestasi. Dari hasil investasi tersebut, mereka mempunyai pendapatan pasif yang menghasilkan sehingga tanpa bekerja pun mereka akan tetap produktif.

Orang bermental miskin tidak berpikir sejauh itu, mereka terlalu sibuk bekerja untuk mencari uang yang ujung-ujungnya hanya mereka habiskan untuk memenuhi gengsi dan gaya hidup.

**4. Orang bermental kaya mengelola pengeluaran, orang bermental miskin tidak pernah membuat perencanaan**

Orang bermental kaya mengelola uangnya dengan membagi pendapatannya kedalam beberapa pos-pos pengeluaran sehingga kondisi finansial mereka menjadi lebih teratur dan terencana.

Orang yang bermental miskin tidak demikian, mereka tidak pernah melakukan perencanaan keuangan sehingga pengeluaran mereka tidak terkontrol karena sibuk menuruti godaan dan tidak bisa mengatur skala prioritas antara keinginan dan kebutuhan.

**5. Orang bermental kaya menabung di awal, orang bermental miskin menabung di akhir**

Setelah menerima gaji, orang bermental kaya akan mengalokasikan sejumlah uangnya untuk ditabung di awal. Sementara orang bermental miskin sibuk memikirkan apa saja yang ingin dibeli hingga akhirnya tidak sadar telah menghabiskan seluruh gajinya tanpa ada sisa untuk ditabung.

Orang bermental kaya berprinsip bahwa menabung adalah hal yang utama, sementara orang bermental miskin berprinsip bahwa hanya akan menabung kalua ada uang yang tersisa.

**Quote :**  
**Kaya atau miskin hanya soal mental bukan keberadaan .**

**1.4 Keseimbangan Mendengarkan Dan Berbicara**

**1.4.1 Pengertian Menyimak atau mendengarkan**

Menyimak adalah mendengar secara khusus dan terpusat pada objek yang disimak (panduan bahasa dan sastra Indonesia, Natasasmita Hanapi, Drs.; 1995: 18)

Menyimak dapat didefinisikan suatu aktivitas yang mencakup kegiatan mendengar dan bunyi bahasa, mengidentifikasi, menilik, dan mereaksi atas makna yang terkandung dalam bahan simakan. (Djago Tarigan; 1991: 4).

**1.4.2 Tujuan Menyimak**

Tujuan utama menyimak adalah untuk menangkap dan memahami pesan, ide serta gagasan yang terdapat pada materi atau bahasa simakan. Dengan demikian tujuan menyimak dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Menyimak memperoleh fakta atau mendapatkan fakta
- b. Untuk menganalisis fakta
- c. Untuk mengevaluasi fakta
- d. Untuk mendapatkan inspirasi
- e. Untuk mendapatkan hiburan atau menghibur diri

**1.4.3 Jenis-Jenis Menyimak**

Berdasarkan pada cara penyimakan bahan yang disimak, dapat diklarifikasikan sebagai berikut:

1) Menyimak ekstensif (extensive listening)

Menyimak ekstensif ialah kegiatan menyimak tidak memerlukan perhatian, ketentuan dan ketelitian sehingga penyimak hanya memahami seluruh secara garis besarnya saja.

Menyimak ekstensif meliputi

- a) Menyimak sosial
  - b) Menyimak sekunder c) Menyimak estetik
- 2) Menyimak Intensif (intensif listening )

Menyimak intensif adalah kegiatan menyimak dengan penuh perhatian, ketentuan dan ketelitian sehingga penyimak memahami secara mendalam.

Menyimak intensif meliputi:

- a) Menyimak kritis
- b) Menyimak interogatif
- c) Menyimak penyelidikan
- d) Menyimak kreatif
- e) Menyimak konsentratif
- f) Menyimak selektif

Tujuan menyimak berdasarkan Tidyman & butterfield membedakan menyimak menjadi:

- a) Menyimak sederhana
- b) Menyimak diskriminatif
- c) Menyimak santai
- d) Menyimak informatif
- e) Menyimak literatur
- f) Menyimak kritis

Berdasarkan pada titik pandang aktivitas penyimak dapat diklarifikasikan:

- a) Kegiatan menyimak bertaraf rendah
- b) Kegiatan menyimak bertaraf tinggi

#### 1.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Menyimak

##### 1. Unsur Pembicara

Pembicara haruslah menguasai materi, penuh percaya diri, berbicara sistematis dan kontak dengan penyimak juga harus bergaya menarik / bervariasi

##### 2. Unsur Materi

Unsur yang diberikan haruslah actual, bermanfaat, sistematis dan seimbang

##### 3. Unsur Penyimak / Siswa

- a. Kondisi siswa dalam keadaan baik
- b. Siswa harus berkonsentrasi
- c. Adanya minat siswa dalam menyimak
- d. Penyimak harus berpengalaman luas

##### 4. Unsur Situasi

- a. Waktu penyimak
- b. Saran unsur pendukung
- c. Suasana lingkungan

#### 1.4.5 Ciri-Ciri Penyimak Ideal

Menurut Djago Tarigan mengidentifikasi ciri-ciri menyimak ideal sebagai berikut:

##### 1. Berkonsentrasi

Artinya penyimak harus betul-betul memusatkan perhatian kepada materi yang disimak

##### 2. Penyimak harus bermotivasi

Artinya mempunyai tujuan tertentu sehingga untuk menyimak kuat

##### 3. Penyimak harus menyimak secara menyeluruh

Artinya penyimak harus menyimak materi secara utuh dan padu

4. Penyimak harus menghargai pembicara
5. Penyimak yang baik harus selektif, artinya harus memilih bagian-bagian yang inti
6. Penyimak harus sungguh-sungguh
7. Penyimak tidak mudah terganggu
8. Penyimak harus cepat menyesuaikan diri
9. Penyimak harus kenal arah pembicaraan
10. Penyimak harus kontak dengan pembicara
11. Merangkum
12. Menilai
13. Merespon

#### 1.4.6 Ciri-Ciri Pembicara Ideal

1. Berkonsentrasi Artinya pembicara harus betul-betul memusatkan perhatian kepada materi yang disampaikan

2. Pembicara harus menyampaikan materi secara menyeluruh

Artinya pembicara harus menyampaikan materi secara utuh pada penyimak.

3. Pembicara harus menguasai materi yang hendak disampaikan secara lugas

4. Penyimak harus sungguh-sungguh

5. pembicara harus paham alur pembicaraan

#### 1.4.7 Pengertian Berbicara

• Berbicara adalah beromong, bercakap, berbahasa, mengutarakan isi pikiran, melisankan sesuatu yang dimaksudkan (KBBI, 2005:165)

• Menurut Tarigan (tanpa tahun:15), menjelaskan bahwa berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan. Berbicara merupakan suatu sistem tanda-tanda yang dapat didengar (audible) dan yang kelihatan (visible) yang memanfaatkan sejumlah otot dan jaringan otot tubuh manusia demi maksud dan tujuan gagasan-gagasan atau ide yang dikombinasikan.

• Menurut Djago Tarigan dkk (1998:34), menjelaskan bahwa berbicara adalah keterampilan menyampaikan pesan melalui bahasa lisan.

• Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata secara lisan untuk mengekspresikan, menyatakan serta menyampaikan pikiran, gagasan dan perasaan untuk menyampaikan pesan.

#### 1.4.8 Unsur Dasar Berbicara

Di dalam kegiatan berbicara terdapat lima unsur yang terlibat yaitu:

- a. Pembicara
- b. Isi pembicaraan
- c. Penyimak, dan
- d. Tanggapan penyimak

#### 1.4.9 Prosedur Kegiatan Berbicara

- Memilih pokok pembicaraan yang menarik hati.
- Membatasi pokok pembicaraan.
- Mengumpulkan bahan-bahan.
- Menyusun bahan (pendahuluan, isi, kemampuan)
- Melakukan Presentasi

#### 1.4.10 Hubungan Antara Menyimak dan Berbicara

Pada hakekatnya menyimak adalah proses decoding oleh penerima pesan, yaitu proses memaknai bentuk-bentuk bahasa tertulis sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima secara utuh. Seseorang dapat dikatakan memiliki ketrampilan menyimak apabila yang bersangkutan dapat menafsirkan makna dan bentuk-bentuk bahasa yang di dengar.kegiatan menyimak adalah suatu kegiatan yang di sengaja untuk untuk dapat memahami suatu informasi yang disampaikan. Berbicara adalah proses penyampaian pesan secara langsung dalam bentuk symbol-simbol yang berfungsi menyampaikan informasi pada orang lain (proses according). Sehingga orang yang mendengar dan memahami simbolsimbol tersebut dapat memahami informasi yang di sampaikan.

Berbicara adalah kegiatan berbahasa yang produktif sedangkan menyimak adalah suatu kegiatan berbahasa yang reseptif dan keduanya dilakukan secara langsung. Jadi antara menyimak dan berbicara sangat erat kaitanya, dimana pada saat menyampaikan informasi dengan berbicara, untuk menerima informasi harus menyimak dengan baik agar informasi yang disampaikan dapat diterima secara utuh. Jadi antara berbicara dan menyimak sangat erat kaitanya.

#### Quotes:

**"didunia ini terlalu banyak orang yang berkata-kata tetapi hanya sedikit yang mendengarkan"**

#### 1.5 Unsur-unsur Pribadi yang sopan dan santun

Menjaga sopan santun merupakan salah satu cara untuk menjadi pribadi yang lebih dewasa, Sopan santun merupakan salah satu bentuk pendewasaan diri dengan menghormati dan menghargai orang lain. Sopan santun merupakan istilah bahasa jawa yang dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang menjunjung tinggi nilai-nilai. Hal ini juga sama dengan menerapkan etika yang benar pada diri kita, agar nantinya terbiasa menjadi lebih baik. Hal positif seperti ini hanya dimiliki oleh mereka yang berpikiran jauh kedepan.

Menjadi pribadi yang memiliki sopan santun tidaklah mudah,terkadang sopan santun itu hilang pada diri kita ketika kita sedang berhadapan dengan orang yang mungkin tidak kita sukai. Banyak hal yang menyebabkan kurangnya sopan santun pada diri seseorang, seperti pengaruh dari lingkungan tempat tinggal, kurangnya pemahaman tentang kepribadian yang baik oleh tiap individu, dan dapat juga disebabkan oleh kurangnya pengenalan tentang perilaku sopan santun oleh orang tua.

##### 1.5.1 Nilai

Nilai adalah sesuatu yang berharga, bermutu, menunjukkan kualitas, dan berguna bagi manusia. Sesuatu yang bernilai dapat digunakan untuk menentukan sebuah keputusan, keputusan tersebut nantinya dapat digunakan untuk dapat menentukan apakah sesuatu itu berguna atau tidak berguna, benar atau tidak benar, dan baik atau tidak baik.

Menurut Djahiri (1999), nilai difungsikan untuk mengarahkan, mengendalikan, dan menentukan kelakuan seseorang, karena nilai dijadikan standar perilaku. Sehingga nilai merupakan suatu bentuk penghargaan serta keadaan yang bermanfaat bagi manusia, sebagai penentu dan acuan dalam melakukan suatu tindakan, yang mana dengan adanya nilai maka seseorang dapat menentukan bagaimana ia harus bertingkah laku agar tingkah lakunya tersebut tidak menyimpang dari norma yang berlaku, karena di dalam nilai terdapat norma – norma yang dijadikan suatu batasan tingkah laku seseorang

##### 1.5.2 Norma

Menurut Soerjono Soekanto norma adalah suatu perangkat agar hubungan di dalam suatu masyarakat terlaksana sebagaimana yang diharapkan. Norma sangat penting dalam kehidupan kita, karena dengan adanya norma maka akan tercipta ketentraman dan ketertiban dalam masyarakat. Hal ini dapat terjadi karena norma mengandung pedoman-pedoman hidup yang dapat menuntun masyarakat menciptakan kehidupan yang damai dan tentram. Macam-macam norma yaitu :

##### 1. Norma Agama

Adalah suatu norma yang berdasarkan ajaran aqidah suatu agama. Norma ini bersifat mutlak yang mengharuskan ketaatan para penganutnya.

##### 2. Norma Kesusilaan

Norma ini didasarkan pada hati nurani atau ahlak manusia. Melakukan pelecehan seksual adalah salah satu dari pelanggaran dari norma kesusilaan.



### 3. Norma Kebiasaan

Norma ini merupakan hasil dari perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam bentuk yang sama sehingga menjadi kebiasaan. Orang-orang yang tidak melakukan norma ini dianggap aneh oleh anggota masyarakat yang lain.

### 4. Norma Hukum

Adalah himpunan petunjuk hidup atau perintah dan larangan yang mengatur tata tertib dalam suatu masyarakat (negara). Sangsi norma hukum bersifat mengikat dan memaksa.

#### 1.5.3 Etika

Etika merupakan suatu ilmu yang membicarakan masalah perbuatan atau tingkah laku manusia, mana yang dapat dinilai baik dan mana yang tidak baik. Etika berisi ketentuan-ketentuan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari dapat dinilai baik dan mana yang tidak baik. Etika berisi ketentuan-ketentuan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari dapat dinilai baik dan mana yang tidak baik. Etika berisi ketentuan-ketentuan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Etika adalah hal selalu berlaku, baik saat kita sedang sendiri maupun bersama orang lain. Terdapat dua macam etika, yaitu :

#### 1. Etika Deskriptif

Etika yang menelaah secara kritis dan rasional tentang sikap dan perilaku manusia, serta apa yang dikejar oleh setiap orang dalam hidupnya sebagai sesuatu yang bernilai.

#### 2. Etika Normatif

Etika yang menetapkan berbagai sikap dan perilaku yang ideal dan seharusnya dimiliki oleh manusia atau apa yang seharusnya dijalankan oleh manusia dan tindakan apa yang bernilai dalam kehidupan

#### 1.5.4 Moral

Moral merupakan aturan kesusilaan yang meliputi semua norma untuk kelakuan, perbuatan tingkah laku yang baik. Moralitas adalah sistem nilai tentang bagaimana seseorang seharusnya hidup secara baik sebagai manusia. Moralitas ini terkandung dalam aturan hidup bermasyarakat dalam bentuk petuah, wejangan, nasihat, peraturan, perintah, dan semacamnya yang diwariskan secara turuntemurun melalui agama atau kebudayaan tertentu. Jika sebaliknya yang terjadi maka pribadi itu dianggap tidak bermoral. Moral dibagi menjadi dua, yaitu:

#### 1. Moral Murni

Moral murni merupakan moral yang terdapat pada setiap manusia sebagai suatu pengejawatahan dari pancaran ilahi. Moral murni disebut juga hati nurani.

#### 2. Moral Terapan

Moral terapan merupakan moral yang didapat dari ajaran pelbagai filosofis, agama, adat, yang menguasai pemutar manusia.

#### Quote :

**Kedewasaan bisa terlihat dari sikap santun yang ditunjukkan. Bermula dari sebuah kebiasaan. Tak susah, namun perlu usaha. Memang setiap manusia perlu belajar, agar dapat memahami dan bersikap wajar.**

### 1.6 PELATIHAN PRIBADI YANG DEWASA DENGAN CARA BERPIKIR MENANG MENANG

#### 1. Jadilah Proaktif

Bersikap proaktif adalah lebih dari sekedar mengambil inisiatif. Bersikap proaktif artinya bertanggung jawab atas perilaku kita sendiri (di masa lalu, di masa sekarang, maupun di masa mendatang), dan membuat pilihan-pilihan berdasarkan prinsip-prinsip serta nilai-nilai ketimbang pada suasana hati atau keadaan. Orang-orang proaktif adalah pelaku-pelaku perubahan dan memilih untuk tidak menjadi korban, untuk tidak bersikap reaktif, untuk tidak menyalahkan orang lain. Mereka lakukan ini dengan mengembangkan serta menggunakan keempat karunia manusia yang unik – kesadaran diri, hati nurani, daya imajinasi, dan kehendak bebas – dan dengan menggunakan Pendekatan Dari Dalam Ke Luar untuk menciptakan perubahan. Mereka bertekad menjadi daya pendorong kreatif dalam hidup mereka sendiri, yang adalah keputusan paling mendasar yang bisa diambil setiap orang.

#### 2. Merujuk pada Tujuan Akhir

Segalanya diciptakan dua kali – pertama secara mental, kedua secara fisik. Individu, keluarga, tim, dan organisasi, membentuk masa depannya masing-masing dengan terlebih dulu menciptakan visi serta tujuan setiap proyek secara mental. Mereka bukan menjalani kehidupannya hari demi hari tanpa tujuan-tujuan yang jelas dalam benak mereka. Secara mental mereka identifikasikan prinsip-prinsip, nilai-nilai, hubungan-hubungan, dan tujuan-tujuan yang paling penting bagi mereka sendiri dan membuat komitmen terhadap diri sendiri untuk melaksanakannya. Suatu pernyataan misi adalah bentuk tertinggi dari penciptaan secara mental, yang dapat disusun oleh seorang individu, keluarga, atau organisasi. Pernyataan misi ini adalah keputusan utama, karena melandasi keputusan-keputusan lainnya. Menciptakan budaya kesamaan misi, visi, dan nilai-nilai, adalah inti dari kepemimpinan.

#### 3. Dahulukan yang Utama

Mendahulukan yang utama adalah penciptaan kedua secara fisik. Mendahulukan yang utama artinya mengorganisasikan dan melaksanakan, apa-apa yang telah diciptakan secara mental (tujuan Anda, visi Anda, nilai-nilai Anda, dan prioritas-prioritas Anda). Hal-hal sekunder tidak didahulukan. Hal-hal utama tidak dikesampingkan. Individu dan organisasi memfokuskan perhatiannya pada apa yang paling penting, entah mendesak entah tidak. Intinya adalah memastikan diutamakan hal yang utama.

#### 4. **Berpikir Menang/Menang**

Berpikir menang/menang adalah cara berpikir yang berusaha mencapai keuntungan bersama, dan didasarkan pada sikap saling menghormati dalam semua interaksi. Berpikir menang/menang adalah didasarkan pada kelimpahan – “kue” yang selamanya cukup, peluang, kekayaan, dan sumber-sumber daya yang berlimpah – ketimbang pada kelangkaan serta persaingan. Berpikir menang/menang artinya tidak berpikir egois (menang/kalah) atau berpikir seperti martir (kalah/menang). Dalam kehidupan bekerja maupun keluarga, para anggotanya berpikir secara saling tergantung – dengan istilah “kita”, bukannya “aku”. Berpikir menang/menang mendorong penyelesaian konflik dan membantu masing-masing individu untuk mencari solusi-solusi yang sama-sama menguntungkan. Berpikir menang/menang artinya berbagi informasi, kekuasaan, pengakuan, dan imbalan.

#### 5. **Berusaha untuk Memahami Terlebih dulu, Baru Dipahami**

Kalau kita mendengarkan dengan seksama, untuk memahami orang lain, ketimbang untuk menanggapi, kita memulai komunikasi sejati dan membangun hubungan. Kalau orang lain merasa dipahami, mereka merasa ditegaskan dan dihargai, mau membuka diri, sehingga peluang untuk berbicara secara terbuka serta dipahami terjadi lebih alami dan mudah. Berusaha memahami ini menuntut kemurahan; berusaha dipahami menuntut keberanian. Keefektifan terletak dalam keseimbangan di antara keduanya.

#### 6. **Wujudkan Sinergi**

Sinergi adalah soal menghasilkan alternatif ketiga – bukan caraku, bukan caramu, melainkan cara ketiga yang lebih baik ketimbang cara kita masing-masing. Memanfaatkan perbedaan-perbedaan yang ada dalam mengatasi masalah, memanfaatkan peluang. Tim-tim serta keluarga-keluarga yang sinergis memanfaatkan kekuatan masing-masing individu sehingga secara keseluruhannya lebih besar seperti ini mengenyampingkan sikap saling merugikan. Mereka tidak puas dengan kompromi, atau sekedar . Melainkan, mereka kejar kerjasama yang kreatif . Kerjasama dengan kepercayaan disatukan akan menjadi sinergi.

#### 7. **Mengasah Gergaji**

Mengasah gergaji adalah soal memperbaharui diri terus-menerus dalam keempat bidang kehidupan dasar: fisik, sosial/emosional, mental, dan rohaniah. Kebiasaan inilah yang meningkatkan kapasitas kita untuk menerapkan kebiasaan-kebiasaan efektif lainnya. Bagi sebuah organisasi, Kebiasaan 7 menggalakkan visi, pembaharuan, perbaikan terus-menerus, kewaspadaan terhadap kelelahan atau kemerosotan moral, dan memposisikan organisasinya di jalan pertumbuhan yang baru. Bagi sebuah keluarga, Kebiasaan 7 meningkatkan keefektifan lewat kegiatan-kegiatan pribadi maupun keluarga secara berkala, seperti membentuk tradisi-tradisi yang merangsang semangat pembaharuan keluarga.

PRIBADI YANG

ASPIRATIF

BAB 6

## 1.1 Proses Menjadi Pribadi yang Aspiratif

Untuk menjadi pribadi yang aspiratif, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mewujudkannya, diantaranya yaitu :

- Memandang hidup sebagai pilihan, bukan kesempatan.
- Menjadi pribadi dengan karakternya sendiri, bukan memakai topeng atau berkarakter sebagai orang lain.
- Mendengarkan apa yang diinginkan oleh kata hatinya, bukan mendengarkan kata-kata dari orang sekitarnya.
- Berantusias dalam segala hal yang sedang ditekuni.
- Fokus terhadap pengembangan diri dan bakat pada diri sendiri.
- Membantu orang lain menjadi lebih baik, tidak menghakimi masa lalu orang dan mencoba memberikan energi positif yang baik kepada orang lain. Agar orang lain dapat termotivasi untuk mencapai tujuan yang lebih baik.
- Berbagi cerita tentang kegagalan dan kesuksesan yang pernah diraih.
- Selalu memberikan contoh dan berusaha menjadi teladan yang baik untuk orang sekitar. Nah, itu dia cara-cara yang dapat kita lakukan untuk menjadi pribadi yang aspiratif. Semua bisa dimulai dengan diri sendiri, jangan pernah menyerah ya untuk menjadi pribadi yang aspiratif itu mudah kok.

## 2.1 Memahami Karakter Pribadi dan Cara Komunikasi yang Aspiratif

Ada banyak cara bagaimana kamu bisa mengenali karakter pribadimu sendiri, sebelum kamu bisa mengenali karakter orang lain. Yuk kenali karakter pribadimu dengan cara berikut ini :

- Sikap, yaitu suatu pikiran kecenderungan dan perasaan seseorang untuk mengenal aspek-aspek tertentu pada lingkungan yang seringnya bersifat permanen karena sulit diubah.
- Emosi, yaitu gejala dinamis dalam situasi yang dirasakan manusia yang disertai dengan efek pada kesadaran, perilaku, dan ini juga merupakan proses fisiologis. Emosi ini identik dengan perasaan yang kuat
- Kepercayaan, merupakan komponen kognitif manusia dari faktor sosio psikologis. Kepercayaan mengenai sesuatu itu benar atau salah atas dasar bukti, sugesti otoritas, pengalaman dan intuisi sangat penting dalam membangun watak dan karakter manusia. Jadi, kepercayaan memperkuat eksistensi diri dan hubungan dengan orang lain.
- Kebiasaan dan kemauan, aspek perilaku manusia yang menetap, berlangsung secara otomatis pada waktu yang lama, tidak direncanakan dan diulangi berulang kali. Sedangkan kemauan adalah kondisi yang mencerminkan karakter seseorang karena kemauan berkaitan erat dengan tindakan yang mencerminkan perilaku orang tersebut.

- Konsepsi diri, proses totalitas, baik sadar maupun tidak sadar tentang bagaimana karakter dan diri seseorang terbentuk. Jadi, konsepsi diri adalah bagaimana kita harus membangun diri, apa yang kita inginkan dan bagaimana kita menempatkan diri dalam kehidupan. Setelah kamu bisa mengenali bagaimana karakter pribadimu, kamu bisa belajar bagaimana cara berkomunikasi yang aspiratif terhadap orang lain. Diantara lain caranya adalah :
- Antusias, jika kita ingin mengkomunikasikan sesuatu yang aspiratif kita harus berantusias agar lawan bicara kita pun akan mendengarkan kita dengan antusias juga. Dan dengan antusias, kita dapat mengalirkan energi positif untuk lawan bicara kita.
- Pemilihan kata yang tepat, berbicara dengan bahasa yang baik dan kata yang mudah dimengerti sangatlah penting. Agar lawan bicara kita dapat memahami dengan baik dan pesan yang kita sampaikan dapat diterima dengan baik, dan tidak ada kesalahpahaman dalam perkataan tersebut.
- Berbicara dengan hati dan rasa, bicara itu sebenarnya harus benar-benar dari dalam diri sendiri. Agar yang kita sampaikan benar-benar mewakili perasaan yang sebenarnya. Dengan begitu, diri kamu akan ikhlas. Jika ikhlas, maka orang lain yang mendengarkannya pun akan termotivasi.
- Menggunakan body language, berbicara bahasa tubuh itu sangat bagus menjadi pelengkap untuk meyakinkan mereka dengan perkataan yang kita sampaikan.
- Ceritakan sesuatu yang bermakna, jika orang lain mendengarkan unsur cerita yang bermakna dan berkesan. Itu akan menjadi dorongan dan motivasinya dari apa yang kita sampaikan.

## 3.1 Mendengar Empatik

Tujuh Tips untuk Mendengarkan dengan Empati (Empathic Listening)

### 1. Tidak Menghakimi

Menerima sudut pandang dan emosi seseorang akan membantu Anda menolong mereka. Hal ini tidak berarti Anda setuju semua hal yang dikatakannya. Tujuan dari sikap ini adalah untuk menunjukkan bahwa Anda peduli padanya bahwa mereka layak didengarkan. Bahwa ia penting.

### 2. Pusatkan Perhatian

Abaikan gangguan/distraksi. Pastikan waktu Anda saat ini sepenuhnya didedikasikan untuk mendengar apa yang dia ungkapkan, dan pastikan bahwa tidak ada komputer, handphone atau benda lain di antara diri Anda dan dirinya. Berikan fokus sepenuhnya dan tunjukkan respek/sikap menghargai, dan biasanya seseorang akan lebih bersikap tenang bila ia tahu bahwa dirinya merasa dihargai.

### 3. Dengarkan dengan Cermat (pada Perasaan dan Fakta)

Cermati kata demi kata atau lihat dalam pandangan kontekstual yang lebih luas dari orang itu dalam situasi spesifik. Perhatikan nada bicara, bahasa tubuh, dan petunjuk lainnya dibalik kata-kata yang diucapkan untuk dapat melihat ke nilai perasaan di dalamnya.



#### 4. Tunjukkan bahwa Anda Mendengarkan dengan Penuh Perhatian

Pikirkan baik-baik sikap tubuh Anda dan pesan non verbal lainnya. Bumbui dengan bahasa tubuh yang menunjukkan dukungan melalui kontak mata, anggukan, dan sinyal lain yang layak untuk menunjukkan perhatian Anda pada apa yang ia ucapkan tanpa ada jeda yang berarti.

#### 5. Jangan Takut pada Diam

Kadang yang dibutuhkan seseorang adalah untuk didengarkan atau dia hanya ingin ditemani, bahwa Anda tetap mendampinginya. Perhatikan baik-baik pada konteks dan kualitas sikap diamnya sebelum Anda memberikan respon. Orang tersebut mungkin sedang memikirkan apa yang akan dibicarakan berikutnya atau butuh diam sejenak beberapa waktu untuk menguasai emosinya.

#### 6. Beri Penekanan Ulang dan Gunakan Parafrase

Ketika Anda berbicara, kutip kata-kata orang yang Anda dengarkan. Ajukan pertanyaan, dan buat komentar klarifikasi bila diperlukan. Jaga terus prinsip menghargai dan tidak menghakimi, berikan waktu yang cukup bagi orang itu untuk merespon. Ingat, tidak ada skrip skenario untuk melakukan mendengarkan dengan empati (Empathic Listening). Respon lah berdasarkan orang itu, situasinya dan momennya.

#### 7. Tindak Lanjut

Tanyakan kembali pada orang itu bila masih ada pertanyaan, komentar atau hal yang masih ingin diceritakan. Bila perlu sediakan waktu di lain kesempatan bila ia masih membutuhkan untuk didengarkan.

### 4.1 Mengasah Rasa Simpati

Ada banyak cara yang bisa mengasah rasa simpati kita yaitu

#### 1. Membuka hati pada keadaan sekitar.

Mengasah rasa empati tidak bisa dilakukan bila kamu tidak mencoba untuk membuka hatimu terlebih dahulu. Sebab dorongan hati memiliki andil dalam menciptakan kepekaan dan rasa empati dalam dirimu.

#### 2. Memahami emosi pribadi agar bisa memahami emosi orang lain.

Kamu sebagai manusia tentu pernah merasakan berbagai gejala emosi dalam diri. Seperti perasaan senang, sedih, marah, kecewa, takut, kehilangan, stress dan lain sebagainya. Ada baiknya kalau kamu jadikan pengalaman tersebut untuk mencoba memahami dan merasakan perasaan yang sedang dialami orang lain. Sebagai orang yang juga pernah mengalami hal serupa, jangan bersikap cuek dan merasa itu urusannya bukan urusanmu. Cobalah untuk peduli dan membayangkan berada diposisi orang tersebut, sehingga perlahan dapat menumbuhkan dan mengasah rasa empatimu.

#### 3. Mencoba peduli pada lingkungan sekitar.

Untuk menjadi peduli pada sekitar kamu terlebih dahulu harus menghilangkan perasaan subyektif terhadap obyek kepedulian kamu. Dengan begitu rasa kepekaanmu akan tumbuh. Di samping itu, ketika kamu sudah bisa menyatu dengan sekitar, maka akan memudahkanmu menggali informasi

Hal ini sekaligus bisa kamu jadikan pembanding agar kamu tahu cara dalam bersikap dan menempatkan posisi di lingkungan sekitarmu. Sehingga kamu nanti tahu bagaimana harus berperilaku dan berinteraksi pada masyarakat sekitar.

#### 4. Menjadi pendengar yang baik.

Dengan menjadi pendengar yang baik, mau berusaha mengerti dan memahami perasaan lawan bicara dengan tidak mencoba menyela dan menyalahkan pendapat orang tersebut dengan jalan hidup yang ia pilih, maka dapat mengasah rasa empatimu. Selain itu, dengan menjadi pendengar yang baik juga memberi dampak positif bagimu, sebab menandakan kamu telah berhasil dalam kehidupan bermasyarakat dan orang akan menyukai karaktermu.



#### 5. Memahami kondisi orang lain.

Untuk dapat memahami keadaan yang dialami orang lain tentu kamu perlu untuk merasakan dan membayangkan pada kejadian yang dialami orang tersebut. Dengan begitu kamu akan lebih peka dan mengerti tentang apa yang dia rasakan, terlebih jika kamu pernah mengalami hal serupa. Kamu jadi tidak akan kesulitan dalam merasakan gejala emosi yang dirasakannya.

#### 6. Lebih sering membantu sesama.

Cara lain untuk mengasah rasa empati adalah dengan sering membantu sesama dalam arti ringan tangan, suka memberi, bersedekah dengan tulus dan ikhlas dari dalam hati karena ada tujuan tertentu. yang kamu berikan pada orang-orang disekitarmu dapat merangsangmu untuk melihat lebih jauh perasaan dan kesulitan mereka, sehingga dapat membangkitkan rasa empatimu pada sesama.



Nah, itu tadi 6 cara untuk mengasah rasa empati dalam dirimu. Apa sudah siap kamu praktikkan mulai dari sekarang?



## 5.1 Berbicara dengan Santun dan Persuasif

“ Don't Give Up “

Muhammad Haekal

Berbicara dengan sopan dan persuasif juga merupakan salah satu peran penting untuk menjalin komunikasi yang baik. Dengan demikian, apabila kita berbicara dengan sopan kita dapat beradaptasi dengan lingkungan baru di tempat kita berada. Salah satu cara untuk menilai karakter seseorang yaitu terlihat dari bagaimana cara kita berbicara. Berbicara merupakan salah satu alternative untuk berkomunikasi . Di dalam berbicara kita harus memperhatikan kata-kata yang akan kita ucapkan. Seperti slogan “Mulutmu Harimaumu”. Kata-kata yang keluar dari mulut tidak akan bisa di tarik lagi. Untuk itu pentingnya berbicara dengan sopan agar tidak timbul kesalahpahaman seseorang dengan ucapan kita.

Terkadang apabila kita berbicara tidak sopan, seseorang dapat menilai bahwa kita kurang mempunyai etika dan dapat menyebabkan seseorang tersinggung dengan kata-kata yang telah kita ucapkan. Kita harus dapat menyesuaikan dengan kalangan dan usia berapa kita berbicara. Misalnya dengan yang lebih tua dari kita, kita harus dapat berbicara dengan sopan karena itu merupakan satu bentuk penghargaan terhadap teman berbicara kita. Salah satu penilaian seseorang terhadap karakter kita dapat diketahui dari cara kita berbicara. Kita harus benar-benar menguasai berbicara dengan baik agar tidak menimbulkan rasa dendam seseorang karena perkataan yang tidak sopan. Seseorang juga dapat menilai kitaberpendidikan atau tidak dari perkataan yang kita ucapkan.

Intonasi dalam berbicara juga harus diperhatikan untuk mendukung komunikasi yang baik. Terkadang emosional seseorang dapat mempengaruhi intonasi dalam berbicara. Dalam mengatur intonasi kita juga harus dapat mengontrol emosional karena terkadang intonasi juga dapat membuat seseorang salah paham dengan apa yang kita sampaikan. Selain itu, eyes contact juga perlu diperhatikan saat berbicara. Dengan melihat mata dari lawan bicara kita juga merupakan suatu bentuk penghargaan kita terhadap lawan bicara. Terkadang tatapan mata yang sinis juga dapat membuat kesalahpahaman seseorang atas apa yang kita sampaikan.

Untuk itu kita harus dapat memperhatikan bagaimana tatapan saat berbicara untuk meyakinkan pendengar atas apa yang kita sampaikan. Untuk itu berbicara dengan sopan dan persuasif merupakan hal terpenting yang harus diperhatikan dalam berkomunikasi agar membangun komunikasi yang baik dan menghindari adanya kesalahpahaman dalam berkomunikasi.

PRIBADI YANG

BEKERJASAMA/  
ASERTIF

BAB 7

## Sinergi dan Komunikasi Cara Bekerjasama

# 1.1

Sinergi berasal dari bahasa Yunani *synergos* yang berarti bekerja bersama-sama. Sinergi adalah suatu bentuk dari sebuah proses atau interaksi yang menghasilkan suatu keseimbangan yang harmonis sehingga bisa menghasilkan sesuatu yang optimum. Ada beberapa syarat utama penciptaan sinergi yakni kepercayaan, komunikasi yang efektif, feedback yang cepat, dan kreativitas. Salah satu prinsip sinergi adalah membangun kepercayaan dalam organisasi. Kondisi saling memercayai harus dibangun walaupun memerlukan waktu. Ini penting karena kepercayaan (*trust*) yang bijak dan cerdas adalah hal yang dapat mengubah sesuatu atau mewujudkan dinamika menuju perubahan yang diharapkan. Dalam organisasi, kemampuan untuk membangun, menumbuhkan, menjaga dan mengembalikan semua kepercayaan para pemangku kepentingan maupun rekan kerja merupakan kunci sinergi.

Membangun *trust* berarti memikirkan suatu kepercayaan dalam cara yang positif, membangun langkah demi langkah, komitmen demi komitmen. Jika *trust* dianggap sebagai sebuah bentuk resiko dan penuh ancaman, maka tidak ada hal positif yang bisa kita dapatkan. Memang *trust* selalu berdampingan dengan ketidakpastian, tapi kita harus berusaha membuat diri kita sendiri untuk berpikir bahwa ketidakpastian tersebut sebagai sebuah kemungkinan dan kesempatan, bukan sebagai halangan. *Trust* merupakan sesuatu hal yang penting bagi sebuah hubungan karena di dalamnya terdapat kesempatan untuk melakukan aktivitas yang kooperatif, pengetahuan, *self-respect*, dan nilai moral lainnya.

Komunikasi adalah sebuah kemutlakan dalam menjalankan roda bisnis perusahaan tanpa Komunikasi tidak akan ada terbentuknya Kerjasama (Tim) dan kerjasama tim tidak akan berjalan dengan baik bila tidak ada yang meng-Koordinasikan (Penyerasian dan pengarahan tindakan untuk menghasilkan tindakan-tindakan harmonis dan terpadu menuju sasaran yang ditentukan). Semua itu seperti Mata Rantai yang tidak boleh putus, harus saling berkaitan dengan yang lainnya untuk menjadi satu kesatuan yang utuh. Kerjasama merupakan sebuah pekerjaan yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih agar dapat mencapai tujuan ataupun sasaran telah direncanakan dan disepakati secara bersama. Selain itu kerjasama dapat diartikan sebagai suatu tindakan di dalam pekerjaan yang dilakukan oleh 2 orang atau lebih untuk bisa mencapai tujuan demi keuntungan bersama.

Kerjasama tim juga menghasilkan manfaat finansial, termasuk karena kenaikan produktifitas. Begitu pula, perubahan dalam sebuah organisasi lebih efektif bila melibatkan kerjasama tim. Masih banyak manfaat lain dari kerjasama tim. Pentingnya kerjasama tim dalam organisasi adalah untuk mencapai tujuan dengan hasil yang memuaskan dan sesuai dengan apa yang diharapkan bersama. Seorang pemimpin tim mendapatkan banyak manfaat dari anggota lain dari tim, mempengaruhi, membimbing, memberi inspirasi dimana semuanya dapat mempengaruhi motivasi para anggota tim dalam menggunakan cara-cara positif. Jika pemimpin tidak dapat membangun kerjasama tim yang baik, otomatis akan menghambat untuk mencapai tujuan atau bahkan menghasilkan hasil kinerja yang tidak sesuai apa yang diinginkan.

Berikut cara mewujudkan sinergi dan komunikasi dalam bekerja sama:

### 1. **Membangun kepercayaan dan saling menghormati**

Tim yang terdiri dari beberapa orang sudah pasti mempunyai pendapat masing-masing yang berbeda, sebagai tim harus bisa saling menghormati pendapat masing-masing serta pemikiran yang lainnya. Dengan saling percaya dan saling menghormati yang kuat akan mempermudah bekerja sama.

### 2. **Sebagai Pemimpin harus dapat memfasilitasi komunikasi diantara anggota tim**

Dengan dilakukannya komunikasi yang terbuka dan jujur akan membangun komunikasi yang baik pula antara anggota tim bahkan dengan komunikasi yang terbuka dan jujur kepada pemimpin juga akan meminimalisir kesalahpahaman yang akan terjadi. Setiap orang yang ada dalam anggota tim berhak untuk mengekspresikan dirinya dalam arti bebas untuk memberi opini atau solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh tim.

### 3. **Menanamkan sikap saling memiliki / Sense of belonging**

Sikap saling memiliki akan muncul dan akan semakin mendalam ketika sebuah tim sering menghabiskan waktu bersama untuk mengembangkan norma. Dan sebaiknya seorang pemimpin tim harus mengikut sertakan anggota tim nya dalam proses pengambilan keputusan sebagai realisasi dari kerja sama tim bersama.

### 4. **Pengkajian performa tim dan umpan balik**

Pengkajian performa harus dilakukan ulang setelah selesai kerjasama tim untuk melihat apakah sudah sesuai ekspektasi dan apakah sudah sesuai dengan tujuan tim. Sebagai pemimpin juga sangat perlu untuk memberikan umpan balik kepada anggota tim nya berupa diberikannya reward (hadiah) dan intensif seperlunya untuk meningkatkan motivasi para anggota tim agar kinerjanya semakin baik dan meningkat dimasa yang akan datang dan sebagai bukti penghargaan atas kerja sama yang telah dilakukannya. Sehingga anggota tim tidak melakukan kecurangan karena tidak diberikan penghargaan sama sekali, hal tersebut akan menurunkan motivasi anggota tim.

Oleh karena itu, Pemimpin harus dapat membuat sistem yang efektif dan efisien untuk mencegah dan meningkatkan kinerja tim. Budaya yang baik sangat berpengaruh untuk perkembangan karakter tim dan kejayaan sebuah organisasi.

Dapat disimpulkan bahwa suksesnya sebuah organisasi dalam mencapai tujuan adalah tergantung dengan kerjasama tim yang ada dalam organisasi tersebut. Dan bagaimana seorang pemimpin membangun tim menjadi tim yang solid untuk bekerjasama dan untuk mencapai tujuannya sesuai ekspektasi dan sesuai visi misi organisasi.

#### 5. Melihat sisi positif dari perbedaan pendapat

Perbedaan mendasar dari bekerja sama dengan bekerja sendiri adalah jumlah kepala yang menuangkan ide ke dalam pekerjaan. Perbedaan pendapat merupakan dua sisi pada koin, dapat dipandang sebagai hambatan atau sebagai manfaat. Sebaiknya kita memasang kaca mata positif dalam memandang suatu fenomena dalam berinteraksi dengan sejumlah orang, hal ini berarti bahwa ada sudut pandang lain yang bisa dianggap sebagai kesempatan yang bisa ditelusuri dan digunakan untuk kepentingan badan.

**“Kerja tim adalah bahan bakar yang memungkinkan orang umum untuk mencapai hasil yang biasa”.**

# 1.2

## Penghargaan dalam Perbedaan

**Penghargaan (*Reward*)** adalah sebuah bentuk apresiasi kepada suatu prestasi tertentu yang diberikan, baik oleh dan dari

perorangan ataupun suatu lembaga yang biasanya diberikan dalam bentuk material atau ucapan. Dalam organisasi ada istilah insentif, yang merupakan suatu penghargaan dalam bentuk material atau non material yang diberikan oleh pihak pimpinan organisasi perusahaan kepada karyawan agar mereka bekerja dengan menjadikan modal motivasi yang tinggi dan berprestasi dalam mencapai tujuan-tujuan perusahaan atau organisasi.

#### Fungsi Penghargaan

Ada tiga fungsi penting dari penghargaan yang berperan besar bagi pembentukan tingkah laku yang diharapkan:

1. Memperkuat motivasi untuk memacu diri agar mencapai prestasi.
2. Memberikan tanda bagi seseorang yang memiliki kemampuan lebih.
3. Bersifat universal.

Sering dikatakan berbeda pendapat, beda pandangan, dan berbeda penafsiran itu hal yang wajar. Yang tidak wajar itu jika tidak menghargai perbedaan tersebut. Ungkapan ini mengajak kepada kita untuk saling menghargai satu sama lain, bukan sebaliknya saling menghujat karena adanya perbedaan. Bukan memperuncing perbedaan yang berujung kepada menebar kebencian. Dalam masyarakat majemuk seperti Indonesia, keberagaman merupakan keniscayaan. Perbedaan sebuah kenyataan yang tak bisa dipungkiri dan dihindari. Bahkan, dapat dikatakan keberagaman sebuah berkah karena mengajarkan kepada kita untuk saling mengenal. Karena adanya perbedaan kita diajarkan untuk saling memahami dan menghargai satu sama lain, baik di lingkup terkecil keluarga, lebih luas lagi dalam kehidupan bermasyarakat, bangsa dan negara.

Sejatinya manusia dilahirkan sudah dalam perbedaan, si kembar pun terdapat perbedaan meski secara fisik sangat mirip, tetapi terdapat perbedaan, apalagi yang non fisik. Ini sebuah petunjuk perlunya kita menghargai perbedaan. Dalam kehidupan bermasyarakat, tentu perbedaan tidak sebatas menyangkut antar pribadi di kelompok tersebut, tetapi antarkelompok satu dengan yang lain.

Kita memaknai terbentuknya kelompok didasari atas beragam latar belakang. Ada yang terbentuk karena faktor kondisi alam, seperti ikatan geografis, kesukuan, etnis. Karena faktor agama, adat dan budaya serta kepentingan



sosial lainnya. Juga kelompok yang sengaja dibentuk karena kepentingan ideologis, bisnis, dan politis.

Meski begitu negeri kita sudah teruji, keberagaman dan perbedaan bukan sebagai penghalang. Bahkan menjadi penguat perjuangan mengusir penjajah hingga terbentuknya Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Menjadi renungan kita bersama, mengingat belakangan acap terjadi ego kelompok mencuat yang berakibat kepada munculnya embrio perbedaan. Semakin transparan, jika kemudian dikemas sedemikian rupa sehingga tak jarang menimbulkan ketersinggungan dan gesekan. Disinilah kembali dituntut kesadaran untuk saling menghargai guna meredam dan menyingkirkan perbedaan. Kita meyakini dengan kesadaran yang tinggi, apa pun bentuk perbedaan akan dapat disatukan oleh sikap toleransi dan saling menghargai. Perlu juga ada kesadaran bahwa menjelek – jelekkan orang dan kelompok lain, bukan lintas orang/kelompok lain itu menjadi jelek. Malah bisa sebaliknya yang dijelekkan menjadi baik, justru yang menjelekkan mendapat citra buruk. Sebaliknya seseorang/kelompok yang mengapresiasi dan menghargai keberadaan serta keunggulan orang /kelompok lain akan menuai penghargaan dari orang/kelompok lain. “Manungsa mung ngunduh wohing pakarti” – kehidupan manusia baik dan buruk adalah akibat dari perbuatan manusia itu sendiri. Siapa yang berbuat pasti akan menerima hasil perbuatannya. Begitulah petuah leluhur. Ini sejalan dengan telaah para ahli bahwa menghargai orang lain akan menumbuhkan pemikiran yang positif. Menjadikan ketenangan dalam hidup.

Setidaknya ada sejumlah manfaat ketika diri kita menghargai orang lain:

1. Menempa diri menjadi orang bermartabat.
2. Makin mampu mengontrol diri dengan baik.
3. Menghilangkan ego pribadi.
4. Memupus prasangka buruk.
5. Lebih bertanggung jawab.
6. Mencapai kebahagiaan dari yang dibayangkan.

Manfaat seperti ini tidak sulit didapat sepanjang ada kesadaran yang dibarengi dengan ketulusan untuk menjalankannya. Cobalah bersikap ramah, adil, tidak memihak, tidak menghina, tidak menjelek – jelekkan orang lain. Berupaya memberi dukungan, memperhatikan kesukaan dan ketidaksukaan orang lain. Jangan meremehkan orang lain, boleh jadi yang terlihat remeh, suatu saat kelak akan menjadi kuat dan hebat, melebihi kehebatan diri kita sehingga kita yang akhirnya terlihat remeh di mata orang lain. Tak kalah penting jadilah pemaaf. Minta maaf jika salah, bila perlu terlebih dahulu meminta maaf sebelum dimaafkan. Hendaknya saling memaafkan, bukan saling menyalahkan. Menutup aib, bukan mengorek aib. Menebar kebaikan, bukan mencari keburukan. Mencari teman, bukan menambah lawan. Itulah makna saling menghargai perbedaan. Ada satu pesan moral agar kita saling menghargai seperti disampaikan “Benjamin Franklin”, seorang wartawan, penerbit, diplomat, dan dikenal pula sebagai salah satu Bapak pendiri Amerika.

**“Berlakulah baik kepada temanmu untuk menjaga mereka, dan berlaku baiklah kepada musuhmu untuk mengalahkan mereka”. - Franklin**

# 1.3

## Cara Kita, Bukan Cara Saya

Seperti yang pernah saya ceritakan sekilas di video pertama dari Video Series “Bisnis Online Terbaik Untuk Anda” bahwa saya

mengalami beberapa kali kegagalan dan salah satunya merupakan kegagalan besar yang menyebabkan saya terpuruk ke titik terendah dalam hidup saya. Tidak pernah sebelumnya dalam hidup saya dimana saya sampai stress, frustrasi dan penuh dengan kekhawatiran tentang masa depan saya dan keluarga. Saya sudah tidak bisa lagi melihat masalah sebagai tantangan (seperti yang biasa saya lakukan dan pelajari) karena masalah yang muncul begitu bertubi-tubi. Ibarat orang kena tinju, sudah jatuh, tapi terus ditinju sampai KO, setelah itu ada tangga yang jatuh menimpa kita. Komplit plit dah

Tetapi pada akhirnya, saya bisa bangkit kembali dan melewati masa-masa suram tersebut dengan baik (tidak sampai depresi, gila atau bunuh diri he..he..) Kalau saya bisa melihat kembali masa-masa itu sekarang, saya tahu persis dan saya percaya 100% yang membuat saya mampu bertahan adalah karena Mindset atau Cara Berpikir yang saya miliki karena sudah dibentuk dan ditempa selama bertahun-tahun sebelumnya. Saya melihat cukup banyak orang yang mengalami masalah besar dalam hidupnya, tidak berhasil bangkit dan terus terpuruk dalam hidupnya karena tidak memiliki mindset atau cara berpikir yang mendukung dirinya. Selain dari pengalaman pribadi saya sendiri, saya beruntung bisa bersahabat baik dengan orang-orang hebat seperti Joe Hartanto, Ariesandi, Adi W. Gunawan, James Gwee, Andrie Wongso, David Pranata dan masih banyak lagi.

Dari merekalah saya belajar, mendapat inspirasi dan mengerti mindset dan cara berpikir mereka, dan itu semua semakin membuat saya yakin bahwa : “Mindset Anda atau Cara Berpikir Anda lah yang akan membawa Anda meraih tujuan, impian dan goal besar Anda.” “Tapipak, merekaitukansemuaoranghebat-hebat.Sayainiorangbiasa-biasasaja” Mungkin begitu pikiran Anda saat ini kalau anda tahu sejarah mereka, bagaimana mereka memulai lalu gagal berkali-kali, bangkit lagi dari dasar, menghadapi berbagai tantangan hingga bisa meraih kesuksesan hingga saat ini, maka Anda akan setuju bahwa mindset merekalah yang membawa mereka ke titik kehidupan saat ini.

Tetapi yang paling menyakinkan saya bahwa mindset dan cara berpikir yang akan merubah kehidupan seseorang adalah dari melihat dan membimbing langsung ribuan alumni BBI, terutama peserta workshop atau live training karena saya ngobrol, memberikan mentoring dan berdiskusi secara tatap muka langsung.



Setelah itu saya masih terus keep in touch melalui forum konsultasi dan kadang berjumpa kembali saat gathering offline. Sehingga sedikit banyak, saya mengerti cara berpikir mereka. Saya menemukan pola atau benang merahnya....Bisa dikatakan semua alumni yang akhirnya sukses, memiliki suatu pola berpikir atau mindset yang mirip-mirip. Dan yang gagal (ups, belum sukses, maksudnya) juga memiliki kemiripan dalam cara berpikirnya. Jadi mindset atau cara berpikir seperti apa sih yang dibutuhkan untuk sukses di bidang apapun?

Berikut adalah 7 mindset utama yang perlu Anda miliki. Saya mengambil 7 point ini dari sebuah video tentang mindset yang pernah saya buat untuk peserta workshop Milyarder Toko Online (MTO). Saya akan membagikan video pendek yang powerful (menurut banyak alumni) di akhir dari artikel ini.

## 1. Think Positive



Berpikir positif disini artinya **berpikir dan berharap bahwa hal-hal positif dan baik akan terjadi pada diri Anda.** Harus kita akui, dalam hidup, kita pasti kadang mengalami tantangan dan masalah. Semua orang saya rasa akan mengalami. Tetapi bedanya, dari pengamatan saya terhadap banyak orang, mereka yang sukses dan mendapat 'nasib' baik adalah orang yang memiliki pengharapan positif terhadap segala sesuatu.

Orang yang negatif, selalu berpikir keburukan yang bisa terjadi. Otak dan pikiran mereka penuh dengan prasangka negatif, berpikir segala sesuatu itu sulit, tidak mungkin dan mustahil.

Saat orang positif mengalami musibah, mereka berkata *"Ya ini musibah, kita jalani saja, besok pasti akan jadi lebih baik"*. Saat orang negatif mengalami musibah, mereka berkata *"Ya kan saya ini memang sial melulu, habis gini pasti ada lagi yang tidak beres"*. Ya terjadi lagi deh musibah untuk orang-orang seperti ini. Jadi daripada Anda berkata : *"Saya gaktek, tidak mungkin saya sukses di bisnis online"*

Lebih baik Anda berkata : *"Saya gaktek, tapi itu karena belum biasa saja. Saya juga mau sukses di bisnis online, bagaimana caranya ya?"*

Anda bisa lihat bedanya orang yang berpikir positif dan negatif? Coba renungkan dan refleksikan, apakah Anda tergolong orang yang sering berpikir positif atau lebih dominan berpikir negatif? Jika Anda merasa lebih dominan yang negatif, sadari bahwa itu semua sebenarnya hanyalah program masa lalu Anda, yang terus Anda ulang-ulangi terus. Putuskan untuk mengganti file atau CD pikiran negatif yang terus Anda putar, ganti dengan file atau CD pikiran positif yang lebih mendukung Anda untuk membuat perubahan dan menarik hal-hal positif dalam hidup Anda.

## 2. Berani Gagal



Anda mungkin merasa mindset berani gagal itu aneh, kok orang disuruh berani gagal? Hal ini karena saya melihat kebanyakan orang tidak sukses, seringkali karena mereka kurang banyak mengalami kegagalan he..he.. Mereka begitu takut mengalami kegagalan sehingga mereka takut dalam mencoba segala sesuatu. Mereka trauma dengan yang namanya kegagalan. Padahal yang sebenarnya adalah...

**"SETIAP ORANG SUKSES, PASTI PERNAH mengalami KEGAGALAN."**

Hanya dengan memiliki keberanian untuk gagal, maka Anda berarti berani untuk sukses karena artinya Anda berani untuk memulai atau mencoba sesuatu yang baru. Dan saat Anda berani untuk mencoba sesuatu yang baru, Anda jadi punya peluang untuk sukses. Saya kadang kasihan dan sedih melihat orang-orang yang sudah tahu bahwa apa yang dia lakukan selama bertahun-tahun, tidak membawanya ke kesuksesan yang dia inginkan, tapi karena takut gagal, tidak berani untuk memulai atau mencoba sesuatu yang baru.

Jadi beranilah mengalami kegagalan, beranilah untuk memulai sesuatu yang baru. Saat mengalami kegagalan, tidak masalah, Anda belajar sesuatu dari situ dan coba lagi sesuatu yang baru. Itulah yang dilakukan semua orang sukses dalam hidupnya.

### 3. Fokus



Saya sudah beberapa kali membahas tentang fokus seperti di artikel **FOKUS: Tantangan Terbesar untuk Sukses di Bisnis Online** dan di video 3 Sebab Mengapa 90% Pebisnis Online Gagal.

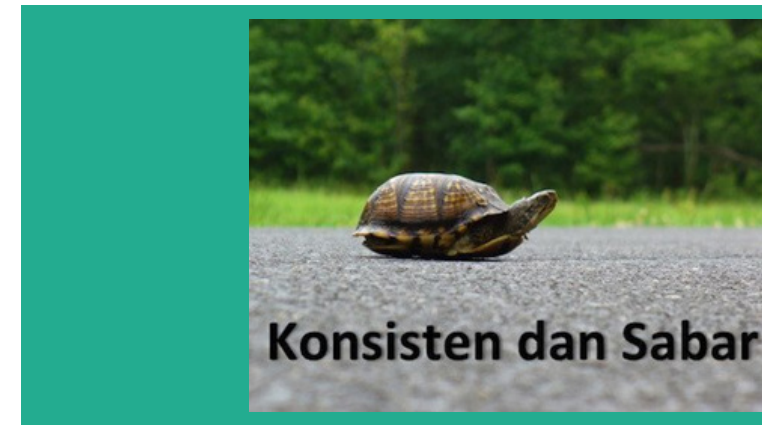
Saya tidak akan menjelaskan secara panjang lebar lagi. Yang harus Anda ingat adalah **pikiran Anda SANGAT POWERFUL saat kita sedang FOKUS.**

Ingat tidak saat Anda kepepet dengan deadline sebuah project, pikiran Anda hanya memikirkan bagaimana menyelesaikannya tepat waktu. Anda begitu fokus sehingga kurang tidur pun tidak jadi masalah, dan akhirnya Anda bisa selesai tepat waktu. Ya itulah kekuatan dari sebuah FOKUS. Saya seringkali juga masih harus mengingatkan diri saya untuk fokus karena kadang terlalu banyak project yang harus dikerjakan dalam satu saat. Jadi pilihlah project, bisnis atau pekerjaan yang ingin Anda tuntaskan dengan baik, Fokuskan seluruh energi dan pikiran Anda untuk menyelesaikannya. Setelah itu baru next project atau task. Anda akan melihat hasilnya seringkali akan jauh lebih baik daripada Anda mengerjakan berbagai project atau memulai beberapa bisnis baru sekaligus.

### 4. Siap Kerja Keras

Saya yakin Anda sudah tahu hal ini. Untuk sukses, Anda perlu siap kerja keras. Siap lembur, siap doing extra untuk meraih goal yang ingin Anda capai. Tentu tidak selamanya kita harus kerja keras sebagai entrepreneur. Saat apa yang Anda tanam sudah mulai panen, bisnis Anda sudah ada sistem, bisnis Anda sudah ada tim yang membantu, maka Anda bisa lebih santai.

### 5. Konsisten dan Sabar



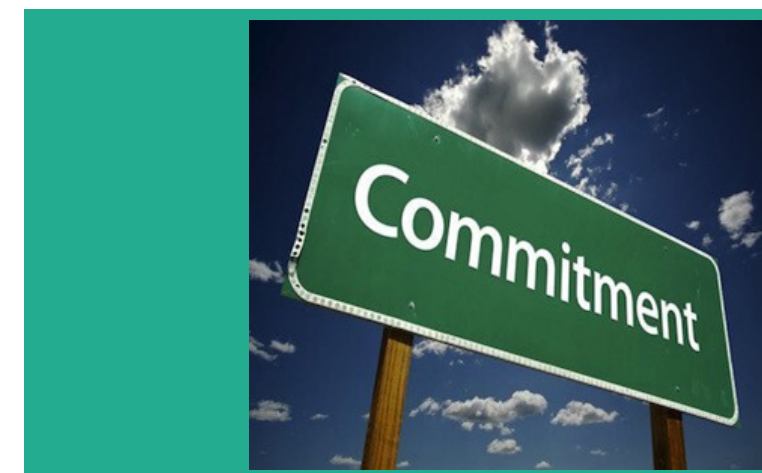
Semua orang sukses yang saya kenal dan para alumni BBI yang sukses, mereka melakukan kerjanya dengan konsisten dan sabar. Walaupun awalnya mungkin belum ada hasil, tapi tetap melakukan apa yang harusnya dilakukan. Disiplinkan diri Anda untuk melakukan rutinitas yang harus dilakukan.

Jika setiap hari perlu riset produk baru, ya lakukan riset produk baru setiap hari. Jika setiap hari perlu menulis artikel, ya tulislah artikel setiap hari.

**Be Consistent!** Dan Anda harus sabar saat hasil yang diharapkan belum berbuah. Evaluasi kerja Anda, apa yang bisa diperbaiki. Ulangi dan lakukan lagi.

**Be Patience!** Orang yang gagal, hampir seluruhnya tidak konsisten dengan kerjanya dan tidak sabaran saat hasil yang diharapkan belum ada. Mereka tidak sadar, seberapa dekat mereka dengan kesuksesan, asal mau untuk konsisten dan sabar.

### 6. Komitmen



Saat Anda sudah memutuskan untuk melakukan sesuatu, ambillah komitmen untuk memastikan Anda akan melakukannya, tidak peduli Anda sedang ingin/mood atau tidak untuk mengerjakannya.

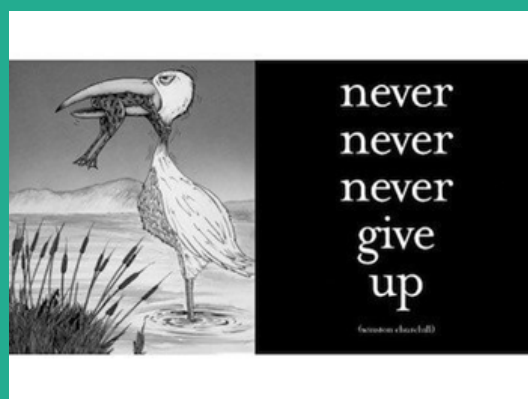
Saya mendapat contoh nyata tentang hal ini dari orangtua saya sendiri. Toko

orangtua saya buka dari jam 7 pagi s/d jam 1 siang, tutup 1 jam, buka lagi jam 2 siang s/d 9.30 malam. 7 hari seminggu, bahkan di banyak hari besar pun tetap buka. Very long long hours!

Sejak kecil saya melihat mereka buka toko, tidak peduli lagi capek, tidak peduli lagi gak enak badan, tidak peduli lagi ingin buka atau tidak, mereka pastikan tokonya akan buka pada jamnya. Pokoknya dicari jalannya agar toko tetap buka! Itulah komitmen!

Dan itulah mindset dari orang sukses, mereka akan membuat bagaimana caranya agar melakukan apa yang harus dilakukan. Ambil komitmen dan konsisten!

## 7. Pantang Menyerah



Saat Anda sudah kerja keras, sudah komitmen, sudah konsisten, tetapi belum ada hasil, milikilah semangat untuk pantang menyerah. Memang mudah untuk menasehati orang lain untuk pantang menyerah, tetapi menjalaninya sendiri tidaklah gampang. Itulah yang saya alami saat saya terpuruk, lalu mencoba berbagai hal tetapi belum berhasil.

Hati penuh keraguan, apa betul ya saya itu bisa jadi sukses? Tidak mudah untuk pantang menyerah saat Anda tidak percaya dengan diri Anda sendiri. Satu-satunya yang bisa saya lakukan untuk menghibur diri saya adalah membaca dan mengingat profile orang sukses seperti Thomas Alfa Edison (penemu lampu), Kolonel Sanders (KFC) dan lain-lain yang sering dibahas di buku-buku motivasi. Ya, kalau saya berhenti, hidup saya cuma akan jadi kisah gagal. Tapi kalau saya terus bangkit, berusaha dan jadi sukses, maka kisah hidup saya akan jadi kisah sukses. Cuma itu saja yang membuat kita terus berjalan, terus berjuang dan bangkit kembali.

**“Kita lebih Cenderung Untuk Mencapai Kebenaran Melalui Kesalahan Dari Pada Melalui Kebingungan”. - Francis Bacon**

# 1.4

## Seluruh Alam Bersifat Sinegis

### Manusia sebagai Diri: Sinergi Terdiri bagi Kelestarian Ibu Bumi

Sebuah film dokumenter berjudul *Racing Extinction*, yang berbicara mengenai kerusakan alam dengan berujung pada kepunahan satwa, menyajikan satu frasa yang sekiranya mengena bagi seluruh umat manusia di bumi. Frasa tersebut adalah “Welcome to *The Anthropocene, The Age of Human*” atau dalam Bahasa bermakna “Selamat Datang dalam *Era Antroposen*, Era dari Manusia”. Bukan rahasia lagi, sejak revolusi industri mencuat di tahun 1800-an –dengan klimaks industrialisasi yang terjadi antara tahun 1980-2000an-, perkembangan industri yang disertai kemajuan teknologi telah memberikan imbas yang cukup signifikan bagi peradaban umat manusia.

Masa yang juga disebut sebagai globalisasi ini menyandarkan fokus utamanya pada peningkatan tiga pilar mendasar, yaitu 3T (*Technology, Transportation, Trade*), yang kesemuanya mutlak direalisasikan demi menciptakan kemajuan (baca: kepraktisan) di segala aspek kehidupan manusia. Melalui kemajuan tersebut manusia modern (baca: kita) seakan mendapatkan privilege atas kemudahan akses menjangkau berbagai hal yang dulu kiranya susah terjangkau. Misalnya saja,

(1) kita lebih mudah berbelanja untuk memenuhi kebutuhan primer dan sekunder –bahkan tersier– melalui pusat-pusat perbelanjaan modern yang banyak tersebar di sekitar kita (hingga transaksi yang bersifat online tanpa mempertemukan penjual dan pembeli secara langsung);

(2) kita dapat berkomunikasi dengan orang-orang yang berada pada bentang wilayah dan waktu yang berbeda via aplikasi smartphone/media sosial yang kini tengah menjamur, serta contoh-contoh “kemajuan” lainnya dalam kehidupan kita sehari-hari.

Selain memang membawa banyak manfaat, kemajuan yang kita peroleh dari era globalisasi ini juga mengandung dampak negative yang jarang dipedulikan oleh sebagian besar dari kita.



Kemudahan yang ternikmati, seringkali membuai diri untuk berperilaku konsumtif dan mau serba praktis.

Fokus manusia modern nyaris selalu terkecoh oleh “hasil” dibanding “proses”, yang tanpa disadari menceraub kodrat kita sebagai sejenis makhluk hidup bernama “manusia”. Kita hanya terdorong untuk membeli dan memenuhi kebutuhan diri sendiri, tanpa begitu mau tahu akan konsekuensi yang diakibatkan kemajuan tersebut terhadap entitas lain, terlebih alam beserta isinya.

Kemajuan itu identik dengan pembangunan. Disaat pembangunan sedang diimplementasikan, disaat yang sama pula, ada hak-hak lain yang harus dikorbankan. Korban tersebut nyaris berderet secara berurutan atas nama alam (ruang hidup bagi seluruh makhluk hidup), tumbuhan, satwa, masyarakat adat, penduduk lokal, dan baru pada akhirnya adalah masyarakat modern.

Kita yang sebagian besar hidup di kota pastinya mampu menangkap secara visual kenampakan dari gedung-gedung pencakar langit yang berdiri kokoh di pinggir jalan. Namun hanya sebagian kecil dari kita yang mau merefleksikan tentang berapa luas tanah yang harus diratakan, berapa banyak tumbuhan yang harus ditumbang, berapa jenis satwa yang harus kehilangan habitatnya, dan berapa orang penduduk yang harus meninggalkan rumahnya, demi pembangunan satu kompleks gedung pencakar langit itu. Hal yang sama juga dapat terilhami dari aktivitas konsumsi.

Saat kita termanjakan dengan hadirnya berbagai produk makanan, kecantikan, penunjang komunikasi, penunjang edukasi, dan penunjang mobilisasi, kita jarang menyadari bahwa produk-produk itu dihasilkan dari proses yang mengeksploitasi dan menyakiti alam.

“Mengeksploitasi” karena bahan baku produk tersebut mayoritasnya berasal dari dan melalui alam. “Menyakiti” karena limbah buangan yang dihasilkan dari proses eksploitasi tersebut kembali ke alam dalam bentuk pencemaran.

Dari sekian banyak bentuk eksploitasi alam untuk memenuhi kepuasan manusia, fakta yang sekiranya dapat kita renungkan bersama sebagai masyarakat Indonesia, salah satunya adalah wacana deforestasi yang memprihatinkan. Sebagai negara dengan luasan hutan hujan tropis terbesar nomor tiga di dunia (setelah hutan Amazon dan Kongo), tak banyak dari warganya yang mengetahui bahwa Indonesia juga harus menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan laju penggundulan hutan tertinggi di seluruh dunia.

Menurut data yayasan WWF-Indonesia tahun 2015, negara ini rata-rata kehilangan luasan hutan sebesar 364 lapangan bola per-jamnya atau sekitar 6x lapangan bola per-menitnya!. Realitanya, kehilangan luasan sebesar itu bukan tanpa alasan. Sejak investarisasi lahan milik negara oleh swasta mulai dibuka selebar-lebarnya pada masa transisi pemerintahan Orde Lama ke Orde Baru, terjadi pengalihfungsian lahan yang cukup masif untuk lahan peruntukan baru, seperti perkebunan, persawahan, pertambangan, dan perindustrian.

Ironisnya, konversi lahan yang digencarkan dengan dalih amanat UUD 1945 Pasal 33 ayat 3 yang berbunyi “bumi, air, dan kekayaan alam yang terkandung di dalamnya dikuasai oleh Negara dan dipergunakan untuk sebesar-besarnya kemakmuran rakyat” tersebut, pada prakteknya belum senantiasa memberikan kesejahteraan pada hajat hidup mayoritas masyarakat dan di daerah-daerah tertentu justru memberikan keuntungan pada segelintir pihak saja.

Para pemangku kebijakan beserta pelaku industri, beberapa diantaranya telah terbukti hanya berfokus pada keuntungan jangka pendek dibandingkan memikirkan pembangunan berkelanjutan yang memberi ruang/jedah pada alam untuk beregenerasi. Penanaman sawit misalnya, sebagian besar perusahaan/penduduk lokal yang memiliki perkebunan sawit lebih tergiur membakar lahan

Konsekuensinya, luasan hutan primer terus menerus menyusut dan satwa-satwa liar endemik negeri ini terhadapkan pada ancaman kehilangan habitat hingga kepunahan. Data Forest Watch Indonesia (FWI) menyebutkan jikalau dalam rentang 2009-2013, luasan hutan Indonesia yang hilang akibat pembukaan lahan sawit saja adalah sebesar 515.900 Ha dari total 1,1 juta Ha/rata-rata per-tahun.

Jika hal ini runtut terjadi setiap tahunnya, bukan tidak mungkin manusia akan juga menemui titik klimaks eksistensinya selayaknya satwa-satwa yang kini sedang meraung menderita di dalam hutan sana. Mengapa bisa? Karena deforestasi dan pembakaran hutan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan efek rumah kaca (global warming), sehingga perubahan iklim adalah niscaya sekaligus “mengundang” bencana-bencana alam secara sederhana. Tidakkah itu adalah ancaman berarti bagi manusia (juga)?

Jika kita cukup memahami antara hilangnya hutan dan dampak mengerikan yang mungkin ditimbulkannya, serta kemudian mampu menunjuk siapa yang (kiranya) paling bertanggungjawab dalam penghilangan hutan ini (pada umumnya pemerintah dan pelaku industri), maka kini adalah saat yang tepat untuk kita juga berani “menunjuk” diri sendiri. Kenapa?

Karena kita tidak terlepas sama sekali dalam siklus pelenyapan sumber daya alam ini. Kita terkoneksi dalam lingkaran kepentingan bersama pemerintah dan pelaku bisnis dengan posisi sebagai “demander” (konsumen). Masih ingat teori ekonomi praktis? Ada demand, ada supply. Dengan adanya permintaan produk dari konsumen (demand), pelaku industri akan menyediakan produk tersebut (supply).



Semakin banyak permintaannya, semakin banyak pula barang yang diproduksi. Permintaan dan produksi akan bergerak secara linier dan menjadi kesempatan bagi oknum produsen yang tak bertanggungjawab untuk memperoleh keuntungan berlebih sembari menekan biaya produksi semaksimal mungkin. Melihat pola hubungan sebelumnya, kita sebagai konsumen dapat berperan krusial dalam meminimalisir laju deforestasi dan bahkan mungkin untuk turut mempengaruhi perumusan kebijakan baru.

Sebagai contoh, pada tahun 2015 saat hutan Indonesia terbakar dalam skala yang cukup besar hingga “mengeksport” asap ke beberapa negara tetangga (Singapura, Malaysia, dan Brunei), keluhan masyarakat atas asap yang mengganggu mendorong Singapore Environmental Council untuk memboikot berbagai merk tissue produksi perusahaan-perusahaan yang terindikasi membakar hutan di Indonesia. Di momen yang sama –bahkan hingga kini-, negara-negara Eropa yang mengimpor kayu serta komoditas kelapa sawit dari Indonesia, mulai membanting setir untuk menetapkan standarisasi khusus dengan menekankan pada aspek ramah lingkungan dan berkelanjutan. Keputusan tersebut diambil berdasarkan rekomendasi dari masyarakat Eropa dan organisasi pelestarian alam.

Berkaca dari kemajuan daya introspeksi masyarakat dari dua region yang berbeda tersebut, kita sebagai masyarakat Indonesia diharapkan mampu pula untuk menjadi manusia yang ekologis mulai dari kebiasaan sehari-hari. Ekologis bermakna bahwa apa saja kegiatan yang kita lakukan sebagai

Tak perlu berpikir yang rumit, mulailah dulu dari kegiatan sederhana yang dilakukan diri sendiri nyaris setiap hari. Apa saja aktivitas tersebut? Berikut sedikit tips yang dapat kita teladani dari anjuran organisasi konservasi terbesar di seluruh dunia, Worldwide Fund for Nature (WWF):

- Hemat menggunakan produk yang dihasilkan dari kayu, seperti kertas dan tissue.
- Memilih membeli produk yang bersertifikasi ramah lingkungan, seperti logo FSC (Forest Stewardship Council) pada produk kertas/tissue. Logo ini bisa ditemui pada tissue Tessa, dan karton pembungkus Teh Kotak, susu Ultrajaya, dan susu Frision Flag.
- Mengurangi pemakaian minyak goreng saat memasak dan dapat membiasakan sesekali beralih menggunakan minyak nabati non-sawit, seperti minyak kelapa atau minyak jagung.
- Menggiatkan penggunaan botol minum/tempat makan sendiri serta menghindari diri sebisa mungkin dari produk sekali pakai, seperti bungkus makanan styrofoam dan botol plastik.
- Mengikuti aksi tanam pohon baru atau merawat pohon di sekitar dengan tidak merusaknya dengan memaku sesuatu pada batang, mencongkel bagian kulit, terlebih menebangnya.
- Tolak kantong plastik saat berbelanja dan membawa tas belanja sendiri yang dapat digunakan ulang, untuk mereduksi banyaknya sampah plastik yang mencemari tanah dan lautan Indonesia.
- Berjalan/bersepeda jika bepergian dalam jarak dekat untuk mengurangi polusi yang dihasilkan dari kendaraan bermotor.
- Menghemat pemakaian listrik dan air, sebab daya untuk menyalakannya berasal dari pembakaran bahan bakar fosil.
- Memboikot produk-produk yang berasal dari bagian tubuh hewan dan melaporkan tindakan perdagangan gelap satwa liar ke pihak yang berwajib.
- Menjadi wisatawan bijak dengan turut menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan dan tidak membeli cinderamata yang berasal dari bagian tubuh satwa liar.
- Menolak mengonsumsi makanan yang berasal dari bagian tubuh satwa liar yang dilindungi, seperti sirip hiu, telur penyu, insang pari manta, dan lain-lain.
- Giat menyebarkan pesan konservasi kepada banyak orang agar lebih banyak pihak yang turut berpartisipasi.
- Dan berbagai macam cara lainnya sebagai inisiasi masing-masing “anak bumi” pada “Ibu-nya”.

Ke-13 poin yang disebutkan sebelumnya, mungkin adalah hal kecil yang kiranya jauh dari kemampuan merubah tataran kebijakan global. Memang tak dapat dipungkiri, bahwasanya ada hal-hal yang lebih besar yang lebih dapat berperan secara signifikan bagi kelestarian lingkungan, contohnya kemauan pemerintah untuk konsisten pada kontrol penjagaan alam.

Namun begitu, kita tetap tak boleh pesimis akan gaya hidup ekologis sederhana tersebut, mengingat segala sesuatu yang besar selalu diawali dari langkah yang kecil namun menakutkan, pun termasuk perubahan. Maka, ada baiknya kita mengawasi niat baik untuk menjadi lebih ekologis mulai hari ini dengan merenungkan salah satu ujaran bijak yang disampaikan Shawn Heinrich. Heinrich adalah seorang konservator yang gigih memperjuangkan pelestarian alam dan satwa sekalipun ia sendiri mengakui begitu susah mencari kawan yang sevisi di era penuh keacuhan ini.

Ia mengutip kalimat ini dari seorang pujangga Jepang: "lebih baik menyalakan lilin daripada mengutuk kegelapan". Saya kira, kita semua dapat mengambil makna dari ujaran bijak tersebut. Di tengah merajalelanya "kegelapan" meliputi kerusakan, kerakusan, dan kematian di sekitar kita, kita hanya perlu "menyalakan lilin" dengan cara berbuat baik terhadap segala ciptaan Tuhan.

Kita tak perlu menuntut apa-apa atas upaya tersebut. Karena pada akhirnya nanti, terlepas alam dan entitasnya semakin lestari atau justru semakin terdegradasi, setidaknya kita telah berbuat sesuatu yang baik untuknya mulai dari diri sendiri. Kita bahkan tak pernah tahu, bahwa mungkin saja dari satu lilin yang menyala, kita bertemu lilin-lilin lain yang sejiwa dan kemudian menjadi sebuah cahaya.

**"Pelajari alam, cintai alam, berdekatanlah dengan alam. Karena alam tidak akan pernah mengecewakanmu."**

## Pribadi Yang Sukses

# 1.5

Pribadi Sukses adalah kemampuan untuk menjalani hidup Anda sesuai dengan keinginan Anda, melakukan apa yang paling dinikmati, dikelilingi oleh orang-orang Anda senangi dan hormati. Kebanyakan orang yang menganggap pengertian sukses sebagai pada saat kita wisuda, pada saat naik jabatan, atau pada saat menerima penobatan sebagai orang teladan, orang terpandai atau sejenisnya. Sukses bukan dalam pengertian seperti itu.

Sukses itu bukan suatu tujuan akhir dengan kualitas seadanya dan menghalalkan segala cara untuk mencapainya, tetapi sebagai suatu proses yang harus dilakukan setahap demi setahap, dan hari demi hari, bahkan menit demi menit itulah menurut pandangan saya.

Mungkin kebanyakan orang berpikir bahwa kesuksesan dipandang dari seberapa besar materi yang ia punya atau yang ia miliki, atau kepintaran atau hard skillss apa yang dia punya untuk mencapai kata sukses. Untuk menjadi sukses kita bisa mulai dengan hal-hal kecil yang kita mampu lakukan. Setiap orang tentunya ingin menjadi sukses, dan menjadi sukses bukanlah hal yang dapat dicapai dalam 1 malam.

Dibutuhkan kerja keras, kebiasaan serta waktu untuk menuju kesuksesan. Sukses bukan berarti hanya pada masalah berbisnis, tetapi sukses berarti Anda menjadi ahli atau yang terbaik dengan apa yang Anda lakukan

Menjadi sukses berarti Anda mendapatkan tawaran pekerjaan yang banyak dan pekerjaan Anda dihargai. Menjadi penulis yang sukses berarti buku Anda laku terjual.

Kesuksesan untuk setiap orang memiliki definisi yang berbeda, akan tetapi dari setiap orang yang sukses di bidangnya, mereka memiliki karakter yang serupa.

Terdapat 9 karakter yang umum dimiliki oleh seorang pribadi yang sukses:

### 1. Optimis

Karakter yang kedua ini menunjukkan optimisme dan positifnya cara pandang seorang yang sukses. Tidak peduli apa yang telah dilakukan oleh mereka di masa lampau, manusia dengan karakter positif tidak akan luput dalam penyesalan dan rasa bersalah. Mereka melihat kesalahan dan keputusan yang tidak tepat sebagai sebuah pembelajaran. Mereka percaya bahwa keputusan yang mereka ambil serta kesalahan yang mereka lakukan adalah strategi terbaik yang dapat mereka lakukan pada saat itu

### 2. Kreatif

Kreativitas adalah suatu karakter yang dibutuhkan untuk orang yang sukses karena dinamisnya sebuah pasar. Suatu bisnis harus dapat mengambil perhatian konsumennya, salah satu caranya adalah dengan menciptakan jasa atau produk yang menarik. Selain itu, mereka terbuka dengan sebuah perubahan karena mereka mengerti bahwa untuk selalu relevan di dalam sebuah bisnis, dibutuhkan ide baru dan keahlian baru.

### 3. Kemampuan Sosial

Salah satu profil orang sukses adalah ekstrover dan bersahabat, mereka mampu memanfaatkan lingkungan sosial sebagai sumber inspirasi dan ide. Kebanyakan dari orang sukses akan bergaul dengan lingkaran sosial yang saling menyemangati dibandingkan dengan orang-orang dengan pemikiran negatif. Selain itu, mereka memiliki kemampuan sosial yang tinggi. Jika Anda menghampiri seorang yang sukses dan menanyakan tentang pekerjaan mereka, mereka akan mampu menjelaskan segalanya secara ringkas. Mereka sangat percaya diri, mengetahui diri mereka, tahu apa yang mereka kerjakan dan mampu membuat Anda percaya pada mereka

### 4. Ambisius

Seseorang yang sukses melihat bahwa diri mereka mampu menjadi yang terbaik. Mereka tidak merasa inferior dibandingkan yang lainnya, tidak pula merasa superior dibandingkan yang lain. Mereka berani berusaha dan tidak takut untuk memberikan 150% dirinya agar mereka dapat menjadi sukses. Bukan berarti mereka tidak merasa takut, tetapi mereka menerjemahkan ketakutan tersebut sebagai motivasi untuk maju dan mereka berani untuk mengatasi ketakutan dan keraguan yang timbul.

### 5. Tidak Pernah Berhenti Belajar

Seseorang yang sukses adalah seseorang yang tetap menjadi murid bahkan ketika mereka telah menyelesaikan pendidikan mereka. Membaca buku, memperluas koneksi, mengikuti pelatihan hanyalah sebagian dari rutinitas seorang yang sukses.

Mereka tidak pernah berhenti belajar dan semakin banyak yang mereka ketahui, maka semakin banyak pula pengalaman yang mereka dapatkan. Mereka pun tidak ragu untuk mencoba hal-hal yang baru dan gagal

### 6. Memiliki Persiapan

Seorang yang sukses meninjau kembali segala sesuatunya dengan teliti, misalnya sebelum berpidato, mereka telah mencari informasi dan mempraktikkan apa saja yang harus dibicarakan.

Seperti cara seorang yang sukses memulai hari, mereka telah menyusun rencana untuk setiap hari mereka, tidak sama dengan pribadi yang gagal yang bingung apa yang harus dilakukannya. Persiapan tersebut juga dilakukan agar mereka memiliki tujuan yang terfokus dan besar, tetapi dapat tercapai. Mereka mengerti apa yang dapat mereka kerjakan dan akan menginvestasikan seluruh tenaga mereka pada hal tersebut, serta menghindari kelemahan mereka.

### 7. Bertanggung Jawab

Kebanyakan dari pengusaha sukses mempunyai kebiasaan untuk bekerja untuk dirinya sendiri. Ini berarti tidak peduli siapapun atasan Anda, gaji yang Anda dapatkan atau lingkungan tempat Anda bekerja, Anda harus bertanggung jawab atas diri Anda sendiri. Anda adalah presiden atas karier Anda, kehidupan Anda, keuangan dan kesehatan Anda sendiri.

### 8. Berkomitmen

Seorang yang sukses adalah seorang dengan komitmen tinggi, mereka tidak bergantung dengan orang lain untuk menyelesaikan pekerjaan mereka. Mereka mencari ke dalam dan mencari solusi untuk sebuah permasalahan. Jika mereka melakukan kesalahan, mereka akan langsung mencari cara untuk tidak melakukan kesalahan yang sama selanjutnya. Berkat komitmen tersebut, mereka selalu mengerjakan lebih banyak daripada yang diminta. Mereka akan meminta proyek yang lebih menantang untuk melatih kemampuan mereka. Bahkan mereka rela untuk mengerjakan tugas yang tidak ingin dikerjakan oleh anggota tim lainnya agar dapat menjadi lebih baik.



## 9. Memiliki Intuisi yang Baik

Kebanyakan orang sukses tahu kapan sebaiknya mereka mencari pekerjaan baru, mencari pegawai baru, memulai bisnisnya dan menghentikan bisnisnya. Kebanyakan dari mereka memiliki intuisi yang baik dan tidak takut untuk mengambil keputusan yang sulit walaupun secara mayoritas ditentang. Selain itu, intuisi seorang yang sukses dapat dilihat dari pengusaha yang selalu membuat terobosan baru. Mereka dapat memprediksi bahwa produk mereka akan mendatangkan keuntungan. Mereka tidak menunggu sebuah pasar terbentuk, melainkan mereka membentuk pasar mereka sendiri.

## Ada unsur kepribadian orang sukses :

### 1. Keberanian

Kekuatan yang sebenarnya tidak lagi menjadi rahasia atas kesuksesan orang-orang terkenal yaitu mereka selalu punya ide-ide cemerlang! Seorang Donald Trump yang "mendunia" karena superioritasnya di bidang Real Estate awalnya berproses dari status bangkrut dan akhirnya berpredikat Raja Real Estate, adalah contoh dari seorang yang jenius dan berani berinisiatif. Kita tentu mengenal serial TV The Apprentice, kontes Miss Universe, Online University bernama TrumpUniversity.com, bahkan di negara asalnya boneka Donald adalah sebuah icon dan produk laris selain buku-buku bestseller-nya. Dan inisiatif adalah kekayaan semua orang, tinggal orang itu mau atau tidak untuk berinisiatif mengemukakan ide-idenya.



### 2. Tepat waktu



Sebuah hal yang pasti untuk semua orang di dunia ini tanpa terkecuali adalah bahwa kita memiliki jumlah waktu yang sama yaitu 24 jam sehari. Seorang yang menepati janji dan tepat waktu menunjukkan bahwa dia adalah seorang yang memiliki kemampuan mengatur/manage sesuatu yang paling terbatas tersebut. Kemampuan untuk hadir sesuai janji adalah kunci dari semua keberhasilan, terutama keberhasilan berbisnis dan berinteraksi. Memberikan perhatian lebih terhadap waktu merupakan pencerminan dari respek terhadap diri sendiri dan kolega dan mitra kita.

### 3. Senang melayani dan member

Sebuah rumus sukses dari banyak orang sukses adalah mampu memimpin, namun sebuah additional attribute dari sikap kepemimpinan adalah kebiasaan melayani dan memberi. The more you give to others, the more respect you get in return. Dan, keikhlasan adalah kunci untuk sifat ini. Kebajikan lain akan terus mengalir tanpa henti saat kita mampu memberi dan melayani dengan ikhlas. Ini mungkin bisa dibilang sebagai bonus saja! Tetapi, setidaknya dengan memberi dan melayani berarti menunjukkan kepada teman, kolega serta rekan kita betapa suksesnya diri kita sehingga membuat orang lebih yakin bermitra dan bergaul dengan diri kita.

### 4. Membuka diri terlebih dahulu

Barangkali kita pernah bertemu orang yang selalu mau tahu tentang hal pribadi orang lain namun dia terus menutup diri agar jati dirinya tidak terbuka. Mereka biasanya hidup dalam ketakutan dan kecurigaan, dan selalu berprasangka buruk kepada siapa saja yang dijumpainya. Sikap ini adalah unsur yang tidak dimiliki banyak orang sukses. Rasa percaya dan kebesaran hati untuk membuka diri terhadap lawan bicara merupakan cermin bahwa kita nyaman dengan diri sendiri, lantas tidak ada yang perlu ditutupi, itulah yang dicari oleh para partner sejati dan sebagian besar dari kita akan setuju bahwa tidak banyak orang yang mau bekerja sama dengan orang yang misterius, betul tidak?

### 5. Senang bekerja sama dan membina hubungan baik

Kemampuan bekerja sama dalam tim adalah salah satu kunci keberhasilan utama. Kembali kita mengambil contoh Donald Trump. Dalam serial TV The Apprentice, Trump memiliki tim yang loyal dan menjadi perpanjangan tangan dirinya dalam menemukan para calon "orang kepercayaan" yang baru. Pada akhirnya, Trump akan memiliki sebuah tim yang sangat loyal dan bervisi sama dengan menciptakan jaringan kerja yang baik, sehingga jalan menuju sukses itu semakin terbuka lebar.



### 6. Senang mempelajari hal-hal baru

Ciputra dan Aburizal Bakrie adalah seorang yang bisa dikatakan sebagai orang sukses dalam bidangnya yaitu commerce. Tapi saat mereka mendirikan universitas, apakah mereka beralih sebagai seorang pendidik? Atau mereka sendiri sebenarnya adalah profesor? Jelas tidak, mereka tetap seorang entrepreneur, namun dengan kegemarannya mencari hal-hal baru serta langsung menerapkannya, maka dunia bisnis semakin terbuka luas baginya. Dunia bisnis ibarat sebagai tempat bermain yang laus dan tidak terbatas. Jadi senang belajar dan mencari hal baru adalah sebuah sikap kesuksesan.



## 7. Jarang mengeluh

Profesionalisme adalah yang paling utama. Lance Armstrong pernah berkata, "There are two kinds of days: good days and great days." Hanya ada dua macam hari: hari yang baik dan hari yang sangat baik. Adalah baik jika kita tidak pernah mengeluh, walaupun suatu hari mungkin kita akan jatuh dan gagal. Mengapa? Karena setiap kali gagal, itu adalah kesempatan bagi diri kita untuk belajar mengatasi kegagalan itu sendiri sehingga tidak terulang lagi di kemudian hari. Hari di mana kita gagal tetap sebagai hari yang baik.

## 8. Berani menanggung resiko

Jelas, tanpa ini tidak ada kesempatan sama sekali untuk menuju sukses. Sebenarnya setiap hari kita menanggung resiko, walaupun tidak disadari penuh. Resiko hanyalah akan berakibat dua macam: be a good or a great day. Jadi, jadi tidak perlu dikhawatirkan lagi bukan? Kegagalan pun hanyalah kesempatan belajar untuk tidak mengulangi hal yang sama di kemudian hari dan tentunya ambang kepada kesuksesan akan lebih dekat.

## 9. Berpikir positif setiap saat

Berpikir positif adalah environment atau default state di mana keseluruhan eksistensi kita berada. Jika kita gunakan pikiran negatif sebagai default state, maka semua perbuatan kita akan berdasarkan ini (kekhawatiran atau cemas). Dengan pikiran positif, maka perbuatan kita akan didasarkan oleh getaran positif, sehingga hal positif akan semakin besar kemungkinannya. Semakin positif kita menyikapi hambatan, semakin besar kesempatan kita menemukan penyelesaian atas hambatan tersebut.

## 10. "Comfortable in their own skin"

Menutup-nutupi sesuatu maupun supaya tampak "lebih" dari lawan bicaranya. Pernah bertemu dengan orang sukses yang rendah diri alias tidak nyaman dengan diri mereka sendiri? Tidak ada tentunya. Kenyamanan menjadi diri sendiri tidak perlu ditutup-tutupi supaya lawan bicara tidak tersinggung karena setiap orang mempunyai tempat tersendiri di dunia yang tidak bisa digantikan oleh orang lain.

**"Tetap bersabar atau tersenyumlah jika orang lain menghina atau menertawakan kita. Bisa jadi apa yang dilakukan orang lain itu bisa memotivasi untuk bersemangat dalam mencapai kesuksesan".**

# 1.6

## Pelatihan Cara Bekerja Sama Yang Efektif

Apakah saat ini anda memiliki sebuah teamwork yang solid dan mampu bekerja dengan baik untuk pencapaian tujuan bersama? Sebuah teamwork memang membutuhkan kemampuan atau skill yang bagus agar bisa bekerja dengan baik.

Bila dalam satu teamwork salah satu anggota tidak bisa menjalankan fungsinya dengan baik tentu saja team tersebut akan sulit mendapatkan apa yang diharapkan bersama. Apalagi dalam satu team terdapat beberapa orang yang memiliki pandangan atau tujuan berbeda, tentu kekuatan teamwork tersebut tidak akan kuat. Teamwork dibentuk karena menginginkan kekuatan yang besar untuk pencapaian tujuan tertentu. Bila dalam satu tema masih banyak anggota yang tidak sejalan, bisa dikatakan team tersebut akan kesulitan dalam pencapaian tujuan bersama. Teamwork lebih sering dimanfaatkan untuk meningkatkan produktivitas yang ada di tempat kerja. Kekuatan teamwork akan menjadi motivasi bagi anggotanya untuk menjadi karyawan yang potensial dan produktif.

Dalam sebuah teamwork sangat dibutuhkan kerjasama yang baik masing-masing anggotanya, tidak ada anggota yang bekerja sendiri dan memiliki tujuan yang berbeda dari tujuan team yang dibangun tersebut. Banyak perusahaan yang membuat suatu teamwork untuk mencapai tujuan perusahaan. Dengan membangun atau membuat suatu teamwork diharapkan apa yang diinginkan perusahaan bisa segera tercapai.

### 1. Pengertian Team Work

Bentuk kerjasama yang terdiri dari beberapa sumber daya manusia dari beberapa perbedaan latar belakang, namun memiliki kedudukan yang sama dan aktif dalam suatu organisasi atau perusahaan untuk menjalankan suatu komitmen secara bersama agar bisa mencapai tujuan yang sama pula. Bukan sebuah team juga ada beberapa anggota yang memiliki tujuan berbeda atau tujuan mereka menyimpang dari tujuan teamwork. Tujuan bersama itulah yang menjadi dasar bagi perusahaan atau instansi untuk membentuk teamwork yang solid. Pencapaian tujuan bersama tersebut tentu membutuhkan kemampuan atau skill masing-masing anggota yang berbeda.

Dalam satu teamwork masing-masing anggota memiliki kemampuan yang berbeda, ada yang memiliki pemikiran cerdas namun ada pula anggota yang memiliki pemikiran yang tidak begitu cerdas. Dari kekurangan masing-masing anggota tersebut menjadikan sebuah team yang kuat dengan berbagai karakter dan kemampuan yang berbeda. Sekalipun masing-masing anggota memiliki kemampuan yang berbeda namun mereka memiliki tujuan yang sama untuk perusahaan.

## Pencapaian tujuan bersama

teamwork yang terbentuk. Jika objek dan target belum diketahui maka pencapaian tujuan bersama tersebut tentu sangat sulit didapatkan. Teamwork dibentuk dengan persamaan tujuan, sekalipun pada awal pembentukan team banyak anggota yang memiliki pemikiran dan tujuan yang berbeda. Dalam pencapaian tujuan bersama tidak semua hal bisa berjalan dengan mulus, hal ini karena masing-masing anggota memiliki pemikiran yang berbeda namun perbedaan tersebut akan dilebur menjadi satu sebagai pencapaian tujuan bersama. Sebagai bentuk dari pencapaian tujuan bersama maka ada beberapa langkah dan ide bersama harus direalisasikan secara bersamaan. Suatu teamwork yang baik yang memiliki skill yang baik akan membuat langkah-langkah nyata yang efektif dan efisien untuk pencapaian tujuan bersama. Bila salah satu anggota mengalami masalah maka harus dipecahkan bersama masalah tersebut. Tidak ada seorang pun dalam satu teamwork yang menyelesaikan masalah sendiri, hal ini karena sebuah teamwork dibentuk untuk mencapai tujuan bersama dan memecahkan masalah secara bersama.

### Sebuah teamwork yang baik akan memiliki beberapa kerja seperti dibawah ini:

#### • Adanya kesamaan pemahaman

Teamwork dibentuk untuk mencapai tujuan bersama, namun masih ada beberapa anggota yang memiliki pemahaman berbeda dari anggota lainnya. Ini adalah tugas ketua team untuk membuat pemahaman yang berbeda menjadi pemahaman yang sama satu sama lain. Kesamaan pemahaman akan memudahkan langkah teamwork untuk menjalankan beberapa hal atas pencapaian tujuan bersama.

#### • Adanya keselarasan bersama

Bukan hanya kesamaan pemahaman namun dalam suatu teamwork skill yang baik maka dibutuhkan juga keselarasan bersama. Keselarasan bersama akan mudah didapatkan bila semua anggota memiliki pemahaman dalam pencapaian tujuan yang diharapkan semua anggota.

#### • Adanya persetujuan oleh komitmen dalam bekerja

Komitmen sangat penting dalam suatu teamwork, bila tidak ada komitmen maka sebuah teamwork sekalipun memiliki skill yang bagus mereka tidak akan bisa bekerja dengan maksimal. Komitmen sama halnya dengan tujuan bersama. Bila komitmen sudah dibentuk maka akan mudah bagi teamwork untuk melangkah.

#### • Menyatukan langkah untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersama

Karena teamwork dibentuk untuk pencapaian tujuan bersama maka setiap langkah yang dilakukan oleh anggotanya harus seiring sejalan dengan anggota lainnya. Dalam teamwork harus ada kesatuan langkah untuk pencapaian tujuan, jika langkah anggota team tidak seiring maka sangat sulit bagi team tersebut untuk mencapai tujuan yang telah diprogramkan.

### Hambatan dalam Team Work

Teamwork dibentuk tidak semulus yang dibayangkan karena didalam team tersebut terdiri dari beberapa anggota yang memiliki pendapat atau pemahaman yang berbeda. Pemahaman yang berbeda tersebut jika tidak segera diatasi akan menimbulkan hambatan dalam pencapaian tujuan.

### Berikut beberapa hambatan dalam teamwork:

#### a) Adanya kesalah pahaman pendapat

Masing-masing anggota dalam team berhak untuk mengajukan pendapat mereka, namun kadang pendapat yang berbeda-beda tersebut justru membuat kesalah pahaman. Kesalah pahaman yang tidak segera diatasi akan menimbulkan masalah dalam satu team. Jika banyak terjadi kesalah pahaman tentu kerja team akan terganggu.

#### b) Ketidak cocokan komitmen yang dibuat

Membuat komitmen dalam suatu teamwork itu tidak mudah, kadang banyak anggotayangtidaksetujudengankomitmen yang dibuat. Ketidak cocokan komitmen yang dibuat bersama akan menimbulkan masalah dalam team bersangkutan.

#### c) Adanya campur tangan pihak lain diluar team work

Sebuah teamwork bekerja atas inisiatif, kreasi dan kerjasama anggota didalamnya. Jika ada seseorang yang mempengaruhi kinerja team yang bukan anggota team bersangkutan, hal ini akan menjadi masalah dalam team tersebut. Campur tangan pihak lain yang bukan menjadi anggota team kebanyakan justru menimbulkan ketidak cocokan dalam satu team.

#### d) Kurangnya kesadaran team untuk membentuk team yang solid

Sebuah teamwork yang solid akan mampu mengatasi hambatan dan rintangan dalam pencapaian tujuan bersama. Namun bila sebuah teamwork memiliki kesadaran yang kurang, mereka tidak akan mampu membentuk team yang solid. Padahal kekompakan dan kerjasama team dibutuhkan bukan hanya skill yang baik dari masing-masing anggota.

#### e) Masih banyak anggota team yang egois

Teamwork merupakan bentuk kerjasama beberapa orang untuk mencapai tujuan bersama. Di dalam teamwork sikap egois harus dihilangkan, bila banyak anggota yang masih memiliki sikap egois dalam team tersebut, hal ini akan menyulitkan team tersebut untuk mencapai tujuan bersama.

#### f) Pimpinan team yang tidak selaras dengan anggota

Pimpinan dalam teamwork harus bisa memimpin team dengan baik, mampu menyelaraskan pemahaman dan sikap masing-masing anggota. Apabila pemimpin teamwork tidak lagi selaras dengan anggota, hal ini akan menyulitkan kinerja team tersebut.

### g) Keputusan yang memberatkan se-bagian anggota team

Keputusan yang dianggap tidak sesuai dengan keinginan anggota bahkan memberatkan anggota, hal ini bisa memecah belah kekuatan teamwork yang solid. Sebaknya dalam pengambilan keputusan dalam team tersebut harus ada pertimbangan dari masing-masing anggota dan pimpinan.

### h) Pembagian tugas anggota yang tidak adil

Pemimpin teamwork harus adil dalam segala hal, ini juga berlaku ketika pembagian tugas anggota. Ketidakadilan dalam pembagian tugas memuat anggota team tidak lagi saling percaya dan saling membantu. Justru ketidakadilan ini menimbulkan kecemburuan dan rasa malas untuk pencapaian tujuan yang diharapkan.

**Beberapa hambatan dalam teamwork tersebut bisa dengan mudah diatasi agar pencapaian tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Ada banyak cara yang bisa dilakukan agar hambatan dalam teamwork segera hilang, berikut beberapa cara mengatasi hambatan dalam teamwork:**

#### a) Pemetaan permasalahan

Proses mengidentifikasi masalah yang timbul dan ditulis pada selembar kertas point demi point permasalahan yang timbul. Pemetakan masalah ini memudahkan langkah selanjutnya untuk pemecahan masalah baik masalah yang besar maupun masalah yang ringan.

#### b) Penggolongan masalah

Ada baiknya untuk menggolongkan masalah berdasarkan tingkat penyelesaiannya agar bisa segera diatasi dengan mudah dan cepat. Penggolongan masalah ini bisa disesuaikan dengan besar kecilnya masalah yang dihadapi.

#### c) Analisa permasalahan

Analisa permasalahan ini bertujuan untuk memudahkan tema dalam penyelesaian masing-masing masalah dengan efektif dan efisien. Setelah penggolongan masalah dibuat maka langkah selanjutnya adalah menanalisa permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama.

#### d) Implikasi dalam manajerial

Cara untuk meningkatkan efektifitas Teamwork agar bisa menjadi Teamwork yang baik antara divisi maupun bagian dalam perusahaan untuk kemajuan perusahaan.

## 2. Karakter Teamwork

- Team Work terdiri dari dua orang atau lebih yang ada pada suatu interaksi sosial baik verbal maupun non verbal.
- Setiap anggota berpengaruh terhadap satu sama lain anggota dalam satu team tersebut.
- Struktur organisasi stabil sehingga bisa menjaga seluruh anggota kelompok bersama-sama dalam suatu kesatuan yang utuh.
- Semua anggota memiliki tujuan dan keinginan yang sama.
- Setiap anggota bisa mengenali anggota lainnya dengan mudah.
- Anggota bisa mengenali siapa saja yang bukan menjadi teamwork-nya.

## 3. Tahapan Pembentukan Teamwork

Teamwork dibentuk bukan karena sebab namun banyak sebab mengapa teamwork dibentuk. Pembentukan kelompok dilakukan dalam tahap-tahap yang telah terencana dan satu sama lain saling berhubungan. Setiap teamwork yang dibangun harus dinyatakan jelas tujuan pembentukannya, masing-masing teamwork memiliki anggota dengan perbedaan kemampuan. Tahapan pembentukan Teamwork:

- Forming
- Informing
- Storming
- Norming
- Transforming
- Mourning

### • Forming

Forming merupakan tahap orang berkumpul dalam pembentukan kelompok atau team. Pada beberapa kegiatan hanya beberapa orang saja yang mengikuti kegiatan tersebut karena ditugaskan. Dalam kondisi tersebut maka tidak menimbulkan perasaan yang sangat was-was atau keraguan dalam hati peserta.

### • Informing

Tahapan ini merupakan kelompok baru yang terbentuk dengan pemberian penjelasan terhadap tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini akan didapatkan interaksi antar anggota karena masing-masing anggota memiliki kesadaran untuk mencapai tujuan yang sama.

### • Storming

Dalam tahap pembentukan teamwork ini maka peran masing-masing peserta mulai terbentuk. Fase terpenting dalam pembentukan team dan terjadi proses tarik menarik, konflik maupun uji coba. Banyak terjadi benturan pada tahap ini baik antar anggota maupun pimpinan. Dukungan dan bimbingan fasilitator untuk mengingatkan fasilitator terhadap norma dan tujuan team. Fasilitator dalam menjaga keterbukaan dan mengatasi beberapa konflik yang ada.

### • Norming

Merupakan tahap stabilisasi untuk menetapkan aturan, prosedur maupun ritual yang bisa diterima oleh semua peserta. Kesepakatan jalan menuju kemajuan yang telah disetujui semua anggota. Kontribusi seorang fasilitator untuk melicinkan proses perbaikan sesuai prosedur.



- **Mourning**

Merupakan tahap akhir proses pembentukan teamwork. Semua tugas telah selesai dilaksanakan dan tujuan inti pembentukan teamwork telah disepakati. Berakhirnya siklus kehidupan team. Menyiapkan masa transisi menuju pembubaran kelompok yang dilakukan oleh fasilitator.

- **Transforming**

Mulai ada perubahan setiap peserta atau kelompok seluruhnya karena team telah terbentuk secara dinamis. Fasilitator bisa memberikan dukungan kepercayaan pada kelompok. Penghargaan berupa pujian untuk keberhasilan team namun tidak boleh berlebihan.

#### 4. Kekuatan dalam Teamwork

##### **Teamwork = Kerjasama Dalam Team**

Bentuk kerjasama ini bertujuan untuk pencapaian target yang telah disepakati bersama sebelumnya. Teamwork merupakan peleburan bermacam-macam kepribadian menjadi satu kepribadian untuk mewujudkan tujuan bersama. Dibutuhkan keinginan untuk bekerja sama dalam penyelesaian semua masalah. Berapapun besarnya masalah akan dibagi rata kepada semua anggota team.

##### **Implikasi manajerial Teamwork**

Merupakan peningkatan produktivitas team melalui berbagai cara seperti kapasitas, kualitas, efektivitas maupun efisiensi Sumber Daya Manusia yang dimiliki. Implikasi Manajerial muncul tanpa batas dari suatu organisasi, tanpa aturan untuk menghapus halangan geografis artifisial.

Pendekatan ini sangat tepat untuk meningkatkan efektivitas maupun efisiensi pada pasar global yang semakin banyak pesaingnya. Implikasi para manajer bertujuan untuk mengembangkan suatu produk dengan memanfaatkan SDM yang dimiliki. Struktur organisasi manajerial tidak hanya pada satu organisasi namun bisa mencakup semua tempat yang dimiliki oleh perusahaan.

#### 5. Memupuk Ketrampilan Teamwork

Cara yang dilakukan dengan memupuk ketrampilan, komunikasi, komitmen dan keputusan bersama adalah bagian untuk memupuk ketrampilan teamwork skill. Karena masing-masing anggota memiliki kemampuan atau skill yang berbeda sehingga untuk memupuknya ada beberapa cara yang harus dilakukan.

**PRIBADI YANG  
PEMBELAJAR**

## **BAB 8**

**“Kebersamaan adalah permulaan. Menjaga bersama adalah kemajuan.  
Bekerja bersama adalah keberhasilan”.** - Henry Ford

**K**epribadian merupakan keseluruhan cara dimana seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain. Sifat-sifat kepribadian merupakan karakteristik yang sering muncul dan mendeskripsikan perilaku seorang individu. Semakin konsisten dan sering munculnya karakteristik tersebut dalam berbagai situasi, maka akan semakin mendeskripsikan karakteristik seorang individu. Para peneliti menyakini bahwa sifat-sifat kepribadian dapat membantu proses seleksi karyawan, menyesuaikan bidang pekerjaan dengan individu, dan memandu keputusan pengembangan karier.



Pembelajaran merupakan proses di mana terjadi perubahan yang bersifat abadi dalam perilaku sebagai suatu hasil dari praktik.

## RUMUSAN MASALAH



1. Apakah yang dimaksud yang dimaksud dengan kepribadian ?
2. Apa sajakah teori-teori kepribadian ?
3. Faktor-faktor apa sajakah yang menentukan kepribadian ?
4. Apa saja sifat-sifat kepribadian ?
5. Bagaimana cara menilai kepribadian ?
6. Bagaimana sifat kepribadian utama yang mempengaruhi perilaku organisasi ?
7. Bagaimana hubungan kepribadian dengan kultur nasional ?
8. Apakah yang dimaksud dengan pembelajaran ?
9. Apa sajakah teori-teori pembelajaran ?
10. Apa sajakah syarat proses pembelajaran ?
11. Apa sajakah atribut kepribadian yang mempengaruhi perilaku organisasi ?
12. Bagaimana penerapan khusus metode pembelajaran ?

## TUJUAN

1. Mengetahui definisi dari kepribadian.
2. Mengetahui teori-teori kepribadian.
3. Memahami faktor-faktor penentu kepribadian.
4. Mengetahui sifat-sifat kepribadian.
5. Mengetahui cara menilai kepribadian.
6. Mengetahui sifat kepribadian utama yang mempengaruhi perilaku organisasi.
7. Mengetahui hubungan kepribadian dengan kultur nasional.
8. Mengetahui definisi dari pembelajaran.
9. Mengetahui teori-teori pembelajaran.

## 1.2. Kemampuan Mengasah “Gergaji” atau Manajemen Pembaruan Diri.

### 1.2.1 Pengertian asah Gergaji atau pembaruan diri

Hal pertama yang harus dipahami adalah Apa Itu Gergaji. Gergaji adalah sebuah alat pertukangan yang dimanfaatkan untuk memotong sesuatu. Alat Gergaji harus selalu diasah agar terpelihara ketajamannya. Dengan Gergaji yang tajam, seseorang dapat bekerja dengan baik dan mudah menyelesaikan pekerjaan.

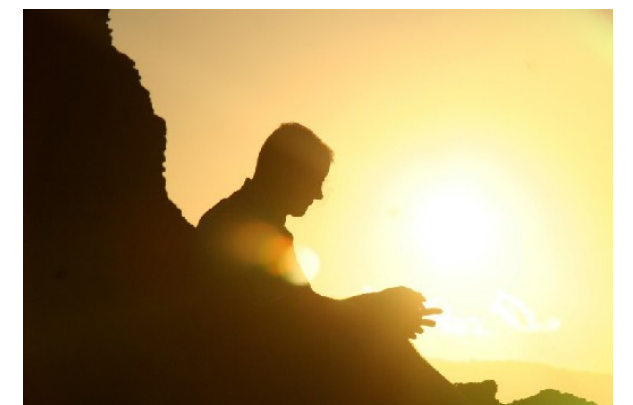
Kemudian “Apa Itu Asah Gergaji. Asah atau mengasah Gergaji adalah usaha menajamkan alat potong Gergaji. Apakah seorang Siswa, Guru atau Pekerja memerlukan gergaji? Tentu tidak! Namun bagi mereka, Gergaji adalah metamorfosis dari apa yang dikenal dengan keahlian, kecakapan, ketrampilan atau nilai. Gergaji bisa ditajamkan dengan diasah pada sebuah Batu Asah, lalu bagaimana menajamkan keahlian, kecakapan, ketrampilan atau nilai?

Karakter Manusia adalah gabungan dari kebiasaan (habits) kita. Merubah kebiasaan memang sulit, tapi bisa dikerjakan dengan komitmen yang sungguh kuat. Suatu kebiasaan (baik) bisa didefinisikan sebagai persilangan antara pengetahuan (knowledge), keahlian (skills) dan keinginan (desire). Perubahan merupakan siklus proses dari “menjadi” dan “melihat”. Tujuan kita adalah bergerak secara progresif pada rangkaian dari ketergantungan menuju kemandirian kemudian saling-ketergantungan. Meskipun kemandirian adalah paradigma masyarakat kita saat ini, kita bisa menyempurnakan lebih banyak dengan kerjasama dan spesialisasi. Bagaimanapun, kita mesti mencapai keadaan kemandirian sebelum kita bisa memilih saling-ketergantungan.

Dimana didalam diri manusia terdapat tujuh kemampuan dasar yang berasosiasi dengan model kebiasaan menurut kontinum tertentu. Ketujuh kemampuan dasar itu digolongkan menjadi dua, yaitu kemampuan dasar primer yang meliputi :

### 1. Kesadaran diri (*self awareness*)

Kesadaran diri adalah kemampuan kunci untuk memahami orang lain dan dunia ini, “what is happening and how something takes the process to happen”. Bahkan kesadaran diri merupakan pintu untuk mengenal di mana sebenarnya keunggulan/kelemahan diri kita. Dengan kesadaran diri yang tinggi maka kaki kita mantap menginjak realitas dunia dan tidak ragu-ragu dalam bertindak. Kemampuan tentang kesadaran diri apabila diaktualkan secara optimal akan menghasilkan kebiasaan efektif berupa proaktif



## 2. Imajinasi (*imagination and conscience*)

Ada tiga aspek besar dari manajemen pribadi dan bisnis. Pertama adalah kepemimpinan – apa yang ingin kita selesaikan? Kedua adalah manajemen – bagaimana bisa saya selesaikan dengan sebaik-baiknya? Ketiga adalah produktivitas – mengerjakannya. “Manajemen adalah mengerjakan sesuatu dengan benar; Kepemimpinan adalah mengerjakan kebenaran sesuatu”. Titik awal di permulaan dalam akhir dalam pikiran adalah mengembangkan pernyataan misi, filosofi atau paham pribadi. Ini akan membantumu fokus pada apa yang kamu inginkan “menjadi” (karakter), “mengerjakan” (kontribusi dan pencapaian) dan pada nilai-nilai dan prinsip-prinsip atas dasar keadaan dan apa yang dikerjakan olehmu. Pernyataan misi pribadi memberikan kita suatu pusat tumpuan yang tidak berubah, dimana kita bisa berurusan dengan perubahan eksternal.

Kemampuan imajinasi apabila diaktualkan secara optimal dengan petunjuk kesadaran dan prinsip akan menghasilkan kebiasaan hidup yang bermuara pada tujuan akhir/kepentingan misi. Orang yang telah melatih imajinasinya pada level tinggi senantiasa akan membuat lilin harapan dan visi menyala sehingga tidak mudah digoda oleh berbagai bentuk distraksi dari luar dan dari dalam atau tidak mudah kalut oleh kegelapan realitas temporer.

## 3. Kemauan (*will power*)

Kemampuan manusia berupa kemauan apabila diaktualkan secara optimal akan menghasilkan kebiasaan hidup teratur yaitu mengutamakan yang utama, dan penuh disiplin dalam membuat tata letak antara prioritas utama, kepentingan, dan urgensi. Dengan memusatkan hidup kita pada prinsip yang benar, kita menciptakan pondasi yang stabil dan solid untuk pengembangan faktor daya dukung hidup dan jangkauan dan lingkup area yang benar-benar penting dari kehidupan kita. Kesuksesan hubungan, pencapaian dan keamanan finansial akan memancar dari pusat prinsip.

## 4. Mentalitas berlimpah (*abundance mentality*)

Kemampuan mentalitas atau kapasitas mental yang diaktualkan secara optimal akan menghasilkan kebiasaan berpikir menang/menang dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Mentalitas berlimpah akan menghasilkan karakter kepribadian berprinsip. Oleh karena itu dikatakan, mentalitas berlimpah akan menghasilkan profit dan power. Sebaliknya pada level aktualisasi yang rendah akan menghasilkan kebiasaan hidup talang bocor berupa mentalitas kerdil (*scarcity*) dimana orang merasa kurang dengan dirinya.

## 5. Keberanian (*courage with consideration*)

Kemampuan keberanian apabila diaktualkan secara optimal akan menghasilkan kebiasaan efektif berupa memahami lebih dulu baru akan dipahami. Memahami lebih dulu membutuhkan keberanian dengan pertimbangan. Dikatakan efektif karena memahami lebih dulu akan (biasanya) membuat kita dipahami lebih dulu. Memahami lebih dulu adalah membuka talang yang macet atau kalau dipinjamkan dari istilah lain, memahami lebih dulu adalah kebiasaan empati, bukan simpati. Sebaliknya keberanian yang tidak diaktualkan secara optimal akan menghasilkan kebiasaan hidup tidak efektif berupa keinginan untuk dipahami lebih dulu baru akan memahami. Jika dikembalikan ke kehidupan kita, akar dari sebab persoalan besar adalah dasar berkomunikasi yang ingin dipahami lebih dulu. Semua orang memang secara alami ingin dipahami lebih dulu



## 6. Kreativitas (*creativity*)

Sinergi bermakna keseluruhan adalah lebih besar dari pada jumlah setiap bagiannya. Suatu hubungan yang mana bagian-bagian yang memiliki setiap bagian lainnya adalah suatu bagian yang ada di dalamnya dan merupakan dirinya sendiri – bagian yang besar wewenangnya, menyatu dan menggairahkan. Intisari dari sinergi adalah perbedaan nilai-nilai – dengan menghormatinya, membangun kekuatan, dan mengkompensasikan kelemahan. Jalan untuk menacapai sinergi melalui proses kreatif, yang bisa menakutkan, karena kita tidak pernah tahu kemana proses kreatif akan membawa kita.



## 7. Pembaruan (*self renewal*).

Kebiasaan mengasah gergaji dihasilkan dari kemampuan pembaruan diri yang diaktualkan secara optimal. Dikatakan kebiasaan efektif karena dengan terus mengasah gergaji (mengasah bakat, mengembangkan bakat atau keahlian) dapat mengurangi kemungkinan yang menyebabkan kegagalan atau kelambanan menyelesaikan masalah akibat perubahan keadaan. Seperti siksaan paling berat yang kita rasakan adalah ketidaktahuan (kebodohan). Pembaharuan adalah inovasi, improvisasi, pembelajaran, atau merenovasi.

Dengan memperbaharui empat dimensi dari sifat alamimu – fisik, spiritual, mental dan sosial/emosional, kita bisa bekerja lebih cepat dan tanpa kesulitan. Untuk mengerjakannya, kita harus proaktif. Ini adalah aktivitas Kuadran II (penting, namun tidak urgen) yang harus diaktifkan. Itu adalah pusat dari Lingkaran Pengaruh, maka kita mesti mengerjakannya untuk diri kita sendiri.

Sebaliknya, kemampuan pembaruan yang tidak diaktualkan secara optimal akan membuat kita terperosok dalam sistem hidup yang tertutup, gaya hidup yang gelap, dan buntu. Tak mungkin lagi sistem dan gaya hidup demikian hanya akan mewariskan ketertinggalan dari kemajuan zaman, mentalitas kerdil dan kebodohan akan perkembangan informasi. Oleh karena itu, kebiasaan yang ketujuh ini adalah kebiasaan yang menjadikan semua kebiasaan lain mungkin menjadi lebih efektif

**Proses pembaruan diri adalah manajemen pengembangan diri, Dalam bukunya “Seven Habits of Highly Effective People”, Stephen R Covey mengemukakan Tujuh kebiasaan efektif yang sangat aspiratif dan inspiratif berikut:**

**1. Be proactive**, janganlah menanti orang lain tetapi adalah yang harus proaktif untuk memulai, menuntun dan mengendalikan lingkungan dibanding situasi sekelilingmu yang mengendalikanmu.

**2. Begin with the end in mind**, memulailah sesuatu dengan orientasi pada hasil atau tujuan diri atau disebut kepemimpinan pribadi. Hal ini menolong anda berkonsentrasi dan mempertimbangkan segala konsekwensinya sebelum bertindak, sehingga dapat produktif dan berhasil.

**3. Put first things first**, dahulukan yang utama atau mempersiapkan diri secara matang terlebih dahulu (manajemen pribadi) untuk mengimplementasikan dan mengelola kebiasaan no.2 yang bersifat mental, dan kebiasaan no.3 bersifat fisik.

**4. Think win-win**, berpikir menang-menang atau kepemimpinan antar pribadi. Karena sasaran bergantung kepada hubungan dan kerjasama dengan lainnya, maka semua perlu mendapatkan bagian yang adil dan menguntungkan.

**5. Seek first to understand and then to be understood**, Berusaha memahami dulu, baru minta dipahami. Komunikasi adalah bagian penting, dan seperti analogi “diagnosis dulu sebelum memberikan resep”.

**6. Synergize**, wujudkan sinergi atau kerjasama yang kreatif. Kekuatan kerjasama lebih besar dari upaya per bagiannya, jadi galilah potensi dan kebaikan kontribusi orang lain.

**7. Sharpen the saw**, asahlah “Gergaji” keseimbangan dan pembaharuan diri guna memicu pertumbuhan

Sebagai konsep asah gergaji. Pembaruan yang dilakukan, menurut Covey mesti meliputi empat dimensi yaitu: pembaruan fisik (olahraga, asupan nutrisi, dan upaya pengelolaan stress), spiritual (penjelasan tentang nilai dan komitmen, kajian dan berkontemplasi atau berdzikir), mental (membaca, melakukan visualisasi, membuat perencanaan dan menulis) dan sosial/emosional (diasah melalui pemberian pelayanan, bersikap empati, melakukan sinergi dan menumbuhkan rasa aman dalam diri). Dalam proses pengembangan diri diperlukan keseimbangan (tawazun) dan sinergi (tanasuq) untuk mencapai hasil optimal sebagaimana yang diharapkan. Siapapun pasti sadar bahwa Ke Tujuh Kebiasaan Efektif diatas sungguh luar biasa karena kandungan inspirasi dan aspirasinya mampu menuntun orang saat mencari kehidupan yang lebih baik dan bermanfaat. Oleh karena itu siapa memiliki dan menjalankannya pasti sukses.

Sebagai konsep asah gergaji. Pembaruan yang dilakukan, menurut Covey mesti meliputi empat dimensi yaitu: pembaruan fisik (olahraga, asupan nutrisi, dan upaya pengelolaan stress), spiritual (penjelasan tentang nilai dan komitmen, kajian dan berkontemplasi atau berdzikir), mental (membaca, melakukan visualisasi, membuat perencanaan dan menulis) dan sosial/emosional (diasah melalui pemberian pelayanan, bersikap empati, melakukan sinergi dan menumbuhkan rasa aman dalam diri). Dalam proses pengembangan diri diperlukan keseimbangan (tawazun) dan sinergi (tanasuq) untuk mencapai hasil optimal sebagaimana yang diharapkan. Siapapun pasti sadar bahwa Ke Tujuh Kebiasaan Efektif diatas sungguh luar biasa karena kandungan inspirasi dan aspirasinya mampu menuntun orang saat mencari kehidupan yang lebih baik dan bermanfaat. Oleh karena itu siapa memiliki dan menjalankannya pasti sukses.

## Kemampuan mengasah “Gergaji” atau Manajemen Pembaruan diri

**M**anusia sudah memiliki kekayaan diri berupa Keahlian, Kecakapan, Ketrampilan atau Nilai. Namun, kekayaan diri tersebut sering tidak berfungsi optimal jika tidak diasah atau difitalisasi. Proses mengasah diri biasa dilakukan melalui Pendidikan. Apa itu mengasah Diri? Mengasah (Gergaji) Diri adalah proses pencerahan dan pembaharuan diri dalam bentuk spiritual, mental, fisik dan sosial atau emosional guna mempertajam pengetahuan, ketrampilan, sifat atau nilai tertentu. Harapannya, setelah pribadinya tercerahkan dan terbaharui, seseorang dapat memiliki kecerdasan yang optimal, moral yang mulia dan ketahanan mental yang kuat serta berkarakter baik dan terpuji dalam menjalani kehidupannya sekarang dan kelak.

Mengasah (Gergaji) Diri dapat dilakukan umumnya melalui belajar, pengalaman atau pengajaran serta membangun hubungan yang dapat menciptakan sebuah pembaharuan pada pola pikir, sikap dan tingkah laku.

### Tujuan Mengasah (Gergaji) Diri

Untuk apa mengasah (Gergaji) Diri? Seseorang harus mengasah diri untuk mendapatkan kemampuan eksekusi, yaitu sebuah keahlian menjalankan sebuah tindakan yang tepat sasaran dan tepat waktu. Seseorang yang berhasil Mengasah (Gergaji) Diri memiliki kemampuan memformulasikan pandangan terhadap apa yang hendak dikerjakan dan apa yang hendak dicapai darinya. Juga dapat merekonstruksi kembali pandangan diri terhadap hal-hal penghambat (negatif) menjadi potensi yang mendorong kemajuan, mengembangkan kemampuan dan kapasitas diri guna mengasah dan meningkatkan kualitas diri dalam kecerdasan, moral, ketahanan mental dan karakter. Proses mengasah dan meningkatkan kualitas diri inilah yang disebut Asah Gergaji (diri).

Tuhan menganugerahi manusia dengan akal budi; sebuah anugrah yang dapat membedakan manusia dari ciptaan yang lain. Akal budi mengandung semangat ingin tahu (Spirit of Curiosity); sebuah semangat yang membuat manusia terus berkembang dari makhluk yang primitive menjadi manusia modern. Berkembang dari makhluk yang lemah dalam fisik menjadi pribadi superior. Superiority manusia terbentuk dari ketekunan untuk mengisi diri dengan ilmu atau pengetahuan,

Manusia yang terlahir ke dunia selalu mempunyai perasaan “berkekurangan” (tidak sempurna) dalam segala hal dan ingin memenuhinya melalui belajar. Belajar adalah sebuah usaha mencurahkan tenaga, pikiran dan waktu untuk mengisi diri dengan hal-hal (pengetahuan) positif yang memberdayakan.

Seorang mahasiswa pembelajar, tujuan utamanya adalah mendapat ilmu sebanyak mungkin untuk peningkatan kualitas hidup dirinya dan orang lain (masyarakat). Didalam dirinya sudah tertanam jiwa sosial yang tinggi. Jika pun telah lulus kuliah, mereka tidak akan berhenti belajar, sebab dalam proses pembelajaran, tidak ada kata berhenti sepanjang denyut nadi masih berdetak. Justru ini langkah awal dalam mengimplementasikan ilmu yang didapat kepada masyarakat. Tantangan terbesar terletak pada perguruan tinggi, bagaimana caranya mengarahkan mahasiswa untuk lebih sadar akan tugas dan tanggungjawabnya, dengan kata lain menjadi mahasiswa pembelajar

## ASAHLAH GERGAJI PRINSIP PEMBARUAN DIRI YANG SEIMBANG

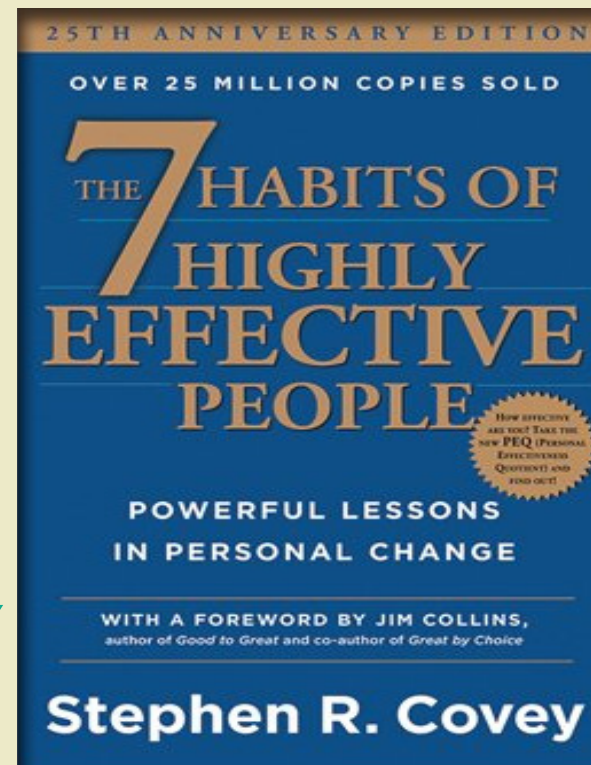
## KESEIMBANGAN PEMBAHARUAN DIRI

DARI BUKU

THE 7 HABITS OF  
HIGHLY EFFECTIVE  
PEOPLE

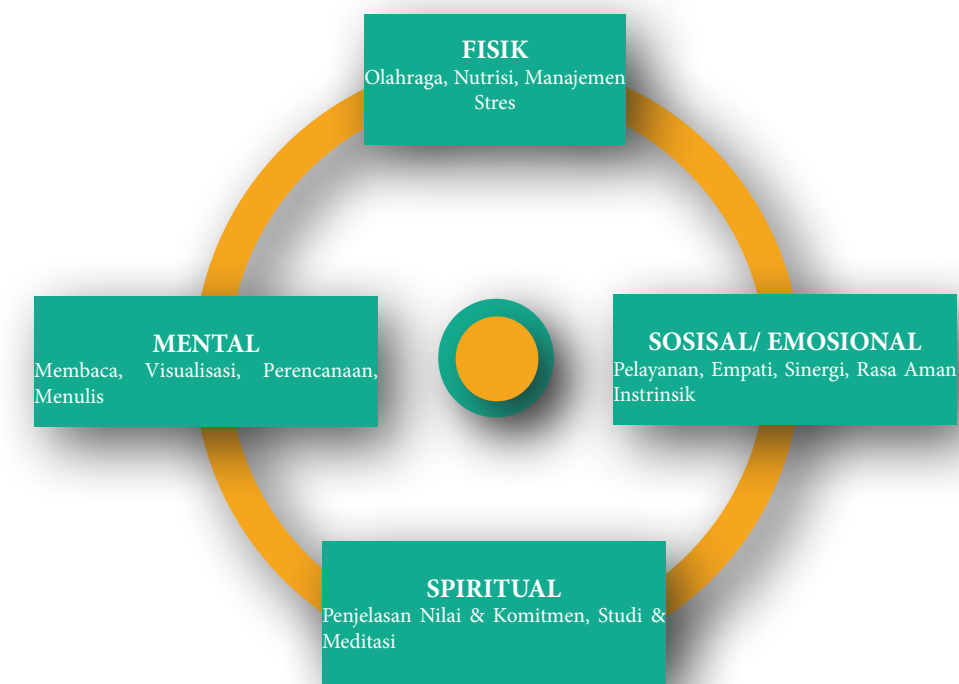
KARYA

STEPHEN R. COVEY



Kebiasaan 7 adalah meluangkan waktu untuk mengasah gergaji. Kebiasaan ini melingkupi kebiasaan - kebiasaan lain pada paradigma Tujuh Kebiasaan karena ia adalah kebiasaan yang menjadikan semua kebiasaan lain mungkin.

Kebiasaan ini memelihara dan meningkatkan aset terbesar yang anda miliki, yaitu diri anda. Kebiasaan ini memerbarui keempat dimensi alamiah anda; fisik, spiritual, mental dan sosial/emosional.



### Empat Dimensi Pembaharuan

Filsuf Herb Shepherd menjabarkan kehidupan sehat yang seimbang di sekitar empat nilai: perspektif(spiritual), otonomi(mental),keterkaitan(sosial),dan tonus (fisik).George Sheehan menjabarkan empat peran: menjadi binatang yang baik (fisik), ahli pertukangan yang baik (mental),teman yang baik (sosial), dan orang suci (spiritual).Teori motivasi dan organisasi yang kuat mencakup keempat dimensi atau motivasi ini.ekonomi (fisik); bagaimana orang diperlakukan (sosial); bagaimana orang dikembangkan dan dimanfaatkan (mental); dan pelayanan, pekerjaan, kontribusi yang diberikan oleh organisasi (spiritual).



## Dimensi Fisik

Dimensi fisik menyangkut merawat tubuh – makan makanan sehat, cukup istirahat dan santai, dan berolah raga secara teratur. Jika kita tidak punya program olah raga teratur, pada akhirnya kita akan membiarkan masalah kesehatan muncul. Program baru harus dimulai secara bertahap, sesuai dengan penemuan riset terbaru. Keuntungan terbesar dari merawat diri sendiri adalah pengembangan “otot” Habit 1 dari proaktivitas.

## Dimensi Spiritual

Dimensi spiritual adalah pusatmu, komitmen untuk sistem nilaimu. Ia tergambar di atas sumber yang menginspirasi dan mengangkatmu serta mengikatmu pada kebenaran manusia yang abadi. Seorang dokter menyarankan kepada Covey untuk mencoba empat tahap resep di setiap interval tiga jam di tempat favoritnya, sebagai seorang anak kecil. Dengarkan seksama, coba ingat kembali, dan catat kecemasanmu di pasir.

REPORT THIS AD

Ketika kita meluangkan waktu untuk menggambarkan pusat kepemimpinan dari hidup kita, apa yang menjadi pokok kehidupan, itu akan mengembang bagaikan payung yang menaungi apapun di bawahnya. Inilah mengapa suatu pernyataan misi pribadi begitu penting.

## Dimensi Mental

Adalah penting untuk menjaga ketajaman pikiranmu dengan membaca, menulis, mengelola dan merencanakan. Kumandangkan dan perlihatkan dirimu terhadap pemikiran-pemikiran yang besar.

Televisi adalah hambatan terbesar dari pembaharuan mental. Banyak dari program televisi adalah pemborosan waktu. Setiap hari kita harus membuat komitmen paling sedikit satu jam untuk memperbaharui dalam tiga dimensi : fisik, mental, spiritual. Latihan ini adalah sebuah “Kemenangan Pribadi Harian”.

## Dimensi Sosial/emosional

Dimensi fisik, spiritual dan mental dekat hubungannya dengan habit 1, 2 dan 3: visi pribadi, kepemimpinan dan manajemen. Dimensi sosial/ emosional memfokuskan pada Habit 4, 5 dan 6: prinsip kepemimpinan pribadi, komunikasi empati dan kerjasama kreatif. Kehidupan emosional kita adalah pertama yang dikembangkan dan dimuat dalam hubungan dengan yang lain. Pembaharuan dimensi sosial/ emosional memerlukan perhatian dan latihan dalam interaksi kita dengan orang lain.

Sukses dalam Habit 4, 5 dan 6 adalah, tidak terutama suatu persoalan intelektual, tetapi emosi; ini sangat berhubungan dengan perasaan keamanan pribadi. Rasa keamanan yang hakiki datang dari dalam, dari paradigma yang akurat dan prinsip yang benar dalam pikiran dan hati kita. Ini datang dari hidup dalam integritas kehidupan, dimana kebiasaan harian akan terefleksikan pada nilai-nilai pribadi yang terdalam.

Disana juga ada rasa aman hakiki yang datang sebagai hasil dari kehidupan saling-ketergantungan yang efektif dan dari melayani, dari membantu orang lain di jalan yang bermakna. Setiap hari, kita bisa melayani orang lain dengan membuat tabungan cinta tak bersyarat.

## Keseimbangan dalam Pembaharuan.

Pembaharuan pribadi harus termasuk perbaharuan yang seimbang dari keempat dimensi – fisik, spirit, mental dan sosial/emosional. Pengabaian salah satu area memberi akibat negatif pada akhirnya. Konsep yang sama juga terjadi pada organisasi. Proses perbaikan terus menerus adalah ciri khas gerakan Total Quality dan suatu kunci pengaruh masalah ekonomi seseorang.

## Sinergi dalam Pembaharuan.

Sesuatu yang kamu kerjakan untuk mengasah gergaji salah satu dimensi memiliki dampak terhadap dimensi lainnya, karena mereka sangat erat keterkaitannya. Kemenangan Pribadi Harian, pada tingkat minimum sejam setiap hari untuk memperbaharui dimensi pribadi, adalah kunci untuk pengembangan Tujuh Kebiasaan (Seven Habits) dan menyempurnakan lingkaran pengaruhmu. Juga menjadi pondasi Kemenangan Pribadi Harian. Itu adalah sumber dari keamanan hakiki yang kamu perlukan untuk mengasah gergaji dalam dimensi sosial/emosional.

## Spiral Menaik.

Pembaharuan adalah prinsip dan proses yang memperkuat kita untuk bergerak menaiki spiral pertumbuhan dan perubahan, suatu perbaikan terus menerus. Pendidikan hati nurani adalah hal vital bagi pimpinan yang benar-benar proaktif dan sangat efektif. Hati nurani adalah anugrah yang bisa merasakan kesesuaian atau perbedaan (disparitas) kita dengan prinsip yang benar dan mengangkat kita ke atas. Melatih dan mendidik hati nurani memerlukan kelimpahan diri secara teratur pada literatur yang berinspirasi, pengajaran pada pemikiran mulia, dan hidup dalam harmoni dengan suara kecilnya (tenang).

Dag Hammarskjold, Sekjen PBB yang telah lalu, berkata, “Siapa yang ingin menjaga kerapian kebunnya tidak menyediakan tanahnya untuk rumput. Hukum alam dari panenmenentukan, mereka selalu memperoleh apa yang ia taburkan — tidak lebih, tidak kurang.” Bergerak sepanjang spiral keatas menyarankan kita untuk belajar, berkomitmen dan mengerjakan bidang yang lebih tinggi secara meluas.

Lagi, Dari dalam Keluar

Disana ada ruang antara stimulus dan respon, dan kunci untuk kebahagiaan dan pertumbuhan adalah bagaimana kita menggunakan ruang diantaranya. Apakah kita merespon pada situasi secara positif, proaktif? apakah kita sedang mengendalikan hidup milik kita?

Dalam pengendapan tentang ide ini menuntun Covey untuk memulai komunikasi yang mendalam dengan istrinya, termasuk lebih banyak diskusi dunia nyata dalam jiwanya. Ini adalah waktu dari penjelajahan jiwa.

Mereka mengembangkan dua peraturan dasar. Pertama, "tak ada penyelidikan", hanya berupaya empati. Menyelidiki itu terlalu menyerang. Kedua, adalah bila rasa sakit hati terlalu banyak, usahakan tenang hari itu.

Bagian komunikasi tersulit dan tersukses datang bila perasaan sensitif seseorang yang tersentuh. Mereka akan menemukan suatu perasaan baru dari rasa hormat satu dengan lainnya. Mereka menemukan – nampaknya – hal kebenaran sering menjadi akar dari pengalaman emosional yang mendalam. Berurusan dengan hal yang sepele dan dangkal tanpa melihat sesuatu yang lebih mendalam, isu-isu yang sensitif di hati bisa jadi sesuatu yang menginjak-injak wilayah sakral hati orang lain.

Kemampuan menggunakan secara bijak ruang antara stimulus dan respon, adalah melatih empat anugrah unik dari sisi manusiawi kita, membuat kita bergerak dari dalam keluar. (empat anugrah itu adalah kesadaran pribadi, imajinasi, hati nurani, dan keinginan untuk independen.

## PERENCANAAN PEMBARUAN DIRI

Apakah ada orang di dunia ini yang memiliki rencana untuk gagal atau bangkrut? Rasanya tidak ada. Jika memang itu terjadi, gagal atau bangkrut, biasanya justru karena mereka tidak punya rencana yang baik dan efektif. Sebuah rencana akan akan memberikan Anda kontrol yang lebih baik atas hidup Anda sendiri, dan Anda akan membuat keputusan yang lebih baik dalam setiap prosesnya. Kita tak bisa terus-menerus menyimpan rencana hanya dalam kepala. Akan sangat melelahkan dan dengan mudah kehilangan rincian penting dalam membuat strategi yang realistis untuk mewujudkan rencana itu.

Sebuah rencana pengembangan diri adalah suatu proses yang terdiri dari: mendefinisikan hal yang penting bagi Anda, sesuatu yang ingin Anda capai, kekuatan yang Anda sudah miliki, dan segala yang Anda butuhkan untuk meningkatkan diri dalam kurun waktu yang telah ditetapkan.

Mengembangkan produk atau mendesain sesuatu yang baru, biasanya tidak mungkin selesai dalam semalam. Tetapi ada cara untuk mempermudahnya, yakni dengan memiliki rencana pengembangan yang sesuai dengan pribadi.

Berikut adalah enam langkah yang telah kami sederhanakan untuk dapat membantu Anda membuat rencana pengembangan pribadi yang baik:

Langkah 1: Tuliskan 5-10 tujuan yang penting bagi Anda

Langkah pertama adalah menuliskan lima sampai sepuluh tujuan yang Anda anggap penting. Dari semua tujuan yang Anda tulis, mana yang paling penting? Tujuan yang Anda anggap paling penting ini adalah tujuan utama Anda yang akan menjadi fokus Anda. Mungkin Anda ingin perubahan karier, ingin mencapai kondisi fisik yang baik, atau menguasai keterampilan baru.

Tujuan dari rencana pengembangan pribadi adalah untuk membantu Anda memperluas pengetahuan Anda, mengembangkan keterampilan baru, atau meningkatkan bidang penting dari kehidupan.

Langkah 2: Pilih satu tujuan yang paling penting bagi Anda dan mulai dari situ

Masalahnya, jika Anda memiliki tujuan tapi tidak tahu kapan Anda ingin mencapai itu, kemungkinan besar tujuan Anda tak akan pernah kesampaian. Pun jika berencana untuk mencapai sesuatu yang besar dalam waktu yang sangat singkat, kemungkinan besar juga tidak akan berhasil.

Ketika membuat perencanaan, Anda harus realistis, spesifik dan membuat asumsi yang bijaksana. Daripada mengatakan "Saya ingin menjadi seorang jutawan suatu hari nanti," lebih baik untuk membuat rencana untuk melipatgandakan penghasilan Anda tahun ini.



### Langkah 3: Tetapkan batas waktu

Semua orang di dunia memiliki keterampilan atau kelebihan tertentu. Bahkan jika Anda bukan seorang penyanyi, aktor atau seniman berbakat, Anda masih bisa menjadi orang tua yang baik, pendengar yang sangat baik atau orang yang memiliki empati besar.

Jika Anda tidak yakin dengan kelebihan Anda, mulailah bertanya pada teman-teman dan keluarga. Mungkin Anda akan terkejut dengan jawaban mereka. Kekuatan utama Anda adalah sesuatu yang membuat Anda unik dan istimewa. Ini sangat penting bagi kepercayaan diri Anda untuk menyadari kekuatan Anda.

Langkah 4: Setelah Anda memahami kekuatan Anda, tuliskan kekuatan yang dapat membantu Anda untuk mencapai tujuan.

Perilaku dan kebiasaan saat ini dapat mendukung –atau tidak mendukung– Anda untuk mencapai tujuan. Maka wajib untuk mencoba mengenali peluang dan ancaman. Gampangnya, jika Anda berencana untuk hidup 100 tahun, jadi mulai sekarang Anda harus berhenti merokok, bergadang, dan mulai rutin olah tubuh serta makan sehat.

Jika Anda ingin menyimpan lebih banyak uang, maka Anda dapat mulai mengelola uang Anda. Mencatat pengeluaran dan mulai memangkas dana hura-hura. Tuliskan paling sedikit lima hal yang Anda siap untuk melakukan komitmen perubahan. Beri tenggat waktu selama tiga bulan.

Langkah 5: Berhenti menyusun daftar dan mulai bertindak

Jika tujuan Anda adalah untuk bergerak maju ke tahap berikutnya dalam karier Anda, Anda harus belajar keterampilan baru. Atau jika Anda ingin memulai bisnis sendiri, Anda harus mulai belajar tentang pemasaran, penjualan, kewirausahaan, keuangan serta manajemen.

Motivasi terbaik datang pada saat Anda melihat kemajuan diri sendiri. Caranya dengan mencatat semua kemajuan serta kemenangan kecil yang Anda raih. Jika Anda menemukan kendala, atau ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik, mungkin penting untuk segera memikirkan dan melakukan cara yang berbeda?

Mungkin Anda perlu mengubah (atau meningkatkan) strategi yang digunakan. Jangan heran jika Anda kerap melakukan hal yang sama, akan mendapatkan hasil yang sama. Jika Anda ingin hasil yang lebih baik, Anda perlu mengubah cara melakukan sesuatu.

### Langkah 6: Ukur kemajuan secara berkala

Sebuah rencana pengembangan pribadi adalah metode yang sangat ampuh untuk menilai hidup Anda, menentukan yang benar-benar penting bagi Anda, dan mulai bekerja pada hal-hal yang paling penting. Sering kali dalam hidup, kita begitu sibuk dengan kegiatan sehari-hari, dan jarang punya waktu untuk berpikir pentingnya untuk membuat perencanaan.

Latihan seperti ini dapat membantu Anda membuat strategi yang realistis dalam mencapai tujuan. Sangat disarankan untuk membuat rencana pengembangan diri yang baru setiap tahun.

## Pengertian Perencanaan

Perencanaan adalah cara berpikir mengenai persoalan-persoalan sosial dan ekonomi, terutama berorientasi pada masa datang, berkembang dengan hubungan antara tujuan dan keputusan-keputusan kolektif dan mengusahakan kebijakan dan program.

## Pengertian Perencanaan Menurut Para Ahli

### 1. Menurut Garth N. Jone

Perencanaan adalah suatu proses pemilihan dan pengembangan dari pada tindakan yang paling baik untuk pencapaian tugas.

### 2. Menurut M. Farland

Perencanaan adalah suatu fungsi dimana pimpinan kemungkinan menggunakan sebagian pengaruhnya untuk mengubah daripada wewenangnya.

### 3. Menurut Abdulrachman (1973)

Perencanaan adalah pemikiran rasional berdasarkan fakta-fakta dan atau perkiraan yang mendekat (estimate) sebagai persiapan untuk melaksanakan tindakan-tindakan kemudian.

### 4. Menurut Siagian (1994)

Perencanaan adalah keseluruhan proses pemikiran dan penentuan secara matang daripada hal-hal yang akan dikerjakan di masa yang akan datang dalam rangka pencapaian yang telah ditentukan.

### 5. Menurut Terry (1975)

Perencanaan adalah pemilihan dan men ghubungkan fakta-fakta, membuat serta menggunakan asumsi-asumsi yang berkaitan dengan masa datang dengan menggambarkan dan merumuskan kegiatan-kegiatan tertentu yang diyakini diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu.



## 6. Menurut Kusmiadi (1995)

Perencanaan adalah proses dasar yang kita gunakan untuk memilih tujuan-tujuan dan menguraikan bagaimana cara pencapaiannya.

## 7. Menurut Soekartawi (2000)

Perencanaan adalah pemilihan alternatif atau pengalokasian berbagai sumber daya yang tersedia.

## Tujuan Perencanaan (Objective of Planning)

Berikut dibawah ini terdapat beberapa tujuan perencanaan, antara lain:

- Perencanaan bertujuan untuk menentukan tujuan, kebijakan-kebijakan, prosedur, dan program serta memberikan pedoman cara-cara pelaksanaan yang efektif dalam mencapai tujuan.
- Perencanaan bertujuan untuk menjadikan tindakan ekonomis, karena semua potensi yang dimiliki terarah dengan baik pada tujuan.
- Perencanaan adalah satu usaha untuk memperkecil risiko yang dihadapi pada masa yang akan datang.
- Perencanaan menyebabkan kegiatan-kegiatan dilakukan secara teratur dan bertujuan.
- Perencanaan memberikan gambaran yang jelas dan lengkap tentang seluruh pekerjaan
- Perencanaan membantu penggunaan suatu alat pengukuran hasil kerja.
- Perencanaan menjadi suatu landasan untuk pengendalian.
- Perencanaan merupakan usaha untuk menghindari mismanagement dalam penempatan karyawan.
- Perencanaan membantu peningkatan daya guna dan hasil guna organisasi.

## Asas-Asas Perencanaan (Principles of Planning)

### 1. Principle of contribution to objective

Setiap perencanaan dan segala perubahannya harus ditujukan kepada pencapaian tujuan.

### 2. Principle of efficiency of planning

Suatu perencanaan efisien, jika perencanaan itu dalam pelaksanaannya dapat mencapai tujuan dengan biaya yang sekecil-kecilnya.

### 3. Principle of primacy of planning (asas pengutamakan perencanaan)

Perencanaan adalah keperluan utama para pemimpin dan fungsi-fungsinya, organizing, staffing, directing, dan controlling.

### 4. Principle of pervasiveness of planning (asas pemerataan perencanaan)

Asas pemerataan perencanaan memegang peranan penting mengingat pemimpin pada tingkat tinggi banyak mengerjakan perencanaan dan bertanggung jawab atas berhasilnya rencana itu.

### 5. Principle of planning premise (asas patokan perencanaan)

Patokan-patokan perencanaan sangat berguna bagi ramalan, sebab premis-premis perencanaan dapat menunjukkan kejadian-kejadian yang akan datang.

## 6. Principle of policy framework (asas kebijaksanaan pola kerja)

Kebijaksanaan ini mewujudkan pola kerja, prosedur-prosedur kerja, dan program-program kerja tersusun.

## 7. Principle of timing (asas time)

Adalah perencanaan waktu yang relative singkat dan tepat.

## 8. Principle of planning Communication

Perencanaan dapat disusun dan dikoordinasikan dengan baik, jika setiap orang bertanggung jawab terhadap pekerjaannya dan memperoleh penjelasan yang memadai mengenai bidang yang akan dilaksanakannya.

## 9. Principle of alternative (asas alternative)

Alternative ada pada setiap rangkaian kerja dan perencanaan meliputi pemilihan rangkaian alternative dalam pelaksanaan pekerjaan, sehingga tercapai tujuan yang telah ditetapkan.

## 10. Principle of limiting factor (asas pembatasan factor)

Dalam pemilihan alternative-alternative, pertama harus ditujukan pada factor-faktor yang strategis dan dapat membantu pemecahan masalah. Asas alternative dan pembatasan factor merupakan syarat mutlak dalam penetapan keputusan.

## 11. The commitment principle (asas keterikatan)

Perencanaan harus memperhitungkan jangka waktu keterikatan yang diperlukan untuk pelaksanaan pekerjaan.

## Macam-macam perencanaan dalam pengantar manajemen dibagi menjadi 3 yaitu :

### 1. Perencanaan Organisasi

Antara lain:

- Perencanaan strategis

Rencana strategis yaitu rencana yang dikembangkan untuk mencapai tujuan strategis. Tepatnya, rencana strategis adalah rencana umum yang mendasari keputusan alokasi sumber daya, prioritas, dan langkah-langkah tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan strategis.

- Perencanaan operasional

Adalah rencana yang menitikberatkan pada perencanaan rencana taktis untuk mencapai tujuan operasional. Dikembangkan oleh manajer tingkat menengah dan tingkat bawah, rencana operasional memiliki fokus jangka pendek dan lingkup yang relatif lebih sempit. Masing-masing rencana operasional berkenaan dengan suatu rangkaian kecil aktivitas. Kami menjelaskan perencanaan dengan lebih mendekati pada bagian selanjutnya.

## Macam-Macam Perencanaan

- Perencanaan taktis

Adalah rencana ditujukan untuk mencapai tujuan taktis, dikembangkan untuk mengimplementasikan bagian tertentu dari rencana strategis. Rencana strategis pada umumnya melibatkan manajemen tingkat atas dan menengah dan jika dibandingkan dengan rencana strategis, memiliki jangka waktu yang lebih singkat dan suatu fokus yang lebih spesifik dan nyata.

### 2. Perencanaan Operasional

Antara lain:

1. Rencana sekali pakai : dikembangkan untuk melaksanakan serangkaian tindakan yang mungkin tidak berulang di masa mendatang.

2. Program : rencana sekali pakai untuk serangkaian aktivitas yang

3. Proyek : rencana sekali pakai untuk lingkup yang lebih sempit dan lebih tidak kompleks dibandingkan dengan program

4. Perencanaan tetap : dikembangkan untuk aktivitas yang berulang secara teratur selama suatu periode waktu tertentu.

5. Kebijakan : rencana tetap yang merinci respons umum organisasi terhadap suatu masalah atau situasi tertentu.

6. Prosedur operasi standar : rencana tetap yang menguraikan langkah-langkah yang harus diikuti dalam situasi tertentu

3. Perencanaan Kontinjensi  
Jenis perencanaan lain yang juga penting adalah perencanaan kontinjensi (contingency planning) yaitu penentuan serangkaian tindakan alternatif jika suatu rencana tindakan secara tidak terduga terganggu atau dianggap tidak sesuai lagi.

7. Aturan dan peraturan : rencana tetap yang mendeskripsikan dengan tepat bagaimana aktivitas tertentu dilaksanakan

### 3. Perencanaan Kontinjensi

Jenis perencanaan lain yang juga penting adalah perencanaan kontinjensi (contingency planning) yaitu penentuan serangkaian tindakan alternatif jika suatu rencana tindakan secara tidak terduga terganggu atau dianggap tidak sesuai

## Unsur-Unsur Perencanaan



Dalam menetapkan suatu rencana haruslah mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- Tujuan. Suatu rencana yang akan dilaksanakan harus mempunyai tujuan yang jelas dan mempunyai batasan akan tujuan tersebut (fokus). Dalam batasan ini dirinci tentang limit waktu yang akan dipakai, bagaimana cara pencapaian tujuan tersebut dan lain sebagainya.

- Politik. Yang dimaksud dengan politik ini adalah kewenangan, delegasi dan pertanggung jawaban dalam pelaksanaan sebuah rencana. Sehingga tujuan yang telah direncanakan akan berhasil.

- Prosedur, merupakan urutan tindakan atau kegiatan yang terorganisir dalam rangka pencapaian tujuan tersebut.

- Anggaran atau budget merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam pencapaian tujuan. Anggaran ini harus dibuat serealistis mungkin, sehingga beban dari pelaksanaan ini tidak tidaklah begitu berat.

- Program, merupakan gabungan dari politik, prosedur dan anggaran serta perlu adanya alternatif tujuan bilamana tujuan utamanya tidak tercapai sebagaimana yang diharapkan.

## Proses Perencanaan

Berikut dibawah ini terdapat beberapa proses perencanaan, antara lain:

1. Menentukan tujuan perencanaan
2. Menentukan tindakan untuk mencapai tujuan
3. Mengembangkn dasar pemikiran kondisi men datang
4. Mengidentifikasi cara untuk mencapai tujuan
5. Mengimplementasi rencana tindakan dan mengevaluasi hasilnya
6. Seleksi sasaran
7. Penilaian dampak lingkungan
8. Mengadakan ramalan tentang perubahan
9. Evaluasi kekuatan internal perusahaan
10. Mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan bersama resiko dan imbalannya
11. Pilihan alternatif terbaik
12. Penentuan program spesifik, rencana dan prosedur pelaksanaan
13. Evaluasi bersama hasil dan akibat perencanaan dalam rangka mengambil tindakan perbaikan dan mengadakan perubahan sesuai dengan apa yang diharapkan

### 4. Keengganan untuk Menetapkan Tujuan

Hambatan lain terhadap perencanaan yang efektif adalah tujuan bagi mereka sendiri dan untuk unit-unit yang merupakan tanggung jawab mereka. Alasan untuk ini mungkin adalah kurangnya rasa percaya diri atau takut akan kegagalan. Jika seorang manajer menetapkan suatu tujuan spesifik, ringkas, dan berhubungan dengan waktu, maka apakah ia mencapai atau tidak mencapai tujuan tersebut akan tampak nyata.

## Hambatan Dalam Penetapan Perencanaan

Berikut ini terdapat beberapa hambatan dalam penetapan perencanaan, antara lain:

### 1. Tujuan yang Tidak Tepat

Tujuan yang tidak tepat mempunyai banyak bentuk. Membayar deviden yang besar kepada pemegang saham mungkin tidak jika dananya didapatkan dengan mengorbankan penelitian dan pengembangan tujuan mungkin juga tidak tepat jika tujuan tersebut tidak dapat dicapai. Jika Kmart menetapkan tujuan untuk memperoleh lebih bayak pendapatan dibanding Wal-Mart tahun depan, karyawan perusahaan mungkin. Tujuan juga tidak tepat jika tujuan itu menetapkan terlalu banyak penekanan pada ukuran kuantitatif maupun kalitatif dari keberhasilan.

### 2. Sistem Penghargaan yang Tidak Tepat

Dalam beberapa lingkungan, sistem penghargaan yang tidak tepat merupakan hambatan dalam penetapan tujuan dan perencanaan

### 3. Lingkungan yang Dinamis dan Kompleks

Sifat dari suatu lingkungan organisasi juga merupakan hambatan bagi penetapan tujuan dan perencanaan yang efektif. Perubahan yang cepat, inovasi teknologi, dan persaingan yang ketat juga dapat meningkatkan kesulitan bagi suatu organisasi untuk secara akurat mengukur kesempatan dan ancaman di masa mendatang.

## Evaluasi Pembaruan Diri

Setiap individu itu pasti mempunyai potensi dan kemampuannya sendiri-sendiri yang luar biasa dan istimewa. Akan tetapi diperlukan waktu yang cukup panjang untuk mendapatkan semua hal itu. Namun, manusia hanya memiliki satu kesempatan dalam kehidupan ini karena waktu terus berjalan dan tidak akan kembali lagi.

Evaluasi berarti mengukur atau menilai semua yang telah dikerjakan, dan juga membuat antisipasi dan berhati-hati terhadap sesuatu yang mungkin akan terjadi. Sikap evaluasi diri berarti menyadari bahwa mungkin kita tidak mampu mengontrol situasi di lingkungan sekitar, namun kita dapat memperbaiki diri sendiri semaksimal mungkin.

Evaluasi berarti mengukur atau menilai semua yang telah dikerjakan, dan juga membuat antisipasi dan berhati-hati terhadap sesuatu yang mungkin akan terjadi. Sikap evaluasi diri berarti menyadari bahwa mungkin kita tidak mampu mengontrol situasi di lingkungan sekitar, namun kita dapat memperbaiki diri sendiri semaksimal mungkin.

Semua pengalaman kita, keberhasilan ataupun kegagalan, merupakan aset yang tidak bernilai harganya. Selain itu, melatih kemampuan untuk menimbang dan mengetahui sesuatu. Artinya, apabila kita kekurangan akan pengalaman, maka suatu kendala yang besar akan menghalangi kita dalam mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Akan tetapi, dengan mengevaluasi diri, kita bisa mengantisipasi sesuatu yang akan kita hadapi dan bisa memperbanyak potensi dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu.

Cara mengembangkan sikap evaluasi diri, kita membutuhkan pengenalan karakter pribadi. Mengetahui karakter pribadi berarti ada sifat-sifat yang harus diketahui, baik itu di balik keadaan fisik maupun yang terlihat dari luar. Kenali potensi diri kita, bakat dan minat serta kekuatan ataupun kelemahan pribadi kita, juga respon dan sikap kita apabila menghadapi tekanan maupun masalah. Ketahui juga gaya komunikasi, sikap terhadap lingkungan sosial, kerja kepemimpinan, pola pikir, emosi, dan lain sebagainya. Semakin kita mengetahui karakter pribadi dari diri kita, semakin mudah kita untuk mengevaluasi diri sendiri.



## Pelatihan manajemen dan pembaruan diri

### 1. PENDAHULUAN

*Self-regulated learning* merupakan dasar kesuksesan belajar, *problem solving*, transfer belajar, dan kesuksesan akademis secara umum. Siswa yang mempunyai tingkat *self regulated learning* yang baik maka ia akan dapat menjaga performanya dalam belajar sehingga prestasi akademiknya dapat terjaga dengan baik. Menurut Hurlock (1990) berdasarkan tahap perkembangannya, siswa seharusnya sudah memiliki tanggung jawab dalam belajar, siswa bisa mengatur diri dengan cara belajarnya dikarenakan pada siswa dituntut agar melakukan cara belajar yang berbeda, lebih baik dan lebih mandiri dibandingkan tingkatan sebelumnya.



Menurut Sumarmo (2006) dengan kemandirian belajar, siswa cenderung belajar lebih baik, mampu memantau, mengevaluasi, dan mengatur belajarnya secara efektif, menghemat waktu secara efisien, mampu mengarahkan dan mengendalikan diri dalam berfikir dan bertindak, serta tidak merasa bergantung pada orang lain secara emosional. Siswa yang mempunyai kemandirian belajar mampu menganalisis permasalahan yang kompleks, mampu bekerja secara individual maupun kelompok, dan berani mengemukakan gagasan.

Berdasarkan hal tersebut, dalam mencapai kemandirian belajar kemampuan yang harus dimiliki siswa adalah kemampuan *self regulated learning* (Eccles dalam Santrock, 2003). Dalam bahasa Indonesia *self regulated learning* sering disamaartikan dengan istilah kemampuan belajar dengan regulasi diri atau pengelolaan diri dalam belajar. Istilah *self regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura (1997). Menurut Santrock (2007) salah satu karakteristik yang harus dimiliki oleh siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri (*self regulated learning*) adalah kemampuan siswa membuat rencana strategi belajar dan target yang ingin dicapai.

Hasil penelitian yang dilakukan Savira & Suharsono (2013) dalam penelitiannya yang berjudul *Self-Regulated Learning (SLR) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi*, menjelaskan bahwa 45,8% siswa memiliki kemampuan regulasi diri-pembelajaran yang tergolong tinggi artinya individu memiliki perencanaan untuk mencapai tujuannya dan mengelola waktu belajar dengan baik, mengorganisasi dan mengode informasi secara strategis, mempertahankan motivasi, serta mengelola lingkungan guna mendukung aktivitas belajarnya. Sedangkan 54,2% siswa memiliki kemampuan regulasi diri-pembelajaran yang tergolong rendah, yang menggambarkan bahwa siswa tidak memiliki strategi belajar, seperti perencanaan dan pengaturan waktu belajar rendahnya motivasi, dan kurang memanfaatkan sumber-sumber yang dimiliki.

Demikian pula yang terjadi di SMP Muhammadiyah 07 Surakarta, berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada 3 orang guru (1 orang guru mata pelajaran, 1 orang wakil kepala sekolah, dan 1 orang guru BK) pada tanggal 11 November 2016 diperoleh beberapa permasalahan yang kerap terjadi di sekolah dan dikeluhkan oleh guru-guru di sekolah. Hasil wawancara yang dilakukan kepada seorang guru mata pelajaran diperoleh data bahwa para guru mengeluhkan mengenai kedisiplinan siswa dalam belajar. Siswa hanya mau belajar ketika berada di sekolah, ketika di rumah siswa cenderung tidak mau belajar dan mengulang pelajaran, mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain. Selain itu, siswa tidak mempunyai strategi dalam belajar, perilaku mereka dalam belajar cenderung semau mereka, sering terlambat mengumpulkan tugas, Pekerjaan Rumah (PR) sering dikerjakan di sekolah dengan mencontek teman lain, ketika pelajaran

Permasalahan yang sering terjadi di sekolah diperkuat dengan wawancara kepada siswa yang terlihat di dalam kelas, beberapa siswa yang terlihat di dalam kelas sebetulnya tidak memperhatikan bahwa permasalahan yang paling banyak dikeluhkan oleh guru-guru di SMP Muhammadiyah 07 Surakarta ialah sulitnya mengkondisikan siswa di dalam kelas dikarenakan kurangnya kesadaran dan tanggung jawab belajar siswa yang ditunjukkan dengan terlambat mengumpulkan tugas dan sering mencontek. Selain itu, siswa yang memiliki kesulitan belajar tidak memiliki inisiatif bertanya kepada teman maupun guru, aktivitas belajar hanya dilakukan ketika ujian dan mengerjakan tugas, selebihnya siswa hanya bermain handphone (game maupun browsing internet) dan nongkrong, sehingga hasil belajar kurang memuaskan.

Menurut guru BK SMP Muhammadiyah 07 Surakarta, kurangnya kesadaran belajar siswa disebabkan kurangnya motivasi belajar dan keinginan berprestasi atau memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Siswa cenderung tidak memiliki strategi dalam belajar, sering menunda-nunda pekerjaan, dan tidak memiliki tujuan masa depan, sehingga ia kurang memiliki tanggung jawab dalam belajar. Selain itu, penyebab permasalahan tersebut yaitu kurang adanya peran orangtua dalam kegiatan belajar mengajar, orangtua di rumah kurang memberikan perhatian kepada anak dan cenderung menyerahkan tanggung jawab belajarnya kepada guru di sekolah.

Menurut teori sosial-kognitif (Zimmerman, 2008), ada tiga hal yang mempengaruhi kemampuan belajar dengan regulasi diri, yaitu :

(1) individu, faktor yang meliputi individu adalah pengetahuan yang dimiliki individu, tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki, dan tujuan yang ingin dicapai;

(2) perilaku, mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki; (3) lingkungan. Siswa yang melakukan kegiatan belajar dengan regulasi diri akan secara mandiri dan inisiatif dalam menumbuhkan kegiatan belajar yang dilakukannya, mulai dari menetapkan tujuan belajar secara spesifik dan proksimal, menetapkan strategi serta langkah-langkah dalam melakukan kegiatan belajar, melaksanakan strategi belajar, mengatur konteks lingkungan fisik dan sosial untuk mendukung kegiatan belajar, mengawasi kondisi diri saat belajar, mengelola waktu belajar, mengevaluasi diri, mengatribusikan penyebab hasil belajar, dan mengadaptasi metode belajar yang lebih baik untuk kegiatan belajar selanjutnya.

Kemampuan belajar dengan regulasi diri disebutkan sebagai salah satu faktor yang mendorong pencapaian hasil belajar yang efektif dalam proses pembelajaran (Zimmerman, 2002). Zimmerman dan Martinez-pons (1990) mengidentifikasi strategi-strategi belajar dengan regulasi diri yang diperoleh dari teori kognitif sosial, didalamnya melibatkan unsur-unsur metakognitif, lingkungan dan motivasi. Siswa diharapkan mempunyai kemampuan belajar dengan regulasi diri yang tinggi, apabila siswa mempunyai kemampuan belajar dengan regulasi diri yang rendah mereka kesulitan dalam menerima materi pelajaran sehingga hasil belajar menjadi tidak optimal (Adicondro dan Purnamasari, 2011).

Pada banyak penelitian strategi manajemen diri terbukti berhasil meningkatkan kemandirian belajar siswa, disiplin belajar, tanggung jawab belajar, motivasi berprestasi dan berhasil menurunkan kemalasan belajar siswa. Godat dan Brigham (1999) mengatakan bahwa salah satu bidang dalam aplikasi analisis perilaku yang tampak menjanjikan dalam meningkatkan prestasi dalam organisasi adalah pelatihan manajemen diri. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai permasalahan kemampuan belajar dengan regulasi diri di SMP Muhammadiyah 07 Surakarta. Adapun rumusan permasalahan dalam

penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas pelatihan manajemen diri dalam meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri (self regulated learning) siswa SMP Muhammadiyah 07 Surakarta?” Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan manajemen diri dalam meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri (self regulated learning) siswa SMP Muhammadiyah 07 Surakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tergantung yaitu belajar dengan regulasi diri dan variabel bebas yaitu pelatihan manajemen diri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas reguler kelas VII & VIII SMP Muhammadiyah 7 Surakarta yang berumur 12 tahun keatas dan berdasarkan hasil screening termasuk siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri kurang & sedang yang berjumlah 36 orang. Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara random yaitu kelompok kontrol (18 siswa) dan kelompok eksperimen (18 siswa).



Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini purposive random sampling. Metode penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan jenis pretest-posttest control group design. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala belajar dengan regulasi diri yang terdiri dari 42 item yang sebelumnya telah diujicobakan kepada sample yang representatif. Kemudian subjek diberikan intervensi berupa pelatihan manajemen diri yang dilakukan selama 2 hari yang terdiri dari 7 sesi.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif yang diperoleh dari penjabaran skor skala belajar dengan regulasi diri, wawancara, observasi, serta lembar evaluasi yang telah diisi oleh subjek selama pelatihan, serta analisis statistik parametrik dengan T-Test, Paired Sample T-Test (data harus normal dan homogen). Paired Sample T-Test digunakan untuk melihat pelatihan manajemen diri efektif meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP Muhammadiyah 07 Surakarta, sedangkan independent sample T' Test digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rerata post tes dari dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Perhitungan selengkapnya akan dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows versi 16.0.

## 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efektivitas pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP. Berdasarkan hasil analisis Independent Sample T-Test, perbandingan skor posttest antara kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh Hasil uji hipotesis secara statistik dapat dilihat dari perolehan skor t-test yaitu,  $-6,512$ ,  $(p) < 0,05$  dengan skor mean pada kelompok kontrol yaitu  $132,39$  dan pada kelompok eksperimen yaitu  $157,17$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Sedangkan perbandingan skor pretest dengan posttest kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP diperoleh nilai Z sebesar  $-3,3638$  dengan  $(p) < 0,05$  dan skor mean pada saat pretest yaitu  $129,61$  sedangkan skor mean pada saat posttest  $157,17$ .



Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri efektif dalam meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP. Dengan demikian, hipotesis yang diasumsikan oleh Peneliti dapat dinyatakan diterima. Hasil analisis data tersebut juga dapat diartikan bahwa pelatihan manajemen diri dapat dijadikan salah satu model pelatihan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP.

Menurut Zimmerman (2008) belajar dengan regulasi diri merupakan kemampuan yang digunakan siswa untuk memperoleh keterampilan akademis, seperti menetapkan tujuan, strategi memilah dan menggerakkan, dan efektivitas self-monitoring seseorang dalam berperilaku dan mengatur lingkungan belajarnya. Menurut Winne (1997) belajar dengan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Belajar dengan regulasi diri merupakan strategi belajar siswa dalam merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitif, motivasi, perilaku, dan proses kontekstualnya (Montalvo & Tores, 2004). Pintrich (2000) mendefinisikan belajar dengan regulasi diri adalah dimana pembelajar menentukan tujuan pembelajarannya dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku, dijaga dan dipertahankan oleh tujuan dan fitur konstektual dari lingkungan. Menurut definisi dari beberapa ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar dengan regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki siswa dalam mengatur strategi belajar seperti memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkahlaku mereka dalam mencapai tujuan tertentu dalam proses pembelajaran.



Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang Menurut Hurlock (1990) merupakan remaja awal (12/13 th – 17/18 th) yang berdasarkan tahap perkembangannya seharusnya sudah memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri. Menurut Boekaerts (1996) faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri yang tinggi yaitu keinginan untuk mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien, intervensi manajemen diri dipandang tepat untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa. Curtin (dalam Takwin, 2008) mendefinisikan manajemen diri lebih kepada serangkaian kegiatan untuk memelihara, meningkatkan dan mempromosikan diri sendiri dengan cara menggunakan sumber daya dalam diri dan lingkungannya. Dengan strategi manajemen diri siswa dapat mengatur waktu belajarnya sesuai jadwal yang telah ia buat secara konsisten dan dengan manajemen diri siswa terbantu untuk mengoptimalkan potensi yang ia miliki sehingga tercapai tujuan dalam belajarnya.

Pelatihan manajemen diri ini merupakan metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif, serta hasil keterampilan dan keahlian (Kirkpatrick dalam Salas & Browsers, 2001). Tujuan manajemen diri yaitu mendorong siswa untuk mengaktualisasikan potensi diri secara optimal dalam aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual, agar dapat meningkatkan kualitas kehidupan diri sendiri dan orang lain yang dikenal dalam menjalankan manajemen diri, individu akan menentukan pilihan-pilihan dengan tujuan mengatur setiap aspek dalam hidupnya yang berkaitan dengan motivasi, waktu, kebiasaan, hubungan personal, dan self esteem. (O'Keefe dan Berger, dalam Miranti 2009).

Berdasarkan teori dari beberapa tokoh diatas sesuai dengan aspek- aspek kemampuan belajar dengan regulasi diri yang diungkapkan oleh Wolters, Pintrich, & Karabenick (2003) yaitu kognitif, afektif, dan perilaku sehingga dengan pelatihan manajemen diri ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri khususnya siswa SMP yaitu dengan tujuan untuk mengubah cara pandang siswa yang salah dalam belajar, memberikan pengetahuan dan keterampilan mengenai strategi belajar yang tepat sesuai potensi yang dimiliki siswa, sehingga siswa akan mampu mengidentifikasi masalahnya, memahami kemampuan dirinya, memahami pentingnya kemampuan belajar dengan regulasi diri dimiliki oleh siswa.

Terdapat kelebihan pelatihan manajemen diri yaitu memiliki tahapan yang terstruktur untuk membimbing peserta dalam melakukan manajemen diri dalam kegiatan belajar (mulai dari monitoring diri, analisis diri, perubahan diri, dan terakhir melakukan pertahanan diri dalam kegiatan belajar yang telah ia ciptakan), pelatihan manajemen diri juga menampilkan symbolic model dalam bentuk video yang merupakan modeling bagi peserta. Video tersebut berisi seseorang yang mempunyai semangat tinggi dalam bersekolah untuk meraih cita-citanya dan video seseorang yang dengan keterbatasannya mampu menjadi seseorang yang hebat. Dengan demikian, peserta akan menjadi semangat dalam mencapai tujuannya dan mempunyai contoh dari seseorang yang dilihat.

Menurut Bandura (Corey, 2003), "teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak". Pelatihan manajemen diri yang dibuat Peneliti juga menggunakan metode roleplay pada beberapa sesi agar siswa dapat secara langsung belajar perilaku yang tepat dalam memajemen dirinya dalam belajar. Secara kognitif siswa sudah mendapat penjelasan melalui materi yang disampaikan, kemudian mengaplikasikan pemahamannya melalui lembar kerja (worksheet), dan belajar secara langsung melalui metode roleplay.



Pelatihan manajemen diri dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri karena adanya proses *observational learning*. *Observational learning*, memiliki empat tahapan proses yaitu *attention*, *retention*, *production*, dan *motivation* (Bandura, 1986). Pada tahap *attention*, fasilitator menjelaskan tentang materi-materi manajemen diri, tahapan-tahapan dalam manajemen diri yang berupa *self monitoring*, *self analysis*, *self change*, dan *self maintenance*, dan cara melakukan teknik-teknik manajemen diri sesuai tahapannya. Tahap *retention* dilakukan dengan cara fasilitator mengulang kembali materi yang sudah disampaikan dengan bertanya kepada peserta pada setiap sesinya dan diakhir sesi peserta diajak fasilitator menyimpulkan materi dari hari pertama sampai hari kedua.



Tahap *production* ditunjukkan dengan mengisi lembar kerja pada setiap sesinya, pada tahap ini subjek berlatih untuk mempraktekkan pengetahuan dan keterampilan baru yang telah diterima dari fasilitator ke dalam lembar kerja. Setiap sesi dalam pelatihan selalu terdapat pengerjaan lembar kerja. Lembar kerja ini juga upaya untuk *recalling* materi pelatihan agar memori tertanam lebih kuat.

Tahapan yang keempat adalah tahap *motivational*. Pada tahap ini subjek diminta untuk menuliskan suatu hal pada lembar “*use visual reminder*” dengan kata-kata positif terkait dirinya. Lembar tersebut boleh ditulis dengan tulisan yang indah dan diberi gambar untuk kemudian mereka tempel di rumah sebagai motivasi dalam belajar, setelah itu sebelum pelatihan diakhiri fasilitator mengajak semua peserta membuka halaman “*use visual reminder*” dan mengangkatnya tinggi-tinggi untuk kemudian ditunjukkan ke kamera dan berfoto bersama. Setelah selesai fasilitator memberikan reward positif berupa pujian dan tepuk tangan sehingga para subjek menjadi lebih termotivasi.

Berdasarkan hasil analisis statistik, dari 18 peserta pelatihan terdapat 17 peserta yang mengalami kenaikan skor *posttest* kemampuan belajar dengan regulasi diri, CAWP merupakan peserta yang mengalami kenaikan skor *posttest* yang signifikan. Ia memiliki skor *pretest* 98 yang tergolong rendah dan ketika *posttest* mengalami kenaikan skor menjadi 172 dengan kategori tinggi. Peserta lain yang juga menunjukkan perubahan skor *pretest* *posttest* yang signifikan yaitu EAP. Hasil skor EAP menunjukkan kenaikan yang signifikan pada skor *posttest* yaitu dari skor *pretest* 110 yang tergolong kategori sedang, ketika *posttest* naik menjadi 177 yang tergolong kategori sangat tinggi. Selain itu, terdapat 1 peserta dari 18 peserta yang mengalami penurunan skor *posttest* yaitu QIS. Ia mengalami penurunan 3 skor yaitu dari skor *pretest* 138 ketika *posttest* turun menjadi 135.

Secara umum pelatihan manajemen diri yang dilaksanakan selama 2 hari tersebut berjalan dengan lancar. Semua peserta terlihat aktif memperhatikan materi yang disampaikan oleh fasilitator, kooperatif dan antusias dalam mengikuti setiap sesi penugasan, menanggapi fasilitator ketika memberikan materi, dan memiliki inisiatif untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh fasilitator. Bahkan ada beberapa peserta yang dengan sukarela memberikan lembar penugasan miliknya untuk dijadikan contoh oleh fasilitator.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah hasil analisis *posttest – follow up* diperoleh nilai *Z* hitung sebesar -3,196a, probabilitas (*p*) 2-tailed sebesar 0,001 dan skor mean *posttest* yaitu 157,17 sedangkan skor mean pada saat *follow up* yaitu 136,17. Berdasarkan nilai statistik yang telah dipaparkan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP pada saat *posttest* dibandingkan dengan *follow up* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan perbandingan skor *posttest*-*follow up* diketahui bahwa dari 18 peserta pelatihan peningkatan skor hanya dialami oleh 2 peserta, 1 peserta tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan yaitu skor *pretest* *posttest* yang sama, sedangkan 15 peserta mengalami penurunan skor kemampuan belajar dengan regulasi diri. Subjek yang mengalami kenaikan skor *posttest* ke *follow up* yaitu QIS & AK. Hal tersebut dikarenakan QIS menemukan cara belajar melalui jadwal yang telah ia buat dari pelatihan sedangkan AK sekarang mempunyai jadwal yang teratur & mempunyai strategi yang tepat dalam belajar untuk mencapai cita-citanya sehingga berdasarkan hal tersebut dapat sebagai masukan untuk pihak sekolah agar siswa mau belajar ketika di rumah dengan membuat jadwal belajar sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ketika *follow up* dilaksanakan, banyak faktor eksternal yang menyebabkan penurunan skor *follow up*. Hal tersebut dikarenakan pelaksanaan *follow up* yang dijadwalkan pihak sekolah yang kebersamaan pemilu ketua OSIS sekolah dan pada saat itu sekolah jam bebas tanpa pelajaran, membuat peneliti merasa cukup lama untuk mengumpulkan peserta. Selain itu, jam sekolah pada hari itu hanya sampai sebelum sholat dhuhur sehingga peserta banyak yang mengeluh karena sudah di jemput. Karena hal tersebut, akhirnya peneliti membuat kesepakatan dengan peserta bahwa kelompok yang tidak mengikuti pelatihan yang sudah mengisi skala boleh pulang terlebih dahulu, dan kelompok yang mengikuti pelatihan yang sudah selesai mengerjakan skala dan mengisi lembar tugas juga boleh pulang. Hal tersebut membuat peserta menjadi terburu-buru dalam mengisi skala dan kurang konsentrasi, bahkan ada beberapa peserta yang mengatakan “*tak jawab sak-sake lho mbak*”.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara, peserta yang mengalami penurunan skor dari posttest ke *follow up* yang signifikan yaitu CAWP & EAP. CAWP merasa masih sulit belajar sesuai jadwal karena merasa malas dan lelah, sedangkan EAP merasa kurang adanya dukungan dan dorongan dari orangtua dan teman-temannya dalam hal belajar. Hal tersebut dapat dievaluasi dari segi proses pelatihan yang tidak memberikan materi mengenai “*Goal Setting*” sehingga berpengaruh pada internal peserta ketika selesai pelatihan perilaku cenderung akan kembali pada perilaku semula sebelum diberikan pelatihan.

Hal tersebut dikarenakan kurang adanya dorongan yang kuat dalam diri peserta untuk mencapai Goal atau cita-cita yang akan dicapai sehingga ketika malas atau lelah menghampiri dan tidak adanya Goal yang akan dicapai peserta cenderung merasa malas atau lelahnya sehingga tidak belajar. Selain itu faktor eksternal subjek juga berpengaruh disebabkan tidak adanya dukungan orangtua dan teman-teman dekat. Dukungan orang terdekat sangat berpengaruh terhadap perilaku peserta karena pada dasarnya perilaku remaja awal masih sangat tergantung dengan lingkungan.

Selain itu berdasarkan hasil wawancara, peserta yang mengalami penurunan skor dari posttest ke *follow up* yang signifikan yaitu CAWP & EAP. CAWP merasa masih sulit belajar sesuai jadwal karena merasa malas dan lelah, sedangkan EAP merasa kurang adanya dukungan dan dorongan dari orangtua dan teman-temannya dalam hal belajar. Hal tersebut dapat dievaluasi dari segi proses pelatihan yang tidak memberikan materi mengenai “*Goal Setting*” sehingga berpengaruh pada internal peserta ketika selesai pelatihan perilaku cenderung akan kembali pada perilaku semula sebelum diberikan pelatihan.

Hal tersebut dikarenakan kurang adanya dorongan yang kuat dalam diri peserta untuk mencapai Goal atau cita-cita yang akan dicapai sehingga ketika malas atau lelah menghampiri dan tidak adanya Goal yang akan dicapai peserta cenderung merasa malas atau lelahnya sehingga tidak belajar. Selain itu faktor eksternal subjek juga berpengaruh disebabkan tidak adanya dukungan orangtua dan teman-teman dekat. Dukungan orang terdekat sangat berpengaruh terhadap perilaku peserta karena pada dasarnya perilaku remaja awal masih sangat tergantung dengan lingkungan.

Dalam sebuah penelitian akan sulit sekali untuk menghindari adanya keterbatasan selama penelitian tersebut berlangsung. Kelemahan serta keterbatasan di dalam penelitian ini adalah hasil analisis data statistik untuk skor posttest – follow up yang tidak menunjukkan peningkatan skor. Hasil dari uji Wilcoxon T-Test diperoleh nilai Z hitung sebesar -3,196a, probabilitas (p) 2-tailed sebesar 0,001 dan skor meanposttest yaitu 157,17 sedangkan skor mean pada saat follow up yaitu 136,17. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi pelatihan manajemen diri hanya dapat bertahan dalam kurun waktu tertentu (tidak bisa bertahan dalam waktu lama).

Kelemahan dari segi proses pelatihan yaitu tidak memberikan materi mengenai “*Goal Setting*” sehingga berpengaruh pada internal peserta ketika selesai pelatihan perilaku cenderung akan kembali pada perilaku semula sebelum diberikan pelatihan. Kendala lain yaitu pelaksanaan *follow up* yang tidak maksimal dan banyak kendala eksternal dalam pelaksanaannya serta kurang adanya kontrol yang ketat terhadap peserta penelitian pada saat jeda waktu dari pelaksanaan posttest ke *follow up*. Selain itu, pelaksanaan intervensi hanya berlangsung selama dua hari yang memungkinkan peningkatan skor tidak bertahan dalam kurun waktu yang lama.

Kondisi remaja yang sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar sangat berpotensi untuk kembali ke dalam kondisi sebelum peserta pelatihan mendapat perlakuan sehingga kontrol pada saat jeda waktu antara posttest – follow up sangat diperlukan untuk menjaga konsistensi kemampuan belajar dengan regulasi diri peserta pelatihan agar tetap tinggi. Kontrol tersebut dapat berupa tugas rumah maupun pendekatan secara individual dengan mengingatkan peserta untuk tetap mempertahankan kemampuan belajar dengan regulasi diri yang telah dicapai setelah pelatihan berlangsung. Selain itu, alat ukur yang digunakan lebih dari dua kali pengukuran menyebabkan kemungkinan adanya proses belajar selama proses pengerjaan berlangsung sehingga akan berpengaruh terhadap hasil.

#### 4. Penutup

Kesimpulan penelitian ini yaitu “Ada perbedaan kemampuan belajar dengan regulasi diri antara kelompok yang diberikan pelatihan “manajemen diri” dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Kelompok yang diberikan intervensi memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri yang lebih baik daripada kelompok yang tidak diberikan intervensi, sehingga pelatihan manajemen diri efektif untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP.

Setelah pelatihan manajemen diri diberikan, siswa menjadi lebih memahami arah dan tujuan yang jelas mengenai target belajar yang ingin dicapai, mengetahui hal yang harus diubah mengenai strategi belajarnya dan mengetahui cara untuk merubah hal tersebut. Kemudian peserta jadi lebih konsisten untuk mengubah diri sesuai dengan target yang telah ditentukan.

Kekhasan yang muncul dari penelitian manajemen diri ini pelatihan ini dibuat dengan memberikan metode roleplay disetiap sesinya agar peserta dapat belajar materi secara langsung dengan menginternalisasi ke dirinya. Selain itu, peserta membuat jadwal belajar sehari-hari di rumah sebagai penugasan ketika pelatihan, hal tersebut efektif meningkatkan kemampuan belajar siswa karena siswa membuat jadwal belajar sesuai kebutuhan, keinginan, dan kemampuannya.

PRIBADI YANG

BAHAGIA

## BAB 9

### 1.1 Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan atau kegembiraan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens.<sup>[1]</sup> Berbagai pendekatan filsafat, agama, psikologi, dan biologi telah dilakukan untuk mendefinisikan kebahagiaan dan menentukan sumbernya. Para filsuf dan pemikir agama telah sering mendefinisikan kebahagiaan dalam kaitan dengan kehidupan yang baik dan tidak hanya sekadar sebagai suatu emosi. Definisi ini digunakan untuk menerjemahkan eudaimonia (Bahasa Yunani: εὐδαιμονία)<sup>[2]</sup> dan masih digunakan dalam teori kebaikan.

Meskipun pengukuran langsung derajat kebahagiaan masih menjadi tantangan, beberapa peneliti telah mengembangkan alat untuk melakukan hal itu, misalnya dengan The Oxford Happiness Questionnaire.<sup>[3]</sup> Para peneliti juga telah mengidentifikasi beberapa hal yang berhubungan dengan kebahagiaan: hubungan dan interaksi sosial, status pernikahan, pekerjaan, kesehatan, kebebasan demokrasi, optimisme, keterlibatan religius, penghasilan, serta kedekatan dengan orang-orang bahagia lain.

### 1.2 Kebahagiaan Fisik dan Emosi

Tahapan pertama dari kebahagiaan adalah kebahagiaan fisik dan emosional (physical and emotional happiness). Pada tahap ini orang baru bisa merasa bahagia, jika kebutuhannya akan nutrisi fisik dan emosional telah terpenuhi. Seperti sudah disinggung sebelumnya, manusia adalah makhluk nabati sekaligus makhluk hewani. Oleh karena itu mereka juga memiliki kebutuhan nabati dan hewani, seperti tidur, duduk, makan, dan minum.

Untuk mencapai kebahagiaan fisik dan emosional, manusia tidak bisa hanya duduk. Ia harus duduk di tempat yang empuk dan nyaman. Untuk mencapai kebahagiaan fisik dan emosional, manusia tidak bisa hanya tidur. Ia harus tidur di tempat yang empuk dan nyaman juga. Untuk mendapatkan kebahagiaan fisik dan emosional, manusia tidak bisa hanya makan. Ia harus makan makanan yang lezat dan bergizi.



Banyak orang berpendapat bahwa kebutuhan fisik tidaklah perlu terlalu diperhatikan. Yang penting adalah kebutuhan spiritual. Pendapat ini memang benar, tetapi juga kurang. Fisik manusia adalah ciptaan Tuhan, maka harus dirawat. Manusia juga tidak boleh menyiksa badan, demi alasan apapun. Puasa pun ada aturannya, sehingga puasa tidak merupakan suatu penyiksaan terhadap tubuh.

Cara manusia memahami fisiknya memang sangat dipengaruhi oleh kultur dan profesi yang ia jalani. Bagi seorang petinju tubuh adalah modal yang penting. Fisiknya harus kuat. Oleh karena itu ia harus rajin latihan, dan mengkonsumsi makanan-makanan bergizi. Tubuh adalah modal utamanya untuk bekerja. Hal yang sama kurang lebih berlaku bagi seorang model. Tubuh adalah modal utama dari seorang model. Oleh karena itu ia harus merawatnya sedemikian rupa, sehingga tetap sehat dan sedap dipandang. Lepas dari kaitan dengan profesi, tubuh tetap merupakan modal utama bagi untuk beraktivitas. Apapun profesi kita tubuh tetap menjadi elemen penting. Tubuh yang sehat akan memungkinkan Anda meraih kebahagiaan yang sejati.

Walaupun begitu jika manusia hanya berfokus melulu pada pemenuhan kebahagiaan fisik dan emosional saja, ia tidak akan bisa mencapai kebahagiaan sejati. Kebahagiaan fisik itu sifatnya sementara. Kebahagiaan fisik tidaklah bertahan lama. Fisik manusia pada dasarnya rapuh. Sekarang ini banyak orang mengagungkan penampilan fisik. Masa-masa remaja dianggap sebagai masa keemasan, karena pada masa itulah kecantikan fisik seseorang mencapai puncaknya. Cara berpikir semacam itu tidaklah tepat. Fisik manusia pada akhirnya akan hancur dimakan usia. Itu adalah kepastian hukum alam. Memang fisik itu sebuah anugerah dari Tuhan. Akan tetapi usia fisik manusia itu sangatlah singkat. Orang yang berfokus melulu pada pemenuhan kebahagiaan fisik akan berakhir dengan kekecewaan.

Fisik manusia itu identik dengan dunia. Sementara roh manusia identik dengan surga. Dunia di dalam bahasa Arab secara literal berarti pendek dan dekat. Begitu pula dengan orang yang terpaku pada kebahagiaan fisiknya. Kebahagiaan yang ia rasakan bukanlah kebahagiaan sejati. Durasi kebahagiaannya sangatlah sementara. Insting nabati dan hewani yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik akan hilang ditelan waktu.

Di dalam kebahagiaan fisik dan emosional, kesehatan adalah yang utama. Dapat pula dikatakan bahwa kesehatan merupakan mahkota fisik manusia. Namun kita seringkali tidak menyadari, bahwa kita sedang mengenai mahkota di kepala kita. Kita sering taken for granted dan tidak peduli dengan mahkota gemilau yang kita kenakan. Akan tetapi pada waktu kita sakit barulah kita menyadari arti penting dari mahkota yang selama ini kita lupakan. Ketika sakit kita baru sadar bahwa mahkota fisik kita, yakni kesehatan, sudah lenyap.

Ada seorang raja. Suatu hari dia pergi berburu rusa. Ketika sampai di hutan, ia pun menemukan rusa. Rusa tersebut berlari cepat. Sang Raja mengejarnya dengan semangat. Namun rusa tersebut begitu lincah. Raja pun kesulitan menangkapnya. Walaupun begitu sang raja tidak menyerah. Ia terus mengejar rusa tersebut, sampai akhirnya ia tiba di ujung hutan. Rusa akhirnya berhasil dibunuh. Sang raja puas. Namun ia kebingungan sekarang. Ia tersesat. Ia tidak lagi mengenali medan, di mana ia berhasil membunuh rusa itu. Sang raja kebingungan. Ia berjalan terus mencari arah pulang, tetapi ia tidak menemukannya. Ia pun mulai merasa haus.

Medan sudah berganti awalnya hutan, tetapi kini sudah menjadi padang gurun. Setelah berjalan beberapa lama, raja bertemu dengan seseorang yang mengendarai unta. Orang itu membawa air. Raja pun berniat meminta sedikit air dari orang itu. "Aku haus. Dapatkah kau memberikan aku air untuk meringankan perasaan dahaga yang kumiliki?", tanya raja. Orang tersebut terdiam sebentar. Lalu ia berkata, "Aku akan memberikannya kepadamu. Akan tetapi, segelas air ini tidaklah gratis." Mendengar itu sang raja kemudian menjawab, "Saya adalah seorang raja. Saya akan memberikan apapun kepadamu, asalkan kamu bersedia memberikan segelas air itu kepada saya." Si pengendara unta terdiam sebentar. Dia berpikir. "Hai raja, kau adalah raja. Artinya, kau pasti memiliki istana. Berapakah jumlah istana yang kau miliki", tanyanya. Sang raja menjawab dengan bangga, "Saya memiliki dua istana besar dan indah." Si pengendara unta pun menjawab dengan cepat, "Saya ingin satu istana yang Anda miliki ditukar dengan segelas air ini." Sang raja kaget mendengar permintaan itu. Ia pun berpikir.

Di dalam hatinya sang raja berkata, "jika saya mati, maka kedudukan sebagai raja, kekayaan, dan dua istana yang besar dan indah yang saya miliki menjadi tidak berarti. Namun satu istana yang besar dan indah untuk ditukarkan dengan segelas air adalah harga yang mahal sekali." Sang raja pun bimbang. Setelah beberapa waktu terdiam dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan, sang raja menjawab, "Baiklah. Saya akan memberikan satu istana saya kepadamu. Sebagai bayarannya berikanlah saya segelas air." Dalam hal ini segelas air, yang biasanya kita terima secara gratis, kini berharga satu buah istana yang besar dan indah! Selama ini kita tidak peduli terhadap air yang biasa kita minum. Akan tetapi ketika kita membutuhkannya, harganya menjadi begitu mahal. Jelaslah kesehatan merupakan bentuk dari kebahagiaan fisik yang paling tinggi. Dengan memiliki tubuh yang sehat, manusia sebenarnya sudah memiliki modal yang besar untuk merasa bahagia. Orang sering lupa dengan hal ini. Kesibukan pekerjaan, putus dengan pacar, atau pertengkaran di dalam keluarga seringkali membuat kita merasa tidak bahagia. Padahal tubuh kita sehat. Dan itu terlupakan oleh kita. Kita terlalu terpaku pada kesulitan yang kita punya, dan lupa pada berkah yang sudah kita miliki, yakni kesehatan.

Dalam keadaan terjepit hewan biasanya memiliki dorongan kekuatan yang luar biasa. Biasanya dorongan itu adalah survival. Di ambang bahaya hewan bisa mengeluarkan kekuatan yang tidak bisa diduga besarnya. Manusia sebenarnya juga memiliki kekuatan tersebut. Saya menyebutnya sebagai inner power. Dalam keadaan terjepit manusia bisa melakukan tindakan-tindakan yang mustahil dilakukan dalam keadaan biasa. Pada waktu kerusuhan Mei 1998, banyak orang menyelamatkan diri dengan membawa sendiri kulkas yang ada di rumah mereka.

Tentu saja hal tersebut tidak akan bisa dilakukan dalam situasi normal. Namun begitu inner power yang dipunyai manusia tidak selalu digunakan untuk tujuan-tujuan baik. Justru inner power tersebut digunakan untuk mengancam dan merebut hak-hak orang lain. Inilah salah satu sumber kejahatan manusia, yakni ketika inner power yang ia miliki digunakan untuk hal-hal destruktif. Hewan tidak akan pernah melakukan ini. Dorongan besar yang dipunyai hewan hanya digunakan untuk tujuan survival. Mereka tidak akan menggunakannya untuk menguasai hewan lain, atau merusak habitatnya sendiri. Yang harus dipelajari oleh manusia adalah, bagaimana supaya inner power yang mereka miliki dapat digunakan untuk tujuan-tujuan positif. Alih-alih digunakan untuk berperang dengan manusia lainnya, inner power tersebut sebaiknya dialihkan untuk memerangi kemiskinan dan kebodohan. Itulah cara menggunakan inner power yang positif.

Seringkali inner power itu diidentikan dengan kemampuan fisik. Namun dalam hal ini, manusia kalah jauh dengan hewan. Kekuatan fisik manusia jauh di bawah kekuatan hewan. Sekuat apapun Anda jika Anda dihadapkan dengan singa, dan Anda tidak dibekali senjata apapun, Anda pasti akan kalah.

Dalam hal "moral" manusia pun seringkali kalah dengan hewan. Hewan menggunakan kekuatannya untuk mempertahankan hak-haknya. Sementara manusia menggunakan inner power-nya untuk merebut hak orang lain. Manusia juga sering menggunakan inner power-nya untuk menghancurkan habitatnya sendiri. Jika manusia terus bertindak seperti itu, maka sebenarnya ia lebih rendah daripada hewan.

Sebagai manusia kita harus membedakan yang mana kebutuhan (need), dan yang mana keinginan (wish/desire). Kebutuhan manusia terbatas. Pada dasarnya ia hanya butuh makan, pakaian, tempat berlindung, dan ruang untuk berkomunikasi dengan manusia lainnya. Akan tetapi keinginan tidak terbatas. Semakin suatu keinginan dipenuhi, maka keinginan lain pun akan datang dalam intensitas yang lebih tinggi.

Orang yang diperbudak oleh keinginannya tidak akan pernah mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan fisik dan emosional memang penting untuk diperhatikan, namun tidak pernah boleh dijadikan satu-satunya fokus hidup. Orang yang memanjakan dirinya hanya dengan kebahagiaan fisik dan emosional akan sampai pada paradoks berikut: semakin tinggi kebahagiaan fisik dipenuhi, maka semakin tinggi pula jatuhnya ke dalam ketidakbahagiaan. Orang yang terus menerus menumpuk kebahagiaan fisik di dalam hidupnya akan mengalami kekecewaan yang sangat besar ketika kemalangan menimpanya, apalagi ketika seluruh harta bendanya musnah. Sekali lagi kebahagiaan fisik memang penting untuk diperhatikan, tetapi sifatnya sangat sementara.

### 1.3 Intelektual Kebahagiaan

Aktivitas intelektual, itu melibatkan pikiran dan daya nalar rasional, terekam dalam sekali di dalam diri manusia. Bisa juga dikatakan buah dari aktivitas pikiran yang menghasilkan kebahagiaan intelektual itu bersifat abadi. Karya penulis-penulis kuno 3000-4000 tahun yang lalu masih menjadi bahan kajian sampai saat ini. Tindak mencipta yang melibatkan aktivitas berpikir dan menciptakan akan terus dihargai oleh orang sepanjang sejarah. Sel-sel saraf yang ada di dalam otak manusia sangatlah rumit. Semua jaringan sel tersebut saling terhubung satu sama lain. Walaupun begitu menurut penelitian yang telah dilakukan, manusia hanya baru mempergunakan 10% saja dari kemampuannya.



Einstein salah satu orang tercerdas sepanjang sejarah pun diklaim baru mempergunakan 10% kemampuan otaknya. Peradaban manusia berkembang karena ia menggunakan kemampuan nalarnya. Kemampuan nalar manusia hampir tidak terbatas. Oleh karena itu perkembangan peradaban pun juga tak terbatas. Peradaban manusia berkembang pun ke arah yang tidak terduga. Aktivitas nalar manusia adalah sumber peradaban. Aktivitas nalar menghasilkan kebahagiaan intelektual. Inilah kebahagiaan yang memuaskan sisi insani manusia. Salah satu sebutan ilmiah untuk manusia adalah homo erectus. Artinya manusia adalah makhluk yang berdiri tegak. Oleh karena itu jangkauan pandangan manusia pun luas. ia bisa mengamati hampir semua hal. Dari pengamatannya manusia berimajinasi. Ia menciptakan gambar, lalu tulisan, dan berkembanglah kebudayaan. Hewan tidak memiliki tubuh yang tegak. Akibatnya hewan melihat dunia secara sempit. Hewan tidak mampu melihat keseluruhan. Hewan hanya mampu melihat parsial.



Dengan demikian aktivitas nalar manusia dalam bentuk intelektualitas adalah sumber dari kebahagiaan intelektual. Dalam arti ini kebahagiaan intelektual berada di tahap yang lebih tinggi daripada kebahagiaan fisik. Tujuan orang bekerja adalah untuk mencari nafkah, supaya ia dan keluarganya bisa hidup sejahtera. Dalam hal ini kesejahteraan dimaknai lebih sebagai supaya anak bisa mendapatkan pendidikan yang layak, dan bukan hanya supaya kebutuhan fisiknya terpenuhi. Di Indonesia pendidikan memang mahal. Akan tetapi banyak orang bekerja keras untuk mendapatkan itu karena mereka yakin, pendidikan sangatlah diperlukan. Kebahagiaan intelektual yang diperoleh melalui pendidikan lebih berarti daripada kebahagiaan fisik.

Teknologi merupakan buah dari aktivitas nalar manusia. Lampu, telepon, mobil, listrik, dan sebagainya merupakan produk teknologi yang bertujuan untuk memajukan kualitas hidup manusia. Hal yang sama berlaku untuk teknologi informasi dan komunikasi. Dengan adanya teknologi itu, manusia bisa melakukan transfer pengetahuan dengan cepat dan efektif. Pengetahuan dan peradaban manusia pun berkembang. Dalam hal ini hewan kalah dari manusia. Lumba-lumba misalnya hanya bisa berkomunikasi sejauh puluhan kilometer saja. Sementara manusia bisa berbicara antar benua. Dengan nalarnya manusia melampaui kemampuan hewan.



Dengan nalarnya pula ia menciptakan peradaban. Milton Friedman pernah berkata *The World is Flat*. Ia mau menegaskan kini kejadian di ujung dunia yang satu bisa langsung dilihat oleh orang dari ujung dunia yang lain. Karena perkembangan teknologi komunikasi dan informasi, dunia seolah menjadi tempat yang datar. Banyak contoh lainnya tentang kehebatan nalar manusia. Bangsa yang besar tidak dilihat dari sebanyak apa mall yang mereka punya, atau sebanyak apa supermarket yang mereka punya, tetapi dari tingkat pendidikannya.

Bangsa Indonesia akan menjadi bangsa yang kompetitif, jika pendidikan dan fasilitas penunjangnya berkembang. Kunci majunya suatu bangsa terletak pada bidang pendidikan. Jika orang rajin belajar, maka hal yang ia pelajari tidak akan pernah hilang. Jika orang rajin membaca, maka info yang ia peroleh dari tulisan itu juga tidak akan pernah hilang. Menurut penelitian yang telah dilakukan, info yang kita peroleh dari belajar dan membaca tidaklah hilang. Kita hanya lupa. Ketika belajar tidak hanya otak yang merekam. Seluruh tubuh kita merekam apa yang kita baca dan kita pelajari.

Yang perlu dipikirkan adalah, bagaimana supaya orang menjadi terbiasa belajar dan membaca, serta mencintai apa yang ia pelajari dan baca? Kebiasaan itu tidak hanya terkait dengan modal biologis. Otak yang pintar bukanlah jaminan, bahwa orang akan rajin belajar dan mencintai pengetahuan. Pengkondisian sosial adalah sesuatu yang penting. Kita harus mengkondisikan secara sosial dan kultural, supaya orang terbiasa belajar, membaca, dan mencintai informasi maupun pengetahuan yang mereka peroleh.

Hal yang sama berlaku, jika Anda hidup tanpa musik. Musik memberikan warna bagi hidup. Musik memberikan hiburan ketika anda merasa sedih. Musik bisa membawa kita nostalgia ke masa lalu. Musik bisa meningkatkan motivasi. Musik menenangkan. Dalam arti tertentu musik juga bisa merangsang kerja otak, sehingga bisa lebih cerdas. Tanpa musik hidup akan terasa kering. Hidup yang kering adalah hidup yang tak bermakna.

Jika hidup tak bermakna, Anda akan sulit untuk merasa bahagia. Orang hidup juga perlu salon. Salon berguna untuk merekayasa penampilan sesuai dengan yang diinginkan. Manusia tidak hanya puas dengan berbaju saja. Ia juga perlu dandan. Dengan berdandan ia merasa puas. Kepuasan yang dirasakan ketika melihat (rumah yang indah, wajah yang cantik) dan mendengar (musik) yang indah inilah yang disebut sebagai kebahagiaan estetik.

## 1.4 Kebahagiaan Estetika

Kebahagiaan fisik penting tetapi tidak boleh dijadikan satu-satunya kebahagiaan. Kebahagiaan intelektual juga harus diraih. Tahap ketiga di dalam tangga kebahagiaan adalah kebahagiaan estetik (*aesthetical happiness*). Bayangkan ada seorang kaya yang punya rumah mewah. Akan tetapi ia tidak bisa mengatur rumahnya, sehingga tampak berantakan. Apa gunanya? Apa guna sebuah rumah mewah, tetapi berantakan? Rumah (*house*) tersebut memang besar dan mahal harganya, tetapi tidak memberikan kenyamanan. Maka tempat itu tidak layak disebut sebagai "rumah" (*home*). Jika rumah Anda besar tetapi berantakan, maka Anda tidak akan merasa at home. Rumah itu jadi tidak berguna.



Rumah yang nyaman adalah rumah yang memperhatikan bentuk arsitektur, kebersihan, dan landscape-nya. Rumah semacam itu membuat kita merasakan kebahagiaan estetik. Kebahagiaan estetik adalah perasaan yang muncul, ketika orang mengagumi keindahan. Keindahan terkait erat dengan seni, dan seni bisa membuat orang bahagia. Seni adalah sumber kebahagiaan, sekaligus kebahagiaan itu sendiri. Ingat kebahagiaan adalah seni mengelola hidup. Alam identik dengan kata Kosmos.

Kata Kosmos sendiri berarti indah dan teratur. Akan tetapi keindahan dan keteraturan itu baru terasa, jika orang mempunyai kepekaan estetik. Kepekaan estetik itu sendiri tergantung lensa kaca mata apa yang digunakan untuk melihat dunia. Hanya dengan begitulah orang bisa merasakan kebahagiaan estetik. Bayangkan bagaimana Anda hidup tanpa keindahan? Tentu saja hidup akan terasa jenuh dan kering. Hidup akan membosankan dan tidak bermakna. Oleh karena itu banyak orang membayar mahal untuk melihat keindahan.

## 1.5 Moral Kebahagiaan

Kebahagiaan moral (moral happiness). Saya ingin bertanya kapankah Anda merasa damai dengan diri sendiri? Kapankah Anda merasa begitu percaya diri, sehingga tidak malu dilihat orang lain? Saya yakin Anda bisa merasa damai dan percaya diri, jika hidup Anda bermakna buat orang lain! Hidup Anda akan bermakna buat orang lain, jika Anda banyak berbagi. Kebahagiaan baru bermakna jika dibagikan. Esensi dari kebahagiaan fisik adalah mengambil. Kebahagiaan fisik terpenuhi jika kita memperoleh sesuatu dari orang lain. Sebaliknya kebahagiaan moral baru didapatkan, jika orang memberi. Kebahagiaan moral juga baru didapatkan, jika kita membuka hati dan tangan untuk memberi.

Dengan demikian kebahagiaan dapat diraih dengan mengolah dan memenuhi kebutuhan fisik (1), belajar dan mencintai pengetahuan (2), menghargai dan menciptakan keindahan (3), serta dengan berbagi dengan orang lain (4).

Inilah ideal kebahagiaan. Keempat dimensi ini bisa dipenuhi, walaupun memang porsinya berbeda-beda. Kebahagiaan moral tidak memerlukan uang. Yang diperlukan adalah senyum yang tulus. Ketulusan sangatlah penting. Jika Anda memberi dengan tidak tulus, mengharapkan pamrih misalnya, kebahagiaan moral tidak akan didapat. Dengan kata lain kebahagiaan moral memerlukan hati yang terbuka.

## 1.6 Spiritual Kebahagiaan

Kebahagiaan spiritual (spiritual happiness) bersifat ruhani atau nurani. Ruhani artinya bersifat ruh, nurani artinya bersifat nur atau cahaya. Ruh dan cahaya Ilahi yang bekerja dalam diri manusia sehingga hidupnya selalu terarahkan pada kebaikan sebagai efek dari kedekatannya dan kecintaannya pada Allah. Seseorang akan meraih kebahagiaan tertinggi ketika jiwa robbani yang tertinggi berhasil mengemban tugasnya dengan baik mengendalikan nafsu, pikiran, dan tindakan seseorang untuk senantiasa merasakan kedekatan dan disayang Tuhan.

Untuk bisa dekat dengan Tuhan yang suci, seseorang haruslah berusaha menjaga kesucian dirinya. Agar disayang Tuhan, seseorang hendaknya senang berbagi kasih sayang pada hamba-hamba Tuhan. Jadi, kebahagiaan spiritual diraih melalui perjuangan ruhani untuk selalu menjaga fitrah keruhaniannya untuk memimpin jiwa insani, hewani, dan nabati sehingga melahirkan tindakan dan karya-karya kemanusiaan sebagai partisipasi dan realisasi asma Allah yang Rahman dan Rahim.

Kebahagiaan spiritual memiliki banyak pintu. Melalui kapasitas intelektualnya, seseorang bisa saja memperbanyak karya kemanusiaan sebagai rasyuk kepada Tuhan. Melalui kecerdasannya yang dibimbing oleh jiwa robbani seseorang akan lebih mampu memahami dan menghayati kebesaran Tuhan sehingga ketika sujud akan lebih khushuk.

Kesadaran spiritual, dengan bantuan jiwa nabati, hewani, dan insani, akan sanggup menatap keindahan, kehebatan, keunikan semesta yang akan mendatangkan rasa damai, kagum, optimis, bersyukur, merenung yang membuat hati lega dan bahagia. Semua yang terbentang ini merupakan ayat-ayat Tuhan, sejak dari lembaran kitab suci, hamparan semesta, sampai seluruh penghuninya yang sanggup membuat kesadaran ruhani bertasbih mensucikan Tuhan.

## 1.7 Bahagia Cara Hidup

Setiap orang tentu berharap bisa merasakan kebahagiaan setiap harinya. Namun, akan ada saat dimana kamu harus rela merasakan sedih, kecewa, atau bahkan depresi. Banyak yang berpendapat bahwa bahagia itu hanya perkara pikiran dan cara pandang terhadap hidup itu sendiri. Sekalipun kebahagiaan tidak bisa selamanya dirasakan, ada kok cara-cara untuk mengusahakannya.

## 1. Tertawa



Ibaratnya, tertawa adalah obat buat segala macam 'ketidakpuasan' dalam hidup. Misalnya nih, kamu gagal masuk kampus favorit, putus cinta, lagi bokek, atau berantem sama pacar – obatmu adalah tertawa. Menurut para ahli, ketika kamu memikirkan hal-hal yang lucu, maka tubuh akan memproduksi hormon kebahagiaan (endorfin). Selain itu, sistem kekebalan tubuhmu pun akan bekerja 87% lebih efektif.

## 2. Perbaiki Pola Tidurmu



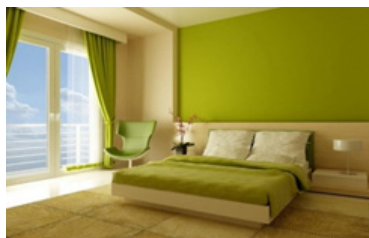
Tidur ternyata jadi salah satu penentu kebahagiaan seseorang, lho. Jika menginginkan hidup yang sehat dan bahagia, pastikan kamu punya waktu tidur yang cukup setiap hari. Sayangnya, banyak orang mengabaikan hal ini lantaran alasan kesibukan. Waktu tidur malam yang ideal yaitu 7 sampai 8 jam. Sebaiknya, kamu berhenti beraktivitas dengan alat elektronik atau gadgets setidaknya satu jam sebelum tidur. Terapkan kebiasaan ini secara teratur dan disiplin maka ritme biologismu seterusnya akan membaik. Dalam beberapa hari, kamu bisa merasakan perubahan positif pada tubuh dan keseharianmu.

## 3. Dengarkan Musik Yang Menenangkan



Musik terbukti efektif untuk menenangkan syaraf dan mereduksi stres. Ilmuwan menjelaskan bahwa musik menghasilkan perasaan bahagia melalui rangsangan di otak. Rasa bahagia ketika mendengarkan musik hampir sama dengan kebahagiaan ketika menyantap makanan. Selain itu, musik juga bisa menurunkan tekanan darah dan denyut jantung.

## 4. Bersihkan Kamarmu



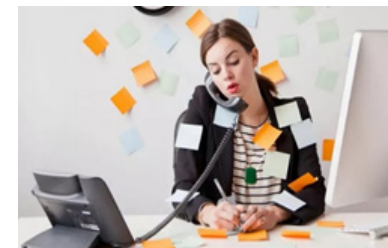
Gimana bisa happy kalau kamar udah mirip kapal pecah? Hehehe. Yuk, jaga kebersihan sekitarmu! Mulailah dari membersihkan dan merapikan kamarmu sendiri. Lalu, nggak adalalah bantu-bantu ibumu atau 'mbak yang kerja di rumah' buat bersih-bersih. Palsunya, tempat yang kotor akan menghasilkan energi negatif. Sementara, ruangan yang bersih dan rapi akan membuatmu merasa lebih rileks. Bahkan, kegiatan seperti menyapu, mengepel, atau cuci piring bisa jadi cara menghilangkan stres.

## 5. Tuliskan Rencana Dan Tugas Yang Harus Kamu Selesaikan



Cara yang satu ini bakal ampuh meringankan kerja otakmu. Dengan menuliskan rencana atau daftar tugas, maka otak nggak akan terlalu terbebani untuk mengingat banyak hal. Otak akan lebih rileks dan fokus pada satu demi satu tugas yang harus dikerjakan. Selain memudahkan, membuat to do lists akan membuatmu merasa puas etika semua pekerjaan dalam daftar itu berhasil diselesaikan. Nah, rasa puas inilah yang kemudian membuatmu merasa bangga dan berbahagia. Berhasil menyelesaikan tugas-tugasmu seperti bisa mencapai gol dalam hidupmu.

## 6. Sebaiknya, Hindari Multitasking



Menurut para psikolog, orang yang berusaha menyelesaikan beberapa hal dalam satu waktu akan lebih rentan menderita tekanan darah tinggi dan stres. Akan lebih baik jika mengerjakan satu pekerjaan dalam satu waktu. Fokuskan energi dan pikiranmu pada hal itu.

## 7. Pilih Hobi Yang Positif



Pastikan kamu punya hobi yang sifatnya positif, misalnya berkebun, bersepeda, atau berenang. Hobi inilah yang akan membuatmu tetap aktif ketika kamu punya waktu luang. Yup, menyibukan diri dengan hobi membuatmu merasa bahwa hidupmu sudah cukup memuaskan.

## 8. Ada Kalanya Kamu Harus Istirahat



Istirahat bukan berarti harus tidur atau nggak melakukan apa-apa. Tapi, luangkan waktu untuk beristirahat dari pekerjaan dan rutinitasmu. Biarkan pikiranmu sejenak kosong dan bebas dari berbagai informasi yang memberi imbas negatif. Kamu bisa mencoba meditasi dengan melakukan yoga, baca buku, menulis, atau menari. Istirahat dari pekerjaan dan rutinitas akan membuat hidupmu lebih bahagia. Di saat inilah kamu punya kesempatan untuk men-charge pikiran dan tubuhmu.

"Begitu banyak cara untuk mendapatkan kebahagiaan, salah satunya dengan mensyukuri nikmat yang Tuhan berikan. Meskipun kecil, jangan pernah enggan mensyukuri nikmat-Nya."-Novalia



## 9. Gunakan Aroma Terapi



sah.

Aroma terapi adalah salah satu yang bisa menghilangkan stres dan frustrasi yang mungkin kamu alami. Semprotkan cairan aroma terapi di kamarmu. Bisa juga gunakan minyak atau lilin aroma terapi yang membuat kamarmu lebih segar dan wangi. Menurut penelitian, lavender sangat efektif membuat pikiran menjadi lebih rileks. Sementara, rosemary terbukti meningkatkan kekuatan otak dan mengurangi rasa panik atau gelisah.

## 10. Luangkan Waktu Untuk Pergi Ke Tempat Yang Tenang



Salah satu cara terbaik untuk menyembuhkan stres adalah pergi ke tempat-tempat yang tenang. Kamu bisa pergi ke taman, gunung, museum, atau perpustakaan. Tempat-tempat yang tenang akan membantumu mengurai stres dan rasa gelisah. Secara otomatis, kebiasaan yang satu ini akan membuat hidupmu lebih rileks dan bahagia.

## 11. Sempatkan Membantu Orang Lain



Gunakan waktu luangmu untuk kerja sosial demi membantu orang lain. Lakukan juga hal-hal sederhana seperti membantu ibumu memasak atau ketika adikmu mengerjakan PR. Ini yang bikin kamu merasakan kebahagiaan dari dalam dirimu sendiri. Ketika kamu bisa meringankan kesulitan orang lain, membuat temanmu tertawa, atau memaafkan kesalahan orang-orang disekitarmu.

Gunakan waktu luangmu untuk kerja sosial demi membantu orang lain. Lakukan juga hal-hal sederhana seperti membantu ibumu memasak atau ketika adikmu mengerjakan PR. Ini yang bikin kamu merasakan kebahagiaan dari dalam dirimu sendiri. Ketika kamu bisa meringankan kesulitan orang lain, membuat temanmu tertawa, atau memaafkan kesalahan orang-orang disekitarmu.

## 12. Kamu Perlu Waktu Untuk Dirimu Sendiri



Apakah dalam kegiatan sehari-harimu selalu berhubungan dengan orang lain? Sudahkan kamu punya cukup waktu buat dirimu sendiri? Tidak ada salahnya untuk pergi belanja, nonton bioskop atau jalan-jalan ke mall sendirian. Kadang, kamu justru akan menemukan kebahagiaan yang selama ini tidak pernah kamu rasakan. Aktivitas menyenangkan yang dilakukan sendirian bisa membuatmu merasa benar-benar bebas.

"Lakukanlah sesuatu dengan hati yang tulus dan juga hal yang bermanfaat dengan orang lain. Namun, jika kau mengharapkan imbalan atau pujian maka kebaikanmu tidak akan pernah berguna."  
-Faisal-

CITRA DIRI ETIKA  
&  
ETIKET PENAMPILAN  
SECARA  
PROFESIONAL

# BAB 10



## 10.1 Pengertian etika dan etiket sosial

### Pengertian Etika dan Etiket

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dituliskan bahwa arti etika adalah ilmu tentang apa yang baik dan apa yang buruk dan tentang hak dan kewajiban moral (akhlak). Menurut wikipedia etika itu berasal dari Yunani kuno “ethikos” artinya “timbul dari kebiasaan”. Secara metodologis tidak setiap hal menilai perbuatan bisa disebut sebagai etika, etika adalah suatu sikap kritis, metodis, dan sistematis dalam menjalankan refleksi. Oleh sebab itulah etika merupakan suatu ilmu yang objeknya itu berupa manusia. Berbeda dengan ilmu-ilmu lain yang meneliti tingkah laku manusia, etika juga mempunyai sudut pandang normatif, maksudnya adalah melihat dari sudut baik dan buruknya mengenai perbuatan manusia.

#### Pengertian Menurut Para Ahli

**Soergarda Poerbakawatja** : Etika adalah suatu ilmu yang memberikan arahan, acuan, serta pijakan kepada suatu tindakan manusia.

**H. A. Mustafa**: Etika yaitu sebagai ilmu yang menyelidiki terhadap suatu perilaku yang baik dan yang buruk dengan memerhatikan perbuatan manusia sejauh apa yang diketahui oleh akal serta pikiran manusia.

**K. Bertens** : Etika merupakan nilai dan norma moral yang menjadi suatu acuan bagi umat manusia secara baik secara individual atau kelompok dalam mengatur semua tingkah lakunya.

**Drs. H. Burhanudin Salam** : Etika ialah sebuah cabang ilmu filsafat yang membicarakan perihal suatu nilai-nilai serta norma yang dapat menentukan suatu perilaku manusia ke dalam kehidupannya.

**W.J.S. Poerwadarminto** : Etika merupakan ilmu pengetahuan tentang suatu perilaku atau perbuatan manusia yang dilihat dari sisi baik dan buruknya yang sejauh mana dapat ditentukan oleh akal manusia.

**DR. James J. Spillane SJ** : Ia menyatakan sesuatu bahwa etika adalah mempertimbangkan atau memperhatikan tingkah laku manusia di dalam mengambil keputusan yang berhubungan dengan moral. Etika lebih mengarah ke penggunaan akal budi dengan objektivitas guna menentukan benar atau salahnya serta tingkah laku seseorang terhadap lainnya.

**Aristoteles** : Berbeda dari yang lain, ia mendefinisikan etika menjadi 2 pengertian yaitu: Terminus Technicus dan Manner and Cutom. Terminus Technicus ialah sebuah etika yang dipelajari sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari suatu problema tindakan manusia.

Sedangkan Manner and Cutom adalah sebuah pembahasan etika yang berhubungan dengan tata cara dan adat kebiasaan yang melekat dalam diri manusia. Sangat terkait dengan “baik & buruknya” suatu perilaku, tingkah, atau perbuatan manusia.

#### Pengertian etika secara umum

adalah suatu peraturan atau norma yang bisa digunakan sebagai acuan bagi perilaku seseorang yang berkaitan dengan tindakan yang baik dan buruk yang dilakukan oleh seorang serta merupakan suatu kewajiban dan tanggung jawab moral.

#### Jenis-jenis Etika

Dilihat dari jenisnya setidaknya terdapat 3 jenis etika yaitu etika filosofis, teologis, dan relasi dari ke dua etika tersebut. Berikut penjelasannya.

#### Pengertian Etiket

adalah sesuatu yang dikenal, diketahui, diulang, dan menjadi kebiasaan dalam sebuah masyarakat, baik berwujud kata-kata maupun suatu bentuk perbuatan nyata

### Perbedaan Etika dan Etiket

- Dilihat dari segi asal kata Etika “ethos” / etiket “etiquette”
- Etika berlaku ada maupun tidak ada saksi / etiket berlaku sebab adanya saksi mata
- Etika bersifat absolut / etiket relatif
- Cara pandang etika ke batiniah /etiket lebih ke lahiriah
- Secara makna etika norma tentang perbuatan /etiket aturan yang dijalankan

Dalam rangka menjernihkan istilah, maka kita harus perhatikan lagi apa perbedaan antara “etika” dan “etiket”. Sering kali dua istilah ini dicampuradukkan begitu saja, padahal perbedaan di antaranya sangat hakiki.

“Etika” di sini berarti “moral” sedangkan “etiket” berarti “sopan santun” (tentu saja di samping arti lain “secarik kertas yang ditempelkan pada botol atau kemasan barang”).

Apabila kita melihat dari asal usulnya, sebetulnya tidak ada kaitannya antara dua istilah tersebut. Hal inilah yang menjadi lebih jelas, jika dibandingkan bentuk kata bahasa Inggris, yaitu ethics dan etiquette.

### Etika Filosofis

Secara harfiah etika filosofis itu bisa dikatakan sebagai etika yang berasal dari kegiatan berfilsafat atau berpikir, yang dikerjakan manusia. Oleh karena itu sebenarnya etika termasuk bagian dari filsafat. Karena termasuk filsafat maka ketika berbicara etika tidak bisa dilepaskan dari filsafat, dari sini diambil kesimpulan bahwa jika seseorang ingin mengetahui unsur-unsur etika maka ia harus bertanya juga perihal unsur-unsur filsafat. Di bawah ini akan dijelaskan 2 sifat etika.

#### 1. Non Empiris

Ilmu empiris adalah sebuah ilmu yang didasarkan pada fakta atau yang konkret. Namun berbeda dengan filsafat (tidak demikian), filsafat berusaha melampaui yang konkret yang seakan-akan menanyakan apa di balik gejala-gejala konkret. Begitupun dengan etika yang tidak berhenti terhadap apa yang konkret secara faktual dilakukan, tapi bertanya perihal apa yang mesti dikerjakan dan apa yang tidak boleh dikerjakan.

### 2. Praktis

Berbagai cabang filsafat membicarakan tentang sesuatu “yang ada”. Seperti contoh filsafat hukum mempelajari apa itu hukum. Namun tak demikian, etika tidak terbatas hanya itu saja melainkan bertanya seputar “apa yang harus dilakukan”. Dengan demikian etika sebagai cabang filsafat yang sifatnya praktis, sebab langsung berhubungan dengan apa yang boleh dan tidak boleh dikerjakan. Akan tetapi perlu diingat bahwa bukanlah praktis dalam artian menyajikan resep-resep siap pakai. Etika juga tidak mempunyai sifat teknis melainkan reflektif, maksudnya adalah etika hanya menganalisa tema-tema pokok seperti hati nurani, kebebasan, serta hak dan kewajiban dll.

### Etika Teologis

Dalam hal ini terdapat 2 hal yang mesti diingat, pertama etika teologis bukan hanya milik agama tertentu melainkan setiap agama dapat memiliki etika ini secara masing-masing.

Contoh dalam etika Kristen misalnya, etika teologis adalah etika yang bertitik tolak dari presuposis-presuposis mengenai Allah atau yang Illah, juga memandang kesesialan bersumber dari dalam kepercayaan terhadap Allah.

Sebab itulah Jongeneel menyebut “etika teologis” sebagai “etika transenden dan etika teosentris”. Etika teologis Kristen mempunyai objek sama dengan etika secara umum yaitu tingkah laku manusia.

Setiap agama dapat memiliki etika teologisnya berdasarkan apa yang diyakini dan menjadi sistem nilai yang dianut.

### Relasi Etika Filosofis dan Etika Teologis

Sepanjang sejarah pertemuan antara kedua etika di atas terdapat 3 jawaban menonjol yang dikemukakan atas pertanyaan di atas yaitu :

#### 2. Sintetis

Jawaban kedua ini dikemukakan oleh Thomas Aquinas (1225 – 1274) yang menyintesis etika filosofis dan teologis sedemikian rupa, sampai kedua jenis etika ini mempertahankan identitas masing-masing, menjadi satu hal baru. Akhirnya akan diperoleh hasil berupa etika filosofis menjadi lapisan bawah yang sifatnya umum, sedangkan etika teologis menjadi lapisan atas yang bersifat khusus.

#### 1. Revisionisme

Tanggapan ini berasal dari Augustinus (354 – 430) ia menyatakan bahwa etika teologis bertugas untuk merevisi yaitu mengoreksi dan memperbaiki etika filosofis.

### 3. Diaparelelisme

Jawaban terakhir ini kemukakan oleh F.E.D. Schleiermacher tahun (1768 – 1834) yang menganggap kedua etika tersebut sebagai gejala-gejala yang sejajar. Hal ini bisa diumpamakan seperti sepasang rel kereta api yang sejajar. Mengenai pendapat-pendapat di atas ada beberapa yang keberatan, pendapat Augustinus dapat dilihat jelas bahwa etika filosofi tidak dihormati setingkat dengan etika teologis. Sedangkan pandangan Thomas Aquinas dikomentari sama seperti pendapat Augustinus. Kemudian ada pendapat menyatakan perlunya suatu hubungan yang dialogis antara keduanya. Dengan hubungan dialogis ini maka relasi keduanya akan terjalin, bukan hanya saling menatap dari dua horizon yang paralel saja. Sehingga diharapkan dengan adanya hubungan ini bisa mencapai suatu tujuan bersama yang mulia, yaitu membantu manusia dalam bagaimana seharusnya menjalani hidup.

## Contoh Etika dan Etiket

### Contoh Etika

- “Di hari senin santri dilarang mencuci” Seorang yang mempunyai etika ia tidak akan mencuci ketika hari senin, meskipun ada kesempatan dan tidak ada saksi yang mengawasinya
- Mencuri atau merugikan orang lain
- Terlambat ngampus, ngantor, atau lainnya

### Contoh Etiket

- Adab ngupil, kentut, meludah, dan sebagainya, berbagai macam tindakan tersebut akan dinilai kurang sopan jika ada orang lain yang menyaksikannya, sementara jika tidak ada orang hal ini bukanlah suatu masalah
- Makan tanpa sendok, etiket makan tanpa sendok hanya berlaku pada kalangan borjuis saja, sementara dalam agama Islam tindakan ini merupakan sunnah  
Makna etiket sendiri lebih sempit yaitu terkait dengan cara perbuatan yang mesti dikerjakan contohnya memberi sesuatu menggunakan tangan kanan, menutup mulut saat menguap, dan sebagainya.

## 1.2 Etika berbusana

### A. Berbusana

Kita adalah apa yang kita gunakan” atau “ajining raga ana ing busono”. Dua kalimat tersebut menunjukkan bahwa pentingnya busana dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kita bertemu dengan orang, yang pertama mereka nilai adalah penampilan fisik. Busana dan riasan wajah merupakan pendukung utama penampilan fisik. Untuk tampil menarik dan sopan dalam berbusana. Banyak sekali hal-hal yang perlu diperhatikan. Cara berbusana yang baik berarti penampilan diri (personal appearance) secara keseluruhan mulai dari dandanan rambut, wajah, badan, kaki, tangan, dan segala alat kelengkapannya sehingga member kesan penampilan diri secara indah, rapi, serasi, wajar, sopan serta luwes sesuai dengan etiket.

### B. ETIKET BERBUSANA

#### 1. Menutup Aurat Bagian Tubuh

Manusia membutuhkan pakaian (sandang) untuk memenuhi kebutuhan hidup pokok dasar sehari-hari di samping kebutuhan akan tempat tinggal (papan) dan makanan (pangan). Pakaian dapat memberikan keindahan, proteksi dari penyakit, kenyamanan, dan lain sebagainya. Tanpa baju/pakaian dapat mengakibatkan seseorang dikatakan gila. Berikut beberapa hal tentang etika berbusana :

Saat ini banyak kita jumpai gadis dan wanita yang tidak menutup aurat dengan bajunya, sehingga dapat memunculkan rangsangan kepada kaum laki-laki yang melihatnya. Ada banyak pilihan pakaian yang tertutup dan sopan yang bisa digunakan tanpa mengurangi kecantikan perempuan. Seharusnya pemerintah memberikan teguran dan hukuman bagi orang-orang yang mengumbar tubuhnya.

#### 2. Sesuai Dengan Tujuan, Situasi dan Kondisi Lingkungan

Jika ingin sekolah gunakanlah pakaian seragam sekolah, bukan pakaian untuk tidur (piyama), renang, kerja, dan lain-lain. Apabila suhu di luar rumah sangat dingin, gunakanlah jaket yang tebal, bukan memakai pakaian tipis.



### 3. Tampak Rapi, Bersih, Sehat, dan Ukurannya Pas

Pakaian yang dipakai sebaiknya pakaian yang telah dicuci bersih, disetrika rapi dan jika dipakai tidak kebesaran maupun kekecilan. Pakaian yang kotor merupakan sarang penyakit bagi kita diri sendiri maupun kepada orang lain yang ada di sekitarnya.

### 5. Tidak Melanggar Hukum Negara dan Hukum Agama

Sebelum memakai pakaian ada baiknya diingat-ingat dulu hukum di dalam maupun di luar negeri. Hindari memakai pakaian yang bertentangan dengan adat istiadat, hukum budaya yang berlaku di tempat tersebut. Di mana bumi di pajak, di situ langit di junjung.

### 4. Tidak Mengganggu Orang Lain

Pakailah baju-baju yang biasa-biasa saja tidak mengganggu aktivitas maupun kenyamanan orang lain. Misalnya menggunakan gaun wanita dengan ekor puluhan meter sangat tidak pantas jika kita gunakan di tempat seperti di bus umum.

## TIPS UNTUK BERPENAMPILAN NYAMAN DAN BAIK

1. Pilih busana dengan kualitas potongan dan jahitan yang baik.
2. Pilih jenis model busana yang sesuai dengan usia, warna kulit, kondisi acara, dan profesi diri.
3. Untuk pekerjaan yang serius, hindari memilih warna menyolok seperti oranye atau shocking pink. Pilihlah warna pastel.
4. Perhatikan dress code (kode busana) saat menghadiri suatu acara.
5. Jangan gunakan tas bertali panjang saat berkebaya / busana nasional.
6. Hindari busana kerja yang bercorak besar dan ramai, mengkilap, bertumpuk-tumpuk, dan banyak asesoris.
7. Untuk keadaan formal, hindari jas kotak-kotak, dasi berwarna mencolok dan ramai, jas dan pantalon yang berbeda warna, tabrak motif.

## TIPS UNTUK PARA PRIA

1. Hindari kaos kaki putih-karena termasuk kaos kaki olah raga
2. Dompok (dan sisir) yang muncul dari saku celana (bahkan baju)
3. Ukuran dasi panjang & lebarnya tidak sesuai dengan proporsi tubuh
4. Panjang dasi pas pada atas ban pinggang
5. Ikat pinggang sebaiknya sewarna dengan sepatu
6. Kaos kaki sebaiknya sewarna dengan celana panjang
7. Sepatu berkettingian tidak lebih dari 3 cm.

### C. Busana Menentukan Pribadi Seseorang

Wanita dan pria lebih senang mengikuti mode yang serba mutakhir. Tetapi lepas dari semua itu, busana yang dikenakan sebenarnya menggambarkan kepribadian kita. Wanita biasanya selalu ingin daripada yang lain dan kurang senang kalau pakaiannya disamai orang lain, walaupun kemungkinan itu tetap ada. Menurut dewi motik ada beberapa tipe gaya seseorang dalam berbusana, yaitu :

#### 3. Praktis

Tipe ini suka mengenakan celana panjang atau jeans dengan blus. Tipe ini tidak menyukai untuk meninggalkan kesan simpati yang dibuat tetapi dengan kesederhanaannya ia sudah menarik perhatian dan muka akan merah padam bila dipuji dan pandangan hidupnya mengenai pria tidak serius.

#### 1. Sportif

Tipe ini bisa disebut juga gaya tipe ini umumnya koleksi pakaiannya sejenis dan praktis. Tipe ini dapat mengejutkan dan ambisinya luar biasa. Kepribadiannya kuat dan menarik perhatian umum.

#### 4. Sopan

Tipe ini tidak suka terburu-buru dalam mengikuti perubahan mode yang silih berganti. Ia menyukai ketergantungan tetapi tidak suka menjadi perhatian orang. Pakaiannya biasa-biasa saja dengan kombinasi warna yang lembut tetapi anggun. Kelebihan tipe ini ia akan mengkritik temanya bila terlampau mengikuti mode. Kekurangannya ia tidak mempunyai pendirian yang tegas dan tidak mau mengacuhkan yang dikatakan orang tentang dirinya. Ia lebih arif menilai sepak terjang kawan-kawannya.

#### 2. Avant-garde

Mode ini hanya sebentar dan kurang penganutnya. Penampilan mode ini kurang member kesan pada yang melihatnya. Tipe ini menyukai sesuatu yang mengejutkan dan datangnya tidak terduga-duga.

#### D. Hal-Hal yang Perlu Dihindari Dalam Berbusana

Kita terkadang pernah mengalami situasi ketika gaya berpakaian tidak cocok dengan situasi dan kondisi keadaan yang kita datangi atau hadapi. Tentu saja selain membuat kita salah tingkah, hal ini dapat memancing cemoohan dan tertawaan dari orang lain. Bagaimanakah cara menentukan gaya berpakaian yang tepat? Berikut adalah beberapa hal yang harus Anda hindari dalam berpakaian:

##### 1. Memilih jenis pakaian dalam yang tidak cocok dengan jenis dan cara berpakaian.

Mungkin terdengar sepele, tapi coba pikirkan lagi. Bila Anda pergi mengenakan gaun saat ke pesta atau acara formal lainnya, tapi Anda mengenakan pakaian dalam yang biasa Anda kenakan saat beraktivitas di rumah atau di tempat kerja tentunya ini dapat mengganggu dan merusak penampilan elegan Anda. Pilih jenis dan bahan pakaian dalam yang sesuai dengan aktivitas Anda.

##### 2. Terlalu terbuka.

Dengan memilih gaya berpakaian ini mungkin saja Anda akan mendapatkan perhatian, tapi bukan berarti ini bagus untuk Anda, khususnya bila usia sudah matang. Untuk menjadi cantik dan seksi bukan berarti harus mempertontonkan tubuh Anda. Pilihlah gaya berbusana yang pantas dan elegan.

##### 3. Terpatok pada satu brand.

Kenapa harus menyamakan gaya berpakaian Anda hanya dengan satu brand tertentu. Hal ini dapat membuat Anda sedikit konyol. Coba padukan brand lain dalam gaya berpakaian Anda. Tentunya yang terlihat pas dan cocok di diri Anda.

##### 4. Terlalu banyak perhiasan.

Anda tentunya tak ingin terlihat layaknya pohon natal berjalan, bukan? Kenakan perhiasan yang sekiranya cocok dengan jumlah yang wajar. Bila Anda senang mengenakan kalung, gelang, atau anting berukuran besar, pastikan hanya salah satu dari perhiasan tersebut yang berukuran besar, sisanya cobalah untuk disesuaikan ukurannya agar tidak tampak konyol.



#### E. Etiket Berpakaian Muslim

Dalam agama Islam diatur tata cara berpakaian perempuan dan laki-laki pada umumnya, hal ini dimaksudkan untuk menutupi aurat serta tetap menjaga kesopanan dan keindahan. Namun untuk para wanita, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berbusana apalagi berbusana muslim, yaitu antara lain :

1. Menutupi seluruh tubuh kecuali wajah dan kedua telapak tangan
2. Tidak ketat serta tidak menggambarkan lekuk tubuh
3. Tidak tipis serta tidak tembus pandang sehingga menampilkan kulit tubuh
4. Tidak menyerupai pakaian laki-laki
5. Diwajibkan untuk memakai kerudung, serta kerudung ini menutupi bagian dada
6. Tidak mencolok dan berwarna yang dapat menarik perhatian
7. Tidak menyerupai pakaian orang kafir
8. Bukan pakaian untuk mencari kemashyuran

• Terdapat tiga hal yang menyebabkan seseorang tidak memahami bagaimana tata cara berbusana muslim yang baik berdasarkan agama, yaitu :

1. Mereka yang memakai belum paham arti menutup aurat serta batasan aurat
2. Kepekaan akan model yang ada di masyarakat, jadi wanita berkerudung itu hanya mengikuti trend berkerudung yang ada.
3. Kelabilan emosi seseorang yang menyebabkan mereka menjadi korban mode

## Tips memilih alat kosmetik

Kenali jenis kulit Mengenali jenis kulit adalah hal yang perlu diperhatikan sebelum memilih make up yang akan digunakan. Ada beberapa jenis kulit wajah antara lain, kulit kering, kulit berminyak, dan kulit normal. Kenyamanan saat memakai Saat memilih produk harus lebih teliti dan cermat melihat kandungan bahan make up tersebut, jangan sampai menggunakan zat-zat yang tidak cocok digunakan untuk make up. Jika mengandung zat-zat yang tidak diperuntukkan untuk make up akan memunculkan efek samping yang akan mengganggu kenyamanan penggunanya.

## Tips cara memakai make up

### 1.Toner dan pelembab

Hal pertama yang dilakukan adalah membersihkan wajah dengan toner dan pelembab agar hasil make up lebih maksimal

### 2.Concealer

Concealer digunakan untuk menyamarkan menutupi noda di wajah dan bayang hitam dibawah mata.

### 3.Blus on

Blus on sebaiknya berwarna natural seperti pink atau peach. Saat menggunakan blus on sebaiknya dengan senyum dandigoreskan dari atas ke bawah dengan mengikuti garis tulang pipi.

### 4.Foundation

Foundation digunakan untuk menyempurnakan warna-warna pada wajahmake up tahan lama dan agar, Foundation menggunakan warna satu tingkat lebih tinggi dari warna kulit wajah. Cara memakai Foundation rata di seluruh bagian wajah kecuali kelopak mata dan bibir, agar eyeshadow menempel dengan sempurna pakai krim mata.

### 5.Eyeshadow

Saat menggunakan eyeshadow akan lebih indah jika warna yang dipilih diserasikan dengan warna busana yang dikenakan, dan even apa yang akan dihadiri. Gunakan warna lebih gelap pada sudut luar mata agar terlihat lebih lentik atau warna putih agar tampak lebih fres.. Jika ingin make uap lebih natural sapukan eyeshadow dengan kuas kering, tetapi jika ingin warna eyeshadow lebih tajam sapukan dengan kuas yang lembab.

## 1.4 Etika penampilan branding dalam media sosial

### PERKUAT PERSONAL BRANDING MELALUI MEDIA SOSIAL

Bisnis dibangun berdasarkan kepercayaan yang didasari oleh banyak hal, salah satunya adalah terkait personal branding sang pemilik bisnis itu sendiri. Membangun personal branding dan menumbuhkan personal branding tersebut akan menambah kepercayaan pelanggan tidak hanya citra diri yang semakin baik, namun jaringan dan keuntungan bisnis anda pun akan meningkat secara tajam. Reputasi bisnis yang anda bangun dipengaruhi juga oleh personal branding di media sosial. Semakin baik personal branding akan meningkatkan kepercayaan masyarakat terkait brand bisnis. Sebuah penelitian oleh Weber Shandwick menunjukkan bahwa 77% reputasi CEO menentukan karyawan yang ingin bekerja di perusahaan tersebut. Hal ini bisa diasumsikan bahwa dari personal branding memiliki pengaruh yang kuat terhadap apa yang mereka kerjakan dan bagaimana seseorang percaya dengan anda. Sedangkan media sosial memiliki peranan penting dalam membangun personal branding seseorang di era saat ini

### Personal Branding

Personal branding adalah proses memasarkan diri dan karier melalui suatu citra yang dibentuk untuk khalayak umum. Citra ini kemudian dapat dipresentasikan lewat berbagai jalur, seperti media sosial, blog, situs web pribadi, hingga perilaku di depan umum. Layaknya produk atau jasa, brand personal memberikan gambaran tentang pengalaman yang akan didapat konsumen ketika berinteraksi dengan pemilik brand. Sebagai contoh, sebagai pengguna teknologi dan pengguna media sosial, tentu anda mengenal sosok Steve Jobs selalu dikaitkan dengan keberhasilan Apple, atau sosok Wishnutama yang akhir -akhir ini sukses menyuguhkan upacara pembukaan dan penutupan Asian Games 2018 yang historik dan megah. personal brandingnya meningkat karena banyak yang memuji kehebatannya di media sosial hingga semua orang tidak akan pernah ragu membeli tiket untuk menonton setiap pertunjukan yang ia arahkan. Sisi yang lain, brand yang gagal akan membuat pendiri brand tersebut selalu disangkutkkan dengan kegagalan brand tersebut. Contohnya adalah sosok Keiji Inafune yang akan selalu dikaitkan dengan kegagalan Comcept sebuah perusahaan pengembang video game asal Jepang.

### Media Sosial untuk Personal Branding

Setelah mengetahui pentingnya personal branding dan peran media sosial saat ini, berikut adalah beberapa kiat untuk anda tentang bagaimana anda membangun brand yang baik bagi diri anda di media sosial



### Tentukan ingin dikenal seperti apa

Hal penting dan mendasar sebelum anda membangun sebuah brand adalah menentukan ingin seperti apa anda dikenal nantinya dan mencari hubungan yang tepat tentang bisnis anda. Semakin unik dan semakin spesifik karakter yang anda tunjukkan akan semakin baik. Personal Branding yang baik adalah bagaimana mendeskripsikan keotentikan anda yang berbeda dengan orang lain dan lebih mempercayai anda sebagai seorang yang konsisten dan ahli di bidang yang anda tekuni. . Citra positif didepan publik dibutuhkan untuk meningkatkan kepercayaan pasar kepada anda dan bisnis anda.

### Kembangkan Pribadi yang berkarakter dan Positif

Membangun personal branding bagi diri sendiri menjadikan anda seperti public figure yang harus menjaga apa yang anda tunjukkan ke ruang public Dengan menjadi seorang yang berpikiran terbuka, mereka akan memandangi anda sebagai orang yang solutif dan berfokus pada pemecahan masalah, bukan menyalahkan. Di media sosial juga harus dimaknai sebagai ruang public yang menentukan personal branding dari diri anda. Bagaimana anda menulis postingan, berkomentar maupun mengunggah foto akan dilihat oleh banyak orang dan direkam sebagai jejak digital. Sebagai pemimpin perusahaan, anda bisa kehilangan kepercayaan pasar atas jejak digital yang pernah anda buat.

### Jadilah orang yang berpenampilan layak

Sebagai orang yang melakukan kegiatan di media sosial yang mana adalah sebuah ruang publik, cepat atau lambat masyarakat selaku pemegang kendali pasar akan melihat anda. Meski anda belum dikenal oleh banyak orang, cerminkan pribadi yang baik dan positif anda dengan berpenampilan yang layak. Berpenampilan layak tidaklah harus formal, namun layak dipandang dan menonjolkan sisi pribadi unik anda sendiri. Penampilan yang layak ini juga perlu ditampilkan di media sosial anda sebagai bagian dari proses personal branding. Mungkin anda bisa mengelak dengan *“don't judge a book by its cover”* namun siapa yang akan membeli sebuah produk dengan bungkus yang tidak menarik pula? Meski rasanya sangat lezat, namun anda juga akan berpikir beberapa kali untuk membelinya bukan? Jadilah menarik dengan merawat diri anda.

### Tentukan ingin dikenal seperti apa

Hal penting dan mendasar sebelum anda membangun sebuah brand adalah menentukan ingin seperti apa anda dikenal nantinya dan mencari hubungan yang tepat tentang bisnis anda. Semakin unik dan semakin spesifik karakter yang anda tunjukkan akan semakin baik. Personal Branding yang baik adalah bagaimana mendeskripsikan keotentikan anda yang berbeda dengan orang lain dan lebih mempercayai anda sebagai seorang yang konsisten dan ahli di bidang yang anda tekuni. . Citra positif didepan publik dibutuhkan untuk meningkatkan kepercayaan pasar kepada anda dan bisnis anda.

### Kembangkan Pribadi yang berkarakter dan Positif

Membangun personal branding bagi diri sendiri menjadikan anda seperti public figure yang harus menjaga apa yang anda tunjukkan ke ruang public Dengan menjadi seorang yang berpikiran terbuka, mereka akan memandangi anda sebagai orang yang solutif dan berfokus pada pemecahan masalah, bukan menyalahkan. Di media sosial juga harus dimaknai sebagai ruang public yang menentukan personal branding dari diri anda. Bagaimana anda menulis postingan, berkomentar maupun mengunggah foto akan dilihat oleh banyak orang dan direkam sebagai jejak digital. Sebagai pemimpin perusahaan, anda bisa kehilangan kepercayaan pasar atas jejak digital yang pernah anda buat.

### Jadilah orang yang berpenampilan layak

Sebagai orang yang melakukan kegiatan di media sosial yang mana adalah sebuah ruang publik, cepat atau lambat masyarakat selaku pemegang kendali pasar akan melihat anda. Meski anda belum dikenal oleh banyak orang, cerminkan pribadi yang baik dan positif anda dengan berpenampilan yang layak. Berpenampilan layak tidaklah harus formal, namun layak dipandang dan menonjolkan sisi pribadi unik anda sendiri. Penampilan yang layak ini juga perlu ditampilkan di media sosial anda sebagai bagian dari proses personal branding. Mungkin anda bisa mengelak dengan *“don't judge a book by its cover”* namun siapa yang akan membeli sebuah produk dengan bungkus yang tidak menarik pula? Meski rasanya sangat lezat, namun anda juga akan berpikir beberapa kali untuk membelinya bukan? Jadilah menarik dengan merawat diri anda.

## **Gunakan Ads dan jangkau lebih banyak orang**

Postingan anda bagus, menarik dan penuh cerita di dalamnya. Ads sangat cocok untuk proses personal branding yang anda sedang lakukan, namun sebelum anda menjangkau banyak orang lebih banyak. Pastikan anda membuat content yang menarik dan layak untuk disukai banyak orang dengan menunjukkan keunikan diri anda.

## **Buat Website pribadi dan daftarkan domain anda**

Membuat sebuah postingan yang baik di media sosial memang diperlukan. Namun jika anda sudah menjadi seorang yang profesional, gunakan website pribadi sebagai tempat utama anda dalam melakukan proses personal branding dibanding media sosial. Segera daftarkan brand dan pilih domain yang cocok bagi anda. Anda bisa menghubungi hosting provider untuk segera mendaftarkan domain yang tepat untuk diri anda. Dalam memilih domain juga perlu diperhatikan, apakah anda akan menggunakan .com, .net, .org, .gov dll. Jika untuk keperluan pribadi dan komersial sangat disarankan .com, namun agar seseorang lebih mudah mengidentifikasi anda berada di negara mana, jangan lupa memilih .co.id untuk Indonesia.

## **Konsisten**

Dalam membangun kepercayaan dan keyakinan pasar, konsisten adalah kunci utama dari personal branding. Layaknya brand yang sudah sangat kuat dan mengakar di masyarakat. Fokus akan filosofi, prinsip dan pesan yang akan disampaikan oleh sebuah perusahaan kepada pasar menjadikan sebuah brand tersebut bertahan lama dan selalu diingat. Konsisten juga harus diaplikasikan antara personal branding maupun bisnis branding yang dibangun. Anda tidak perlu setiap hari memasarkan produk anda secara masif dan terang-terangan, perbanyak postingan dan jaringan yang konsisten di media sosial atau memposting ulang hal-hal yang terkait dan konsisten dengan prinsip anda merupakan hal yang dapat anda lakukan untuk melakukan personal branding.

## **Jangan malu mengakui kesalahan.**

Bagian penting dari sebuah proses personal branding adalah attitude, sebuah sikap yang tidak dianugerahkan tapi kita harus terus belajar Personal branding di Media Sosial membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup lama dalam menggapainya, jangan cepat putus asa atau menyerah dengan apa yang anda telah capai saat ini. Pencapaian yang sedikit ini lebih baik dibanding tidak ada pencapaian sama sekali, terus konsisten untuk membuat posisi tawar anda semakin naik hingga anda tak perlu memperkenalkan siapa anda.

## **Sponsors Link**

Teknologi yang berfungsi untuk memudahkan seseorang dalam memperoleh informasi nampaknya sering disalahgunakan oleh orang-orang yang tidak bertanggungjawab. Contohnya penyalahgunaan media sosial mulai dari pelanggaran moral, pelanggaran norma, pelanggaran etika, dan pelanggaran lainnya. (Baca juga: Pengertian Media Sosial)  
Berikut ini merupakan contoh pelanggaran etika dalam media sosial:

## **Menyebarkan Berita Hoax**

Pelanggaran etika yang pertama adalah menyebarkan berita hoax. Berita hoax adalah berita kebohongan. Pelanggaran ini sering kita temui karena pesatnya perkembangan teknologi yang memudahkan seseorang berkomunikasi dalam jangka waktu yang cepat. Banyak para pengguna teknologi yang tidak teliti saat memperoleh informasi, sehingga terjebak dalam berita-berita bohong yang disebar oleh para pelaku. (Baca juga: Perkembangan Media Sosial di Indonesia)

## **Pencemaran Nama Baik**

Pelanggaran etika selanjutnya adalah pencemaran nama baik. Contoh pelanggaran ini sering dijumpai dalam media sosial karena banyak pengguna media sosial yang tidak dapat mengontrol emosinya. Orang yang tidak dapat mengontrol emosi biasanya akan meluapkannya dalam tulisan-tulisan dan terkadang menulis nama orang yang tidak disukai tersebut di status media sosial yang kemudian diunggah dan dikonsumsi oleh publik.

## **Penipuan Online**

Media sosial tidak hanya digunakan untuk sekedar chatting dengan teman yang kita kenal. Media sosial saat ini sering dijadikan sebagai sarana penjualan secara online oleh orang-orang yang merintis karirnya di dunia usaha. Pemasaran produk dilakukan dengan menggunakan media sosial untuk menjangkau khalayak luas. Media sosial dianggap dapat membuka peluang besar dalam tingkat penjualan produk. Namun ada pula penjual yang melanggar aturan baik dari segi penjualan maupun melanggar etika dalam media sosial seperti menipu konsumen dengan iming-iming produk yang berkualitas, tetapi tidak sesuai dengan realitas. Penipuan online ini termasuk contoh pelanggaran etika dalam media sosial.

## Bullying

Kasus bullying menjadi pembicaraan di kalangan generasi muda. Bullying merupakan perilaku buruk seseorang yang sengaja dilakukan untuk mengucilkan orang lain. Bullying biasanya berupa ancaman, intimidasi, kekerasan, atau pemaksaan kepada orang lain. Bullying tidak hanya dilakukan secara verbal saja, ada juga yang menggunakan kekuatan fisik untuk memaksa korban agar menuruti apa yang diinginkan si pelaku bullying. Pelanggaran etika ini terjadi karena adanya perbedaan kelas sosial, ras, agama, jenis kelamin, perilaku, penampilan, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan kekurangan seseorang.

## Perjudian Online

Perjudian merupakan sebuah permainan bertaruh dimana pemenang akan mendapatkan hadiah yang biasanya berupa uang dari masing-masing pemain. Perjudian ini juga sering disebut sebagai undian yang pemenangnya dipilih secara acak. Awalnya perjudian hanya dapat dilakukan secara tatap muka saja. Seiring dengan maraknya teknologi, perjudian dapat dilakukan secara online yang ada pada beberapa game, judi sepakbola atau permainan dari smartphone dan lain sebagainya. Perjudian online ini termasuk ke dalam golongan pelanggaran etika dalam media sosial

## Menyebarkan Berita Kebencian

Kasus yang akhir-akhir ini sering ditemui adalah berita yang mengandung unsur-unsur kebencian terutama dalam kehidupan beragama di media sosial. Menyebarkan berita kebencian ini berkaitan dengan pemberitaan hoax yang sebenarnya hanya sebagai opini si penulis berita saja dan berisi pesan provokasi. Menyebarkan informasi yang mengandung kebencian ini merupakan pelanggaran etika dalam media sosial yang tertuai pada UU ITE No. 11 Tahun 2008 tentang informasi dan transaksi elektronik, Pasal 28 ayat 2 yang berbunyi:

“Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat tertentu berdasarkan atas suku, agama, ras, dan antargolongan (SARA).”

Mengunggah Foto-Foto yang Tidak Pantas

Pelanggaran etika berikutnya adalah mengunggah foto-foto yang tidak pantas ke media sosial dengan tujuan untuk dikonsumsi oleh publik. Foto-foto yang tidak pantas berupa foto yang berhubungan dengan pornografi, foto yang tidak manusiawi seperti mengunggah foto korban kecelakaan bom, kecelakaan kendaraan, korban perang, dan lain sebagainya

## Pembajakan

Pembajakan merupakan kegiatan merebut atau merampas suatu barang yang bukan haknya. Pembajakan dalam dunia maya seperti pembajakan hak cipta pada film atau lagu, pembajakan kata-kata, pembajakan akun media sosial, dan lain sebagainya. Pelanggaran etika pembajakan akun khususnya akun media sosial ini bertujuan untuk mencuri identitas pemilik akun yang kemudian disalahgunakan demi kepentingan pribadi.

## Privacy Violation

Privacy violation atau lebih dikenal dengan menyebarkan privasi orang lain kepada publik tanpa diketahui oleh pemiliknya. Misalnya, penyebaran foto-foto pribadi, video pribadi, merekam kehidupan seseorang tanpa seizin yang bersangkutan, dan hal-hal privasi lainnya.

## Spam

Spam artinya melakukan pengiriman pesan secara bertubi-tubi tanpa dikehendaki oleh penerima pesan yang terjadi oleh pengguna media sosial. Spam termasuk ke dalam pelanggaran etika dalam media sosial karena dianggap mengganggu pengguna media sosial lainnya. Spam dapat menimbulkan permusuhan, kebencian, perkelahian, dan ketidaktentraman pengguna media sosial.

## Quotes

**“ Didunia ini banyak orang berilmu dan berkreaitif tetapi belum tentu didunia banyak orang yang beretika”**

**“ Selalu lakukan yang terbaik dalam segala hal tanpa mengharapkan balasan . Dan bersemangatlah untuk belajar hal-hal baru ”**

**“Kebahagiaan bukan sebab hidupnya yang gampang, tetapi tentang hati yang lapang”**



CITRA DIRI

&  
PERGAULAN  
PROFESIONAL

## BAB 11

# TEKNIK PUBLIC SPEAKING

## Olah Vokal dalam Public Speaking

Public Speaking atau presentasi hampir mirip ketika kita membawakan sebuah lagu, kita perlu mengatur dan belajar tentang olah Vokal yang baik meskipun tak detail dan tidak harus merdu namun yang paling penting saat kita presentasi adalah memperhatikan Artikulasi (kejelasan) dan Intonasi (tinggi Rendahnya Nada) tau kapan harus memberikan jeda.

Mengapa olah vokal itu penting ?

Ekspresi suara mempengaruhi peningkatan kepercayaan orang lain terhadap kita karena suara memancarkan energi, kegairahan dan antusiasme. Suara yang baik dapat menciptakan hubungan baik. Suara yang meyakinkan dapat menimbulkan kesan professional.

Maka sangat penting membahas Tentang Vokal secara sederhana dalam Public Speaking atau presentasi.

### Artikulasi (Kejelasan)

Artikulasi adalah teknik penyebutan suatu kalimat berdasarkan suku kata dan konsonan yang benar atau penjelasan yang lebih singkatnya adalah kejelasan dalam pengucapan kata-kata.

Umumnya tanpa disadari kita suka berbicara terlalu cepat ketika berbicara di depan umum, sehingga kita menghilangkan beberapa huruf dalam kalimat dan pada akhirnya membuat audience atau pendengar merasa tidak jelas apa yang sebenarnya kita sampaikan.

Anda juga tidak perlu terburu-buru dalam menyampaikan suatu pesan atau informasi, agar informasi dan pesan yang Anda sampaikan jelas dan mudah dipahami oleh para pendengar atau audience.

Lalu bagaimanakah caranya agar artikulasi kita dapat jelas dan mudah dimengerti? Anda tidak perlu khawatir karena Anda dapat melatihnya dengan cara mengulang-ulang pengucapan huruf vocal A-I-U-E-O.

## intonasi suara

Intonasi adalah tinggi rendahnya suara atau pitch. Dalam presentasi, variasi tinggi rendahnya suara dapat digunakan untuk menekankan suatu kata atau menambahkan emosi terhadap suatu kalimat. Ini juga penting untuk menjaga perhatian audiens, karena suara yang datar akan sangat membosankan. Intonasi dapat dikombinasikan dengan pause atau jeda, juga dapat didukung dengan pemanfaatan body language yang tepat.

Untuk mengatur tinggi rendahnya suara memang perlu latihan. Teruslah berlatih untuk meningkatkan kemampuan Anda menggunakan intonasi saat presentasi.

## Latihan memperkuat Suara

Coba anda Perhatikan beda Antara bersuara lantang dan menjerit,dan Suara Anda bisa kuat dan terdengar meskipun Anda tidak menjerit karena kekuatan suara Anda itu sesungguhnya timbul dari sikap tubuh, cara napas dan resonansi yang baik.

Suara kuat sangat kuat di pengaruhi oleh sikap tubuh perhatikan saja para komandan pasukan. Bagaimana bisa mereka bersuara lantang kalau cara berdiri mereka lesu, loyo tidak bertenaga tegakan badanmu !! hehehehe...

## Bernapas baik

apalagi seseorang dengan napas tersengal-sengal pasti suaranya akan lemah. Dan, orang dengan napas teratur pasti memiliki kekuatan suara lebih baik, Tarik nafas lewat hidung ambil udara sebanyak mungkin hembuskan,...Tarik buang,..

## Berbicara dengan suara dada.

Cara mudah untuk memahami ini adalah coba Anda tutup mulut Anda kemudian katakan “mmmmmmhhh...”. Sensasi yang Anda rasakan di rongga dada Anda merupakan resonansi yang bisa dilatih untuk memperkuat suara Anda.

Komunikasi merupakan ketrampilan. Dan, ketrampilan akan semakin baik kalau selalu dilatih. Biar suara kita baik dan lantang tentu ketiga hal tersebut diatas yakni: sikap tubuh, napas dan suara dada harus selalu dilatih.

Perhatikan suara anda lewat rekaman,rajin olah raga dan rasakan perubahnya Belajar,Praktek Evaluasi,belajar,Praktek,Evaluasi dst,.

## Teknik olah tubuh

Pada saat kita berbicara didepan umum, banyak hal yang harus diperhatikan, seperti teknik olah vokal dan teknik olah tubuh. Untuk teknik olah vokal sudah dibahas dalam pos kedua. Dan untuk pos ketiga ini saya coba membahas mengenai teknik olah tubuh.

Jika kita bicara didepan umum saat berdiri, bagaimana gerak tubuh kita saat kita berdiri? Tubuh kita tidak boleh condong kekiri maupun ke kanan, tidak boleh miring ke kiri dan ke kanan, tidak boleh bertumpu pada satu kaki. Latihlah berdiri dengan benar, bukan seperti orang barbaris yang harus tegap dan siap sedia. Kita harus luwes, enak dipandang audience. Perhatikanlah para public speaker yang baik bagaimana cara mereka berdiri.

Bagaimana gerak tubuh kita saat berbicara? Pada saat kita berbicara didepan umum, gerak tubuh jangan terlalu banyak (over acting nantinya). Namun juga jangan hanya diam kaku saja. Jangan memainkan sesuatu seperti kabel mic atau kertas dilipat-lipat ataupun segala sesuatu benda yang berada didekat kita.

# ETIKA DALAM BEKERJA

Gerakan tangan dan kaki harus diatur jangan berlebihan. Jangan membelakangi audience itu yang paling utama.

Jika kita sebagai public speaker dalam suatu acara yang harus duduk eventnya, maka posisi duduk kita benar benar harus diperhatikan. Jangan membungkuk dan jangan duduk yang leluasa. Duduk jangan terlalu enak sehingga posisi badan kita berkesan santai , namun jangan terlalu kaku sehingga audience melihatnya menjadi tidak enak.

Point yang harus diingat juga adalah sebagai public speaker sebelum bicara didepan umum sebaiknya kita olahraga mulut dulu. Gerakkan mulut kita agar tidak kaku sehingga saat kita bicara tidak blepotan . Point lain yang harus diingat juga adalah sebelum kita bicara agar badan tidak kaku, lentur saat berdiri didepan umum maka sebelumnya kita harus berolahraga badan kita dulu.

Olahraga yang dilakukan yang standard saja. Kalau sudah berpakaian lengkap, siap untuk menjadi MC kita hanya berolahraga badan dengan miringkan badan ke kiri ke kanan. Tangan naikan ke atas keduanya. Leher menoleh ke kiri dan ke kanan. Kaki lemaskan , putar putar, hingga badan kita tidak terasa kaku jika kita sudah didepan umum.

Dan teknik olah tubuh yang harus digunakan yang paling terpenting adalah Senyum (smile). Kalau kita berbicara didepan umum tanpa senyum atau ketawa rasanya akan hambar. Tapi bukan banyak ketawa nanti dikira tidak waras. Berikan senyum sewajarnya saja. berikan senyuman kepada semua audience baik yang ada didepan maupun yang ada di belakang tanpa terkecuali. Dan ingatlah senyum digunakan saat acara yang tepat, maksudnya bukan diacara duka.

Etika sendiri berfungsi untuk membatasi perilaku individu agar tidak mengganggu kenyamanan individu yang lainnya. ... Etika kerja adalah aturan normatif yang mengandung sistem nilai dan prinsip moral yang merupakan pedoman bagi karyawan dalam melaksanakan tugas pekerjaannya dalam perusahaan.

Etika menurut saya sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam keluarga, dalam lingkungan sekitar, maupun dimana kita tinggal.

Contohnya saya sudah beberapa kali bekerja di beberapa perusahaan, baik dari bidang penerbangan, intertenart, property dll, Ketika kita interview pasti HRD kita melihat cara kita berjalan, berbicara, dll

Saya punya cerita tentang kehidupan pribadi saya sendiri, ketika itu saya bekerja di bandara Soekarno-hatta selama 2 tahun, saya terlahir berdarah batak, ya tahi dong orang batak sifatnya, keras kepala, suaranya keras, ya banyak lh, bukan satu atau dua orang yang tahu, tapi hampir penjuru dunia tahu tentang sifat orang batak, tapi saya memang keras kepala, tetapi ketika saya bekerja ya saya harus totalita, urusan pribadi ya pribadi, urusan kantor ya kantor, ketika ada salah satu penumpang saya yang marah2, saya tidak mau membalasnya kembali dengan marah2, tapi saya mengucapkan 'mohon maaf atas ketidaknyamannya bpk/bu.

Percaya lah hatinya pasti akan lulu, jangan kita ibu marah, karena itu akan menambah masalah bukan, yang saya tanamkan di hati saya, saya di sini bekerja bukan sebagai siapa2, jadi saya harus tahan amarah saya, dan bukan itu saja, di perusahaan yang satu lagi, saya tidak mau memberi tahu nama perusahaannya, ketika itu saya bekerja di perusahaan pembuatan keramik terbesar di indonesia, begitu banyak janji2 yang di berikan ke saya, ya gaji ditambah, yang ini lah itu lh, tapi semua tidak ada, malah kerjaan bukan berkurang malah tambah makin banyak, tapi dengan gaji yang sangat kecil, ya mau gimana lagi kan, ketika interview saya sudah berjanji mengerjakan tugas2 yang di berikan bos saya kepada saya, dan sampai akhirnya saya resign dari kantor tersebut.



yang intikan bekerja lah pakai hati, bukan pakai emosi, ketika kita bekerja menggunakan hati semua kerjaan pasti akan gampang kita kerjakan, tapi jangan mengeluh, seperti perkataan dosen saya yang bernama Pak Cahyo “ Kalo gaji kamu kecil tinggalkan, daripada kamu mengeluh terus, tapi ketika kamu bergaji besar bersabar lah dan tabunglah uang atau gaji yang di perikan perusahaan, sampai akhirnya kamu memiliki perusahaanmu sendiri, tapi ingat ketika sudah memiliki perusahaan sendiri harus jadi bos yang baik” mungkin seperti itu kata2nya, Ya itu saja yang bisa saya berikan.

# ETIKA JAMUAN MAKAN

Etika Dalam Perjamuan Makan Atau Tata cara, Sikap dan Sopan santun Didalam Perjamuan Makan ( *A la western*)

## 1. BILA MENERIMA UNDANGAN

1. Mengkonfirmasi kehadiran kepada pihak yang mengundang. Biasanya dalam undangan ada tulisan RSVP (*Repondez S'il Vous Plait*) yang berarti “Mohon Jawaban Segera”.
2. Datanglah tepat waktu atau beberapa saat dari waktu undangan tetapi jangan sebelumnya.
3. Pakailah pakaian sesuai dengan permintaan yang tercantum dalam undangan, untuk acara formal menggunakan jas/ gaun malam atau kemeja batik lengan panjang/ kebaya
4. Menjabat tangan tuan rumah di depan pintu masuk ruangan.
5. Perkenalkan pasangan Anda bila perlu, kemudian berbaur dengan undangan lainnya.
6. Sebelum jamuan makan, biasanya ada Cocktail Party dimana dihidangkan makanan ringan dan minuman.
7. Mintalah minuman yang tersedia dan jangan minta minuman yang tidak ada, tetapi jangan teh atau kopi karena akan dihidangkan setelah makan.

## 2. TATA KRAMA SEBELUM JAMUAN

1. Hindari bicara dengan satu orang saja atau teman sendiri.
2. Hindari membuat suatu kelompok.
3. Kendalikan intonasi suara (tone of voice) saat berbicara dan saat tertawa. Jangan terbahak-bahak sehingga mengundang perhatian orang lain.
4. Carilah tempat duduk yang sesuai dengan table plan.
5. Perkenalkan pasangan anda kepada orang yang anda kenal saat anda bertemu mereka.
6. Apabila kita membawa pasangan, kita mempersilakan pasangan kita duduk lebih dahulu dengan menarik kursi untuknya.

## 3. TATA CARA DUDUK

1. Kursi jangan terlalu dekat dengan meja makan.
2. Tangan jangan dilipat di atas meja, tetapi letakkan di pangkuan.
3. Posisi badan tegap dan tegak.
4. Kaki jangan menyilang / dilipat atau dijulurkan kedepan.
5. Ketika duduk, jangan melirik-lirik ke kiri dan ke kanan.
6. Saat duduk jangan memainkan peralatan makan yang ada.

## 4. TATA CARA MENGGUNAKAN NAPKIN (Serbet)

1. Pada saat kita duduk, biasanya Waiter akan membukakan napkin untuk kita.
2. Kalau tidak ada yang membukakan, maka kita dapat membukanya sendiri, lalu meletakkannya di atas pangkuan kita.
3. Posisi badan tegap dan tegak.
4. Napkin dipergunakan hanya untuk membersihkan bagian mulut atau bibir yang kotor dengan menggunakan tangan kanan atau kedua tangan kita.
5. Napkin tidak boleh untuk membersihkan keringat.
6. Napkin tidak boleh dipergunakan untuk membersihkan peralatan makan yang kotor. Bila kita menemukan hal demikian, panggilah Waiter untuk mengganti.

## 5. BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN - PERALATAN MAKAN

1. Mulailah dengan peralatan yang terluar kemudian ke dalam.
2. Kemudian peralatan yang berikutnya.
3. Peralatan yang berada dekat center piece / show plate untuk makanan utama.
4. Untuk makanan penutup (dessert), biasanya diletakkan di sisi atas.
5. Gelas berada di sebelah kanan atas pisau
6. Piring roti berada disebelah kiri paling luar atau diatas garpu

## 6. BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN - KNIFE & FORK (Pisau dan garpu)

1. Pisau harus lurus. Gunakan telunjuk sebagai penekan pisau, jari tengah dan ibu jari sebagai penjepit pisau.
2. Posisi fork miring menghadap ke dalam, jari telunjuk sebagai penekan, jari tengah dan ibu jari sebagai penjepit fork.
3. Bila anda adalah termasuk orang yang menggunakan tangan kiri (left handed) maka seluruh susunan cutleries harus dipindahkan sebelum jamuan dimulai.

## 7. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - BREAD (Roti)

1. Ambil roti dengan menggunakan tangan kanan, kemudian sobeklah menjadi bagian kecil setiap kali anda akan menyantapnya.
2. Jangan membelah roti anda dengan pisau, karena pisau hanya digunakan untuk mengoleskan butter saja
3. Ambil butter dengan menggunakan pisau butter, kemudian oleskan pada roti yang sudah dipotong kecil tadi.
4. Jika butter dihidangkan dengan piring butter, ambillah butter dengan menggunakan sendok untuk dipindahkan ke piring roti anda.
5. Roti bisa dimakan bersama salad atau sup.
6. Bila roti sudah habis, jangan meminta kembali.

## 8. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - APPETIZER (Makanan Pembuka)

1. Umumnya appetizer dihidangkan menggunakan dessert plate.
2. Appetizer dimakan menggunakan garpu (dessert fork) dan pisau (dessert knife)
3. Untuk appetizer yang lunak seperti terrine atau croquet, gunakan hanya garpu saja.
4. Untuk Appetizer yang menghidangkan snail (keong) utuh maka digunakan snail fork dan snail tong
5. Bila Appetizer menggunakan daging atau sayuran yang terlalu panjang, anda dapat memotongnya dengan menggunakan pisau (dessert knife)

## 9. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - SALAD

1. Biasanya salad dihidangkan menggunakan mangkuk salad (salad bowl) atau piring salad (salad plate).
2. Salad dimakan menggunakan garpu (dessert fork)
3. Bila Salad menggunakan lettuce atau sayurannya terlalu panjang, anda dapat memotongnya dengan menggunakan pisau (dessert knife)
4. Bila sauce salad dipisah, maka sauce / dressing dapat disiramkan ke salad, tetapi jangan mengaduk salad dengan dressing yang ada di salad bowl/ plate.

## 10. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - SOUP

1. Biasanya sup dihidangkan dengan mangkuk sup (soup cup), atau piring sup (soup plate).
2. Sup dimakan dengan menggunakan sendok sup (soup spoon), tangan kiri memegang handle soup cup.
3. Sup diambil dengan cara menggerakkan sendok dari arah depan kebelakang.
4. Bila sup tinggal sedikit dan anda masih menginginkan supnya, maka anda dapat memiringkan soup cup ke arah depan dan sendoklah kearah belakang.
5. Bila sup dalam keadaan panas biarkan agak dingin dahulu dan jangan meniup sup yang ada di sendok.
6. Roti jangan dimasukkan ke dalam sup

### 11. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - PASTA (Mie dan sejenisnya)

1. Untuk Pasta pergunakan dinner spoon dan dinner fork
2. Dinner spoon diletakkan di kiri dan dinner fork di kanan.
3. Dinner fork digunakan untuk mengambil atau menggulung pasta dan spoon hanya digunakan untuk memutar pasta.
4. Untuk Pasta seperti canelloni atau lasagna atau menggunakan daging ukuran besar seperti spaghetti lobster dapat dipotong menggunakan pisau (dinner knife)

### 12. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - RISOTO (Nasi)

1. Untuk Risoto atau Rice Pilaf gunakan dinner spoon di kanan dan dinner fork di kiri.
2. Risoto dapat dihidangkan dalam dinner plate atau pasta bowl.
3. Sendoklah risoto dari arah depan atau samping ke arah tengah.
4. Tahan sendok dengan menggunakan dinner fork dibagian belakang.
5. Gunakan gerakan sendok dari samping kiri, kanan dan depan agar Risoto tetap terkumpul ditengah-tengah piring.

### 13. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - FISH (Ikan)

1. Untuk daging Ikan (Fish Fillet) gunakan Fish Fork dan Dinner knife.
2. Untuk Ikan utuh (whole fish) gunakan Fish Fork dan Fish Knife.
3. Gunakan Fish knife dengan cara menyendok ikan dari arah depan ke belakang dengan memiringkan pisaunya ke arah tulang ikan.
4. Fish knife tidak digunakan untuk memotong daging ikan seperti tuna steak, salmon steak, dll.
5. Fish Fork disebelah kiri dan Dinner / Fish knife disebelah kanan.
6. Tekan garpu ke arah Ikan (jangan ditusuk) baru potong dengan menggunakan pisau.

### 14. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - MEAT (Daging)

1. Untuk daging (Poultry, Beef, Lamb, Pork) gunakan Dinner Fork dan dinner knife. Dinner Fork disebelah kiri dan Dinner knife disebelah kanan.
3. Tekan garpu ke arah daging (jangan ditusuk) baru potong dengan menggunakan pisau.
4. Potong dari daging bagian paling kiri (arah garpu) dan makanlah dengan menggunakan garpu.
5. Potong daging setiap kali akan memakannya dan jangan memotong seluruh daging baru memakannya.
6. Gunakan garpu untuk mengambil kentang dan sayurannya.

### 15. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - CHEESE (Keju)

1. Keju (cheese) biasanya disajikan setelah makanan utama (main course) dan sebelum dessert
2. Cheese umumnya disajikan bersama dengan crackers, grapes ataupun dried fruit dan nuts
3. Cheese dimakan dengan menggunakan cheese fork
4. Grapes, Nuts dan dried fruit ataupun crackers dimakan dengan menggunakan tangan

### 16. BAGAIMANA CARA MEMAKAN - DESSERT (Makanan penutup)

1. Makanan penutup (dessert) biasanya disajikan setelah makanan utama (main course) ataupun cheese.
2. Makanan penutup bisa bermacam-macam jenisnya, antara lain:
  1. Cake menggunakan dessert fork
  2. Pudding menggunakan tea spoon
  3. Fruits menggunakan dessert knife dan dessert fork
  4. Ice cream menggunakan ice cream spoon





### 17. BAGAIMANA CARA MINUM – COFFEE/TEA

1. Coffee atau Tea adalah penutup dari rangkaian makan.
2. Coffee dapat dihidangkan dengan susu ataupun krim
3. Tea dihidangkan dengan lemon
4. Untuk cara Perancis coffee atau tea dihidangkan dengan chocolate praline sedangkan Italia dengan biscoti dan Inggris dengan biscuit.
5. Bila ingin menambahkan gula kedalam cup maka saat mengaduk dengan arah putaran jarum jam, hindari benturan sendok dengan pinggir cup agar tidak terdengar dentingan suara.
6. Jangan minum coffee / tea menggunakan sendok apalagi lewat saucer

### 18. BAGAIMANA CARA MINUM – WINE

1. White wine dihidangkan bersamaan dengan white meat (daging putih seperti ikan dan ayam)
2. Red wine dihidangkan dengan Red Meat (daging merah seperti Beef dan Lamb)
3. Rose Wine dihidangkan dengan daging berwarna pink (daging merah muda seperti Pork dan Canard)
4. Sparkling Wine atau Champagne dapat diminum dengan jenis makanan apapun.
5. Minumlah wine sedikit demi sedikit selama anda makan daging hanya untuk menyeimbangkan rasa dan bukan menghilangkan rasa haus.
6. Hindarkan menghabiskan seluruh wine digelas sebelum makan anda selesai, karena waiter akan otomatis mengisi gelas anda.



### 19. TATA CARA MAKAN

1. Makanlah makanan sesuai ukuran yang dapat dikunyah (bite size), jangan memakan makanan yang ukurannya terlalu besar tanpa dipotong terlebih dahulu.
2. Telanlah makanan yang ada di mulut sebelum mulai memakan makanan berikutnya.
3. Bila menggunakan sauce yang terpisah, pastikan anda mencelupkan makanan kedalam sauce boat / dish.
4. Untuk makanan yang memang menggunakan tangan secara langsung (picked/finger food) seperti bruchetta atau chicken drummets, maka habiskan makanan yang dipegang sebelum mengambil yang berikutnya.
5. Mulailah menyantap hidangan bila semua orang telah mendapat makanan mereka masing-masing.
6. Hindari meninggalkan meja makan saat jamuan telah dimulai

### 21. ETIKET SAAT MAKAN BUFFET

1. Antrilah dengan tenang saat mengambil makanan di buffet
2. Ambil makanan sesuai dengan urutan makanan yaitu
3. Appetizer/Salad – Soup – Main Course – Dessert
4. Jangan menaruh mangkuk sup diatas piring makan yang diisi makanan
5. Bila mengambil Bread untuk soup atau Main course, pastikan mengambil makanan/soup terlebih dahulu dengan memegangnya di tangan kiri dan terakhir baru mengambil bread dengan tangan kanan
6. Ambil makanan secukupnya dan jangan mengambil makanan secara berlebihan sehingga tersisa banyak diatas piring
7. Gantilah piring dengan yang baru setiap kali aka mengambil makanan yang lain.

### 20. TATA CARA MINUM

1. Sebelum minum bersihkan mulut dari sisa-sisa makanan.
2. Sebelum minum, pastikan tidak ada makanan di dalam mulut.
3. Waktu minum, tidak sedang makan sesuatu.
4. Jangan berkumur menggunakan air minum.
5. Air minum yang sudah masuk ke mulut jangan dituangkan lagi ke dalam gelas.
6. Minumlah secukupnya pada waktu makan, agar perut tidak terasa penuh.



## 22. ETIKET BERBICARA SAAT MAKAN

1. Hindari berbicara pada waktu mulut sedang terisi makanan.
2. Pada saat berbicara dengan orang lain, tangan jangan memegang peralatan makan, karena tidak sopan dan tidak baik dilihat.
3. Tekanan suara dan intonasi suara (tone of voice) jangan terlalu keras.
4. Kalau memanggil seseorang jangan berteriak-teriak.
5. Jangan menyela pembicaraan orang lain pada saat orang tersebut sedang berbicara dengan orang lain. Sebaiknya tunggu sampai orang tersebut selesai berbicara.
6. Bila akan meninggalkan tempat ditengah perbincangan, perkenalkan lawan bicara dengan yang lainnya sebelum pergi.

# ETIKA PROTOKOLER

Etika protokol adalah nilai-nilai, norma-norma atau kaidah-kaidah, ukuran-ukuran yang berupa aturan-aturan tatanan yang harus ditaati dalam acara kenegaraan atau acara resmi yang meliputi pengaturan mengenai tata tempat, tata upacara, dan tata penghormatan.

Etika bertujuan meneliti tingkah laku manusia yang dianggap merupakan cerminan dari apa yang terkandung dalam jiwa atau dalam hati nuraninya.

### Etika protokoler :

#### a. Syarat Penunjang Protokoler :

1. Percaya diri
2. Penampilan yang baik (berpakaian, sikap yang wajar, wajah yang ramah, bersemangat/tidak emosional, memberikan penjelasan, posisi berdiri, mengatur suara)
3. Human relation yang baik
4. Menepati waktu yang ditentukan
5. Kreatif dan penuh ide
6. Tidak menyakiti hati hadirin

#### b. Penampilan Protokoler

Adapun penampilan yang harus diperhatikan seorang protokoler adalah sebagai berikut :

1. Ekspresi Diri
2. Pancaran Mata
3. Suara
4. Gaya Bicara
5. Cara Mendengarkan
6. Sikap Tubuh
7. Bahasa Tubuh

## c. BERBUSANA

Berbusana atau berpakaian seorang protokoler juga harus diperhatikan. Adapun busana yang harus dipakai adalah :

1. Acara resmi yang bersifat kenegaraan : pakaian nasional.
2. Acara resmi untuk perkawinan/pernikahan: pakaian daerah disesuaikan dengan daerah setempat atau pemilik hajad.
3. Acara setengah resmi: dapat pakaian nasional/pakaian daerah/maupun gaun yang bersifat formal. Lihat situasi setempat.
4. Acara hiburan/santai: pakaian bebas, rapi, sopan

## Pengertian Pribadi Atau Kepribadian

Dari Buku Pengembangan Kepribadian Untuk Mahasiswa Kesehatan dan Umum (Zuyina Luk Lukaningsih, S. Psi). halaman 1

Dalam kehidupan sehari-hari makna kepribadian menjadi pudar oleh bermacam-macam arti yang diberikan oleh psikolog. Dalam suatu penelitian kepustakaan yang tuntas, Allport (1937) menemukan hamper 50 definisi berbeda yang dogolongkannya ke dalam sejumlah kategori. Disini kita hanya akan membahas beberapa dari definisi-definisi tersebut.

Dari Buku Pengembangan Kepribadian, Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif ( Dra. Hj. Inge Hutagalung, M.Si) BAB 1

Kepribadian bukanlah sesuatu yang dapat dikenakan ataupun ditanggalkan sebagaimana orang mengenakan pakaian ataupun mengikuti gaya mode tertentu. Kepribadian adalah tentang diri pribadi secara keseluruhan, kepribadian adalah sesuatu yang unik pada diri masing-masing individu. Kepribadian adalah keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain. Kepribadian paling sering dideskripsikan dalam istilah sifat yang bisa diukur yang ditunjukkan oleh seseorang.

Menurut *Gordon Allport* (1951), seorang psikolog Jerman yang merupakan pakar kepribadian, kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisik yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Definisi ini kiranya dapat diperjelas sebagai berikut:

(a) Organisasi dinamis menekankan kenyataan bahwa kepribadian itu selalu berkembang dan berubah walaupun dalam pada itu ada organisasi sistem yang mengikat dan menghubungkan berbagai komponen dari kepribadian.

(b) Istilah psikofisik menunjukkan bahwa kepribadian bukan hanya eksklusif (semata-mata) mental, dan bukan pula semata-mata natural. Organisasi kepribadian melingkupi kerja tubuh dan jiwa (tak terpisah-pisah) dalam kesatuan kepribadian.

(c) Satu unsur yang penting adalah kata khas (unik) yang menunjukkan pada penekanan utama yang diberikan Allport pada individualitas.

(d) Dengan menyatakan “menyesuaikan diri terhadap lingkungan” allport menunjukkan keyakinannya bahwa kepribadian mengentari individu dengan lingkungan fisik dan lingkungan psikologisnya. Jadi kepribadian adalah sesuatu yang mempunyai fungsi atau arti adaptasi dan menentukan.

### Tipe Kepribadian Dalam Penyampaian Informasi

Dalam kehidupan sehari-hari kita harus banyak membuat keputusan. Pembuatan keputusan yang tepat juga membutuhkan informasi yang tepat. Untuk mendapatkan informasi yang tepat diperlukan kepribadian yang jujur. Tipe kepribadian dalam penyampaian informasi dibedakan atas:

a. Jujur

Orang yang mengikuti moral masyarakat yaitu tidak berbohong, lurus hati, dapat dipercaya kata katanya dan tidak berkhianat.

b. Pembohong

Orang yang suka melanggar moral masyarakat, mengatakan sesuatu yang tidak sesuai fakta, dusta dan berjanji palsu. Kejujuran menduduki peringkat pertama dalam sikap yang paling disukai dari kepribadian seorang profesional. Kejujuran menjadi kunci untuk mencapai kesuksesan. Dengan bersikap jujur seseorang akan mendapat kepercayaan yang tinggi dari lingkungan sekitarnya.

### Tipe Kepribadian Terhadap Pertanggung Jawaban

Setiap keputusan atau tindakan mengandung resiko dan kita harus berani mempertanggung jawabkan apa pun hasil dari tindakan kita.

Tipe kepribadian terhadap tanggungjawab dibagi atas:

a. Bertanggungjawab, yaitu orang yang berani mengambil tanggung jawab dan resiko serta tidak mencari kambing hitam. Bertanggung jawab atas perbuatan anak buah dan bahkan bertanggung jawab terhadap sesuatu yang bukan di perbuatnya.

b. Pengecut, yaitu orang yang tidak mau menerima resiko atas segala perbuatannya, melemparkan tanggung jawab dan mencari kambing hitam. Ia membiarkan segala sesuatu berjalan berdasarkan nasib dan bersikap masa bodoh. Orang pengecut tidak selalu tenang karena takut suatu saat orang lain mengetahuinya. Orang pengecut menjadi kebal dengan kepengecutannya sehingga lama kelamaan menjadi kepribadian.

### KESIMPULAN

Dalam semua yang kita lakukan harus mempunyai yang namanya etika dan kepribadian yang baik. Bukan hanya saja dalam protokoler saja kita harus memiliki etika dan kepribadian yang baik. Dengan adanya etika dan kepribadian yang baik, semua yang kita informasikan kepada orang lain akan mudah di dengarkan karena kita memiliki sifat yang baik yang kita cerminkan.

**“kamu adalah penentu jalan hidupmu sendiri. berdoalah, terus berusaha dan jangan mudah menyerah itu kuncinya”  
-Anisa Rahman**

**“sertakanlah attitude yang baik di setiap perjalanan hidup anda, karena sesungguhnya Attitude lebih baik dari pada kemampuan”. -Anisa Rahman**



## ETIKA DALAM MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

Media Sosial. Saat ini penggunaan media sosial nampaknya telah menjadi bagian dari sebagian besar masyarakat Indonesia. Selain itu media sosial saat ini juga telah di jadikan sebagai tempat untuk saling mendapatkan dan menyebarkan informasi.

Namun, sayangnya akibat dari penyalahgunaan sosial media dalam menyebarkan informasi juga berdampak pada banyaknya para pengguna yang masuk ke ranah hukum akibat dari penyebaran informasi pada sosial media yang tidak menggunakan etika.

Dalam upaya mengurangi permasalahan tersebut maka di perlukanlah suatu etika dalam menggunakan media sosial agar tidak saling menghina ataupun menuduh orang lain tanpa alasan yang jelas. Karena pada dasarnya hal seperti itulah yang nantinya akan terjerat hukum karena kurang hati-hati dalam menyebarkan informasi pada internet.



## ETIKA DALAM MEDIA SOSIAL

Seiring dengan berjalannya waktu maka teknologi juga semakin berkembang pesat. Saat ini hampir sebagian besar orang bisa saling berbagi informasi serta berkomunikasi secara langsung dengan menggunakan media sosial sebab dengan internet maka mereka lebih bisa menghemat waktu dan biaya.

Berikut beberapa hal penting mengenai etika dalam menggunakan media sosial.

1. Etika dalam Berkomunikasi
2. Hindari Penyebaran SARA, Pornografi dan Aksi Kekerasan
3. Kroscek Kebenaran Berita
4. Menghargai Hasil Karya Orang Lain
5. Jangan Terlalu Mengumbar Informasi Pribadi

Jadi pergunakanlah media sosial sebaik dan sebijak mungkin terlebih lagi dalam hal penyebaran informasi. Biasakan untuk selalu berpikir terlebih dahulu sebelum Anda bertindak. Semoga bermanfaat.

## Menyelenggarakan Pertemuan / Rapat

Sebuah pertemuan dapat terwujud dengan berhasil apabila semua faktor pendukungnya tersedia. Pertemuan yang dimaksud yang dimaksud di sini ialah pertemuan formal berupa rapat. Termasuk ke dalam faktor pendukung penyelenggaraan sebuah rapat, antara lain melakukan prosedur pertemuan, memperhatikan etika pertemuan dan gaya komunikasi, mengetahui tata tertib rapat, mempunyai keterampilan ketika rapat seperti membuka dan menutup rapat, memimpin rapat, mengajukan pendapat, serta menyusun notula rapat dan resume rapat.

### A. Prosedur Pertemuan

Dalam buku kamus besar bahasa Indonesia, terbitan Balai Pustaka diuraikan bahwa prosedur adalah :

1. Tahap kegiatan untuk menyelesaikan suatu aktivitas
2. Metode langkah demi langkah secara pasti dalam memecahkan suatu problem .

Istilah prosedur pertemuan dan kaitannya dengan pertemuan atau rapat maksudnya ialah pada saat menyelenggarakan rapat, maka pihak penyelenggara harus mengikuti cara atau tahap kegiatan.

Adapun prosedur pertemuan atau rapat secara umum, sebagai berikut :

1. Panitia penyelenggara melakukan prapersiapan, seperti menentukan masalah, tujuan, dan maksud rapat, pemimpin dan peserta rapat, mengirimkan notula rapat sebelumnya.

2. Panitia penyelenggara melakukan persiapan, seperti menentukan acara rapat dan menyusunnya. Menata ruang rapat, menyiapkan peralatan perangkat lunak dan keras, peralatan menulis, menyusun bahan rapat, yang belum sempat di kirim, menyusun konvokasi atau undangan rapat, menempatkan peserta sesuai dengan fungsi dan kedudukannya.

3. Seorang notulis, bila rapat telah selesai, harus mampu mencatat jalannya acara rapat. Hal yang di catat ialah inti – inti pembicaraan selama berlangsungnya acara rapat.

Jadi secara sederhana dapat di simpulkan bahwa prosedur pertemuan atau rapat terdiri atas empat unsur, yaitu :

1. Prapersiapan
2. Persiapan
3. Pelaksanaan
4. Penggandaan dan pendistribusian.

Selain keempat unsur tersebut diatas, terdapat hal lain yang mempengaruhi prosedur pertemuan, yaitu jenis rapat dan tujuan rapat.

### B. Etika Pertemuan dan Gaya Komunikasi

1. Etika pertemuan

Etika merupakan norma, nilai, kaidah, atau ukuran tingkah laku yang baik, yang sesuai dengan agama, tradisi, dan hukum setempat.

Salah satu etika yang harus di pahami dan di terapkan adalah etika pertemuan. Etika pertemuan adalah norma, nilai, kaidah, atau ukuran tingkah laku yang baik ketika melakukan pertemuan seperti rapat. Ketika melakukan pertemuan/rapat, setiap orang harus mempunyai etika seperti :

Kesusilaan, dan atau budi pekerti yang baik;

Kesopanan dalam segala segi kehidupan dan tindakannya.

Etika menjadi dasar atau pedoman ketika melakukan pertemuan/rapat.

## 2. Gaya komunikasi

Pada saat pertemuan, setiap orang yang berbicaramempunyai kebiasaan dan gaya tersendiri atau mempunyai gaya komunikasi yang berlainan. Komunikasi yang efektif dapat berlangsung apabila memenuhi beberapa persyaratan

### a. Persepsi

Peserta rapat harus mampu menyampaikan pesan, pendapat, atau pandangan dengan tepat sehingga dapat di terima orang lain..

### b. Ketepatan

Peserta rapat harus mampu menyampaikan pemikiran sesuai dengan kerangka berpikir lawan bicara, sehingga terhindar dari miscommunication (komunikasi yang salah).

### c. Kredibilitas

Pada saat berkomunikasi dalam rapat, setiap peserta harus memiliki rasa saling percaya.

### d. Pengendalian

Seseorang yang pandai mengendalikan diri ketika berbicara, maka dia pun akan berupaya agar pandai mengendalikan lawan bicaranya

### e. Kecocokan/keserasian

Peserta rapat harus berusaha menjalin hubungan komunikasi yang baik dengan semua orang, bersikap bersahabat, menyenangkan, menghormati, dan berhasil memberi kesan yang baik terhadap lawan bicara.

Gaya komunikasi seseorang sangat menentukan keberhasilan suatu komunikasi. Hal yang harus di perhatikan dalam gaya komunikasai, antara lain:

a. Persyaratan komunikasi yang efektif, seperti persepsi, ketepatan, kredibilitas, pengendalian, dan kecocokan.

b. Bahasa yang di gunakan jelas, singkat, tepat, dan santun, serta dapat di pahami dengan mudah dengan orang lain.

c. Budi pekerti, watak, dan etika turut mempengaruhi gaya komunikasi, seseorang.

Gaya bahasa yang sering di gunakan antara lain :

1. Gaya bahasa hiperbola
2. Gaya bahasa klimaks
3. Gaya bahasa antiklimaks
4. Gaya bahasa simbolik

Hal – hal menarik yang dapat mempengaruhi pembicaraan antara lain :

### a. Pakaian

Cara seseorang berpakaian mencerminkan kepribadiannya. Cara berpakaian yang rapi, bersih, dan tepat (sesuai situasi) akan menumbuhksn rasa percaya diri dan harga diri. Pakaian harus serasi, sederhana, lengkap (tidak ada kancing yang opot atau sobek). Begitu pula dengan sepatu yang di pakai dan tatanan rambut



### b. Pandangan mata

Pada saat berbicara, pandangan mata perlu terarah dengan baik. Karena, pandangan mata seseorang memperlihatkan kepribadian, tata karma, dan kewibawaan.

### c. Mimik wajah

Pada saat berbicara, mimik wajah harus disesuaikan dengan isi pembicaraan.

### d. Sikap badan

Pada saat berbicara dalam rapat, kadang sambil duduk kadang sambil berdiri. Sikap badan ketika berbicara, baik duduk maupun berdiri, harus tegak jangan sampai bungkuk.Kuasailah diri sendiri sebelum menguasai para pendengar atau peserta rapat, sehingga pembicara terlihat dan terkesan berwibawa.Sikap badan pada saat berbicara selain tegap, tangan dan kaki harus terkendali. Gerakan tubuh atau anggota tubuh bila tidak terkendali maka akan memberri kesan gugup atau nervous.

### e. Suara

Suara merupan pembawaan seseorang dan menjadi ciri khas setiap orang. Suara dapat berbunyi lebih baik apabila memperhatikan hal – hal beriiikut :

1. Jelas
2. Intonasi
3. Semangat
4. Ekspresi

### f. Tulisan

Pada saat rapatseorang pembicara kadang harus menjelaskan sessuatu di sertai tulisan. Tulisan harus jelas sehingga dapat terbaca orang lain. Media komunikasi seperti computer dapat berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan materi.

## C. Teknik membuka dan menutup rapat

Bagaimanakah teknik membuka dan menutup rapat yang baik?Agar dapat membuka dan menutup rapat dengan baik, di perlukan suatu keahlian khusus berupa keterampilan berbicara.

Terampil berbicara maksudnya ialah berbicara secara menarik, jelas, dan dapat di mengerti sehingga mencapai tujuan di dalam berkomunikasi.Agar terampil berbicara, perlu memperhatikan hal – hal berikut ini.

1. **Memilih pokok persoalan yang sesuai dengan kebutuhan**
2. **Berbicara dengan jelas, singkat, tepat dan santun**
3. **Menghargai dan menghormati lawan bicara**
4. **Berbicara tidak keluar dari pokok masalah/tema pembicaraan**
5. **Menggunakan kalimat – kalimat yang pendek .**

Keterampilan berbicara seperti telah di uraikan diatas, berguna pula untuk di terapkan dalam rapat, misalnya pada saat membuka dan menutup rapat.

### 1. Teknik membuka rapat

- a. Kalimat pembuka harus menarik atau memikat
- b. Kaliamat pembuka berisi kalimat yang membangkitkan motivasi para pendengar secara cermat.
- c. Kalimat pembuka berisi uraian secara umum tentang materi/topic yang akan di bahas.
- d. Berikan penegasan atau penekanan pada tujuan dari pembicaraan.
- e. Gunakan kalimat yang singkat, jelas, tetapi langsung menarik perhatian para pendengar.
- f. Pada awal pembicaraan dapat dipakai beberapa teknik.

## 2. Teknik menutup rapat

a. Menyusun ringkasan atau kesimpulan  
Maksud membuat ringkasan ialah agar para pendengar mengingat kembali garis besar isi pembicaraan, sehingga melalui ringkasan ini para pendengar mengetahui secara jelas isi dan maksud pembicaraan.

### b. Kalimat penutup

Pendengar diingatkan agar dapat ikut merasakan dan menyerap apa yang telah di bicarakan kadang pendengar tidak mengikuti pembicaraan secara keseluruhan. Ikhtisar merupakan inti pembicaraan yang diambil dari ringkasan.

### D. Teknik memimpin rapat

Salah satu factor keberhasilan dalam penyelenggaraan rapat ialah adanya pemimpin rapat yang abik dan terampil.

## 1. Sikap dan sifat pemimpin rapat

Sikap dan sifat yang harus di miliki seorang pemimpin rapat :

- Seorang pemimpin rapat harus memiliki pengetahuan yang luas, terutama yang berkaitan dengan pokok masalah yang sedang dibahas, dan menambah wawasan dengan membaca berbagai buku, membuka internet, dll
- Seorang pemimpin rapat harus dapat mengendalikan rapat.
- Seorang pemimpin rapat harus mempunyai sifat yang adil, tidak memihak, jujur, berwibawa, dan tegas
- Pemimpin rapat harus mampu mengatur lalu lintas jalannya rapat.
- Pemimpin rapat dapat mengelola secara terarah dalam mencapai tujuan rapat.
- Pemimpin rapat berusaha agar seluruh peserta rapat memiliki kesempatan untuk memberikan gagasan.
- Pemimpin rapat memimpin rapat menurut prosedur perusahaan dan tata cara pertemuan.

## 2. Fungsi seorang pemimpin rapat

Seorang pemimpin rapat, pada saat memimpin rapat, harus sudah mengetahui fungsi atau kegunaan dari seorang pemimpin rapat. Fungsi pemimpin rapat :

- Sebagai pengarah
- Sebagai fasilitator
- Sebagai layar pemantul
- Sebagai penengah atau katalisator
- Sebagai motivator
- Sebagai pemantul dan penentu keputusan

## 3. Beberapa hal yang perlu diperhatikan seorang pemimpin rapat

Untuk menjaga segala kemungkinan serta memberikan jawaban yang memuaskan terhadap setiap pertanyaan peserta, maka pemimpin rapat harus memperhatikan hal – hal berikut.

- Mendengarkan dengan seksama dan penuh perhatian
- Menunggu pendengar menyelesaikan pertanyaannya
- Menjawab pertanyaan dengan singkat, jelas, namun mencapai sasaran
- Menjawab pertanyaan dengan jujur dan obyektif
- Menjawab pertanyaan di sertai dengan buku dan contoh agar jawaban pembicara dapat di pertanggung jawabkan
- Pembicara hendaknya tidak emosional bila terdapat pertanyaan yang bersifat menguji kepercayaannya
- Ketika menjawab pertanyaan, hendaknya pandangan mata ditujukan kepada pendengar/penanya.

## 4. Teknik bertanya dalam rapat, yaitu :

- Pertanyaan langsung
- Pertanyaan umum
- Pertanyaan terbuka
- Pertanyaan mengembalikan
- Pertanyaan dipindahkan
- Pertanyaan factual
- Pertanyaan retorik
- Pertanyaan penghargaan
- Pertanyaan leading

Daripada memasukkan karyawan yang berpotensi tidak jujur, HRD akan membiarkan begitu saja lamaran yang terlihat palsu. Ini bisa menjadi evaluasi terlebih dahulu sebelum Anda mengirimkan lamaran. Pastikan lamaran, resume, dan berkas lainnya yang Anda kirim benar-benar asli atau tidak palsu.

## 3. Mengetik dengan Rapi, Hindari Typo

HRD biasanya akan membuktikan keseriusan Anda melamar dengan melihat bagaimana Anda mengetik atau membuat lamaran dan resume Anda. Sebaiknya, Anda memastikan dokumen apapun yang Anda kirim sudah bebas dari salah ketik atau typo.

Jika kesulitan melakukan hal ini, Anda bisa mengandalkan aplikasi atau situs website yang menyediakan fasilitas cek pengejaan kata, Google Documents contohnya.

## 4. Menggunakan Email Formal

Alamat email apa yang Anda gunakan untuk mengirim berkas lamaran Anda? Apakah email formal yang hanya bertuliskan nama Anda, ataukah alamat email yang bernama kata-kata alay?

Mungkin inilah sebab pelamar-pelamar tak segera mendapat balasan dari HRD. Bukan email formal yang mereka gunakan, melainkan email yang kurang formal. Terlebih jika Anda melamar di perusahaan besar atau perusahaan milik negara, email yang formal rasanya wajib Anda gunakan.

## 5 Isi Badan dan Subjek Email

Kebiasaan mengirim email dengan body dan subjek kosong mungkin sudah melekat pada Anda. Namun, usahakan Anda tidak melakukan hal ini saat mengirim lamaran nantinya.

## ETIKA MENULIS EMAIL LAMARAN KERJA BERIKUT

### 1. Terlebih Dahulu, Anda Sabar Menunggu

Jika dalam waktu satu atau dua hari Anda masih belum mendapat kabar kelanjutan lamaran Anda, jangan langsung asumsikan Anda ditolak atau pihak HRD tidak tertarik pada berkas Anda. Mungkin saja, email atau surat Anda belum sempat dibaca oleh HRD karena saking banyaknya lamaran yang masuk.

Ini juga berlaku jika Anda mengirim lamaran di hari libur. Anda harus paham bahwa HRD sama dengan karyawan lain yang mana hanya bekerja di jam dan hari kerja saja. Oleh karena itu, sebelum melangkah ke poin sebelumnya Anda harus sabar menunggu dulu.

### 2. Pastikan Resume Anda Asli

Sudah menunggu lama namun tak kunjung mendapat balasan? Mungkin HRD telah mendeteksi atau mengetahui adanya kepaluan di resume Anda. Dalam dunia kerja, kejujuran adalah poin utama yang ditawarkan oleh karyawan.



## ETIKA KOMUNIKASI YANG BOLEH DAN TIDAK BOLEH DALAM BERNEGOISASI BISNIS

### NEGOISASI YANG BOLEH/ EFEKTIF

Membuat target pencapaian negosiasi. Tentu seseorang yang melakukan negosiasi memiliki target dan goal yang ingin dicapai dalam negosiasi tersebut.

Melakukan riset yang komprehensif. Pengetahuan yang luas dapat digunakan sebagai landasan pendapat dalam sebuah diskusi negosiasi.

Fokus tujuan utama negosiasi. Harus ada batasan dalam bahasan topik yang ingin dibahas. Jangan sampai hal yang dibahas menjadi tidak menentu dan berkembang hingga keluar dari topik utama yang ingin dibahas.

Bersikap adil dengan pendapat pihak lain. Bersikap sangat kaku dan mengunggulkan pendapat pribadi dapat membuat lawan bicara menjadi tidak nyaman. Dan hal ini dapat berakibat negosiasi berjalan tidak lancar.

Menyiapkan alternatif win-win solutions. Apabila negosiasi sudah berjalan cukup lama namun belum menemukan kesepakatan, maka Anda dapat menawarkan kesepakatan lain yang juga dapat menguntungkan kedua belah pihak.

### YANG TIDAK BOLEH/ YANG HARUS DIHINDARI DALAM NEGOISASI

- Selalu berusaha untuk memenangkan pendapat di setiap situasi
- Tidak mau mengerti dan menghormati pendapat orang lain
- Fokus pada diri sendiri, bukan pada pokok persoalan
- Menilai sebuah negosiasi sebagai sebuah konfrontasi
- Mudah menyalahkan orang lain
- Emosional dan mudah marah

## ETIKA DALAM KOMUNIKASI MOTIVASI

Etika sendiri merupakan cabang utama ilmu filsafat yang mempelajari mengenai nilai-nilai mengenai benar, salah, baik, buruk, dan tanggung jawab yang menjadi standar dan penilaian moral dalam masyarakat atau publik. Etika berasal dari bahasa Yunani kuno, yaitu etikos yang berarti timbul dari kebiasaan.

### Etika Menurut Ahli

Prof. DR. Franz Magnis Suseno : *“Ilmu yang mencari orientasi atau ilmu yang memberikan arah dan pijakan dalam tindakan manusia.”*

James J. Spillane SJ : *“Etika adalah mempertimbangkan dan memperhatikan tingkan laku manusia dalam mengambil suatu keputusan yang berkaitan dengan moral, yang mana lebih mengarah pada penggunaan akal budi manusia untuk menentukan benar atau salah.”*

Maryani dan Ludigdo : *“Seperangkat norma, aturan, atau pedoman yang mengatur segala perilaku manusia, baik yang harus dilakukan dan yang harus ditinggalkan, yang dianut oleh sekelompok masyarakat.”*

Etika menurut saya adalah suatu sifat manusia yang mutlak yang terkadang susah di rubah oleh orang itu sendiri, etika sendiri terkadang salah artikan, misalnya suatu hari saya bertemu dengan seorang ibu - ibu dan anak kecil di pinggir jalan, saya menyapanya , 'ibu ngapain di sini?' " saya sedang mencari sesuap nasi mba, mencari barang2 bekas untuk saya jual ke orang yang akan memberikan saya uang, terus sehari dapat berapa dari mencari barang2 ini, ya kira2 15000 mba, apakah itu cukup untuk ibu dan anak ibu, "ibu itu berkata kalo di kata tidak cukup mba, tapi mau apa lagi, saya harus menerimanya, saya harus mensukur apa yang saya dapat hari ini, hari kemarin, ketika saya bersukur apa pun yang saya makan dan dapatkan akan lebih terasa enak aja gitu, disitu saya belajar untuk selalu mensukirin apa pun yang saya dapat setiap hari.

## METODE MEMBUAT BLOG DAN MEDSOS SEBAGAI BISNIS KOMERSIL

### 1. Tentukan Platform Blog

Ini merupakan bagian penting. Salah memilih platform blog di masa awal akan membuat Anda kesulitan mengembangkan blog ke level selanjutnya. Apalagi jika SDM Anda masih sangat terbatas jika berhubungan dengan teknologi. Ada beberapa platform blog populer seperti Joomla, Drupal, blogger, atau Weebly. Tapi rekomendasi saya adalah menggunakan platform WordPress.

Mengapa? Karena WordPress digunakan oleh lebih dari 27% web di internet. Dengan pengguna sebanyak itu, apalagi sifatnya yang open source, WordPress dengan cepat berkembang menyesuaikan dengan perkembangan teknologi web terbaru.

Jadi, Anda tidak akan kesulitan menambahkan fungsi-fungsi tertentu pada blog yang Anda bangun.

Ada dua tipe wordpress yaitu wordpress.com dan wordpress.org. Rekomendasi saya gunakan versi wordpress.org agar Anda lebih fleksibel dalam menambah fitur-fitur bisnis yang Anda butuhkan.

### 2. Pilih Tema WordPress

Salah satu kelebihan WordPress adalah memiliki tema yang sangat beragam. Anda bisa menentukan ingin terlihat seperti apa dan punya rasa seperti apa, sesuatu yang mencerminkan bisnis yang ingin Anda kembangkan.

Ada begitu banyak theme gratis yang sudah melewati proses seleksi ketat di direktori theme WordPress (Gratis). Anda bisa mendownload dan mengembangkan theme sendiri berdasarkan theme-theme yang sudah ada. Atau jika Anda masih belum memiliki divisi pengembangan teknologi, Anda bisa membeli theme-theme premium di Theme Forest atau Studiopress.

**Catatan :** *Pastikan membeli theme yang responsive, memiliki support forum, dan memiliki customisasi warna, tombol, widget dan navigasi yang mudah.*

### 3. Daftarkan Nama Domain

Setelah Anda selesai menentukan tema, maka langkah selanjutnya adalah mendaftarkan domain yang masih tersedia. Domain merupakan alamat yang digunakan pengguna untuk mengakses blog yang akan Anda bangun. Misalkan <http://www.bisnisku.com> atau <http://www.bisnisbaru.com>.

Saya sudah 2x menggunakan layanan di Idwebhost ketika membangun blog bisnis. Atau Anda bisa menggunakan Niagahoster yang banyak direkomendasikan netizen.

Utamakan mendapatkan domain yang berekstensi dot com. Selain lebih mudah diingat, akhiran dot com merupakan ekstensi yang umum digunakan untuk tujuan komersial. Agar sesuai dengan tujuan bisnis Anda.

**Berikut adalah tips memilih nama domain (Jika masih tersedia, maka gunakan nama bisnis Anda saja) :**

- Usahakan mengandung kata kunci
- Pastikan nama domain unik (belum digunakan orang lain dengan ekstensi lain)
- Pilih ekstensi dot com
- Pilih nama yang mudah diketik
- Pilih nama yang mudah diingat
- Buat sesingkat mungkin
- Nama domain yang memenuhi sebuah harapan
- Hindari penggunaan angka dan tanda hubung

#### 4. Beli Hosting

Hosting adalah tempat meletakkan file-file yang dibutuhkan untuk membangun blog. Jika seseorang mengakses nama domain milik Anda, maka mereka akan melihat halaman yang ada di hosting. Meskipun Anda mendapatkan WordPress secara gratis, bukan berarti Anda tidak perlu lagi mengeluarkan uang. Anda butuh membeli hosting.

Anda masih bisa mendapatkan hosting juga di Idwebhost atau Niagahoster. Tapi jika Anda ingin mendapatkan hosting terbaik, maka saya merekomendasikan Hostgator atau Bluehost.

#### 5. Rencanakan Tujuan Blog Anda

Sebelum melangkah lebih jauh lagi, Anda harus menetapkan tujuan ngeblog. Jawab beberapa pertanyaan di bawah ini :

Apa tujuan utama blog diciptakan? Mendapatkan leads, menambah email list, atau menjadi otoritas berhubungan dengan topik blog bisnis Anda?

Seberapa sering Anda akan update blog? Frekuensi ngeblog menentukan segalanya. Dua atau tiga kali seminggu merupakan yang terbaik untuk blog bisnis. Namun seminggu sekali juga bukan ide buruk selama Anda berkomitmen memublikasikan konten panjang dan berbobot.

*Call to Action* seperti apa yang Anda inginkan? *Email opt-in* seperti apa? Sebuah link menuju halaman penjualan? Atau panggilan langsung di telepon?

Topik apa yang Anda angkat? Lebih baik berfokus menjadi salah satu yang terbaik dalam satu topik yang berhubungan dengan bisnis Anda daripada membahas beragam topik dan tidak menjadi otoritas.

Tentukan topik sejak posting pertama. Siapa yang akan menulis? Memastikan blog yang Anda bangun terupdate dengan baik akan membuatnya lebih cepat berkembang. Apakah Anda memesan artikel di penulis freelance atau menugaskan individu tertentu di dalam perusahaan Anda, atau Anda membentuk tim penulis sendiri?

5 pertanyaan di atas cukup mewakili semua yang Anda butuhkan di masa awal mengembangkan blog. Namun jangan kaku dan sesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan blog yang Anda kelola di kemudian hari.

#### 6. Jika Memungkinkan Bentuk Tim Pemasaran Blog

Mempopulerkan sebuah blog bukan perkara mudah. Apalagi jika tingkat persaingannya tinggi. Jika Anda tidak serius mengelolanya, maka blog Anda tidak akan banyak menjaring netizen. Artinya tujuan ngeblog Anda tidak akan tercapai. Itu berarti bisnis Anda dalam bahaya.

Membuat tim pemasaran blog akan memastikan blog siap bersaing di mesin pencari, memiliki iklan untuk menjaring target pasar yang tepat, dan memastikan brand yang terbangun sesuai dengan visi dan misi perusahaan Anda.

Jika dana Anda tidak cukup besar membangun tim pemasaran sendiri, maka Anda bisa menggunakan jasa pihak ketiga dalam memasarkan konten-konten blog Anda. Dengan demikian blog Anda akan berkembang dengan cepat. Bahkan lebih cepat dari blog-blog yang sudah lama eksis.

## Kesimpulan

Sekarang adalah masa pemasaran digital. Cepat atau lambat, semua bentuk pemasaran akan beralih ke media-media digital. Dan blog merupakan jawaban terbaik guna mengikuti trend pemasaran yang berkembang di seluruh dunia.

Selain harganya terjangkau, blog juga mudah dikelola. Jadi, tidak ada alasan bagi Anda untuk tidak membangun blog bisnis Anda saat ini juga. Karena pepatah “Lebih cepat lebih baik” selalu berlaku di industri manapun.

CITRA DIRI

&

MOTIVASI

## BAB 12

### PINSIP CITRA DAN PRNSIP DIRI DIMATA PRIBADI

Citra diri adalah konsep yang dibentuk di dalam pikiran kita mengenai seperti apa kita sebagai seseorang manusia. Kita semua dapat menarik gambaran mental akan diri sendiri dan gambaran ini akan cenderung bertahan secara stabil seiring waktu kecuali kita mengambil langkah – langkah pertimbangan untuk mengubahnya. Citra diri kita penting dalam sebagian besar alasan tetapi kebanyakan karena tingkat keakuratan dan keseimbangannya akan mempengaruhi secara signifikan kepada keseluruhan kesehatan psikologis dan karakter hubungan kita dengan orang lain.

Ada banyak bukti bahwa bagaimana kita memandang diri sendiri menjadi hal yang benar – benar penting. Citra diri seseorang bisa menjadi tidak seimbang dan terdistorsi atau tidak sehat untuk banyak alasan. Sebagai anak – anak, kita khususnya sensitif kepada penilaian yang diterima dari orang tua, figur autoritatif lain, orang yang memiliki kekuatan atau pengaruh atas diri kita, dan khususnya teman sebaya. Jika penilaian itu diberikan terlalu sering atau terlalu negatif, kita kemungkinan akan memiliki konsep diri yang lebih negative

#### Konsep dari citra diri seseorang

Citra diri seseorang adalah kesan yang dimilikinya mengenai diri sendiri yang membentuk persepsi kolektif mengenai aset dan kewajiban seseorang. Dengan kata lain, self image adalah bagaimana seseorang berdasarkan kekuatan dan kelemahannya yang kerap kali menjadi jelas melalui label yang diberikan diri sendiri untuk menggambarkan kualitas dan karakteristik diri.

Misalnya, penggambaran seperti: ‘saya pintar, karenanya saya dapat...’ atau ‘saya pemalu, karena itu saya tidak mampu untuk...’, yang merupakan beberapa contoh dari berbagai label yang bisa disematkan kepada diri sendiri dan kesimpulan tidak terhindarkan yang bisa dicapai. Dan kesimpulan inilah yang mendasari pemahaman positif atau negatif mengenai citra diri seseorang.

#### Jenis dan dimensi citra diri.

Berdasarkan definisi mengenai citra diri, maka citra diri dalam psikologi terdiri dari empat jenis yang kemungkinan bisa menjadi representasi yang akurat mengenai seseorang, namun bisa juga hanya beberapa atau tidak satupun ada yang benar. Jenis citra diri tersebut yaitu:

1. Citra diri yang dihasilkan dari bagaimana cara seseorang memandang dirinya sendiri.
2. Citra diri yang dihasilkan dari bagaimana cara orang lain melihat seseorang atau individu.
3. Citra diri yang dihasilkan dari bagaimana cara seseorang atau individu menganggap pandangan orang lain terhadapnya. Dengan kata lain, bagaimana ia pikir orang lain memandang dirinya.



## Peranan dan fungsi citra diri.

Citra diri dalam psikologi bisa tertanam di alam bawah sadar seseorang karena pengaruh orang lain, lingkungan, pengalaman masa lalu, atau sengaja ditanamkan oleh diri sendiri melalui pikiran sadarnya. Citra diri dapat bersifat positif dan membangun kepribadian seseorang dengan baik, namun juga ada yang bersifat negatif dan merusak mental seseorang. Peranan citra diri dalam kehidupan seseorang antara lain yaitu:

1. Citra diri yang dihasil dari bagaimana cara seseorang memandang dirinya sendiri.

2. Citra diri yang dihasilkan dari bagaimana cara orang lain melihat seseorang atau individu

3. Citra diri yang dihasilkan dari bagaimana cara seseorang atau individu menganggap pandangan orang lain terhadapnya. Dengan kata lain, bagaimana ia pikir orang lain memandang dirinya.

## Peranan dan fungsi citra diri.

1. Menjadi cetakan dasar kehidupan seseorang sehingga ia akan menjalani kehidupannya sesuai dengan gambaran mental dalam citra dirinya.
2. Gambaran mental yang ada dalam pikiran bawah sadar seseorang mengenai citra dirinya akan cenderung muncul juga pada kehidupan nyata.
3. Pencapaian dan kiprah seseorang dibatasi oleh citra dirinya sehingga tidak akan pernah melewati batasan yang tergambar pada pikiran bawah sadarnya.
4. Citra diri yang negatif akan menghancurkan seseorang dan membawa kegagalan karena menarik unsur negatif ke dalam hidupnya, juga mengalami gangguan konsep diri.

## Prinsip diri dimata pribadi

Prinsip adalah suatu asas atau nilai yang diyakini kebenarannya, yang menjadi pedoman untuk berpikir, bersikap dan berperilaku. Ketika seseorang memiliki prinsip hidup yang kuat, maka dalam setiap mengambil keputusan, sikap dan tindakan, dia tidak akan hilang kendali dalam menentukan sikap atau bertindak. Ketika sekelompok orang dihadapkan pada persoalan yang sama, cara mereka merespon persoalan tersebut belum tentu akan sama. Kenapa demikian, karena prinsip yang dianutnya, cara pandang serta kebiasaan dan kebutuhan hidup setiap orang berbeda. Itulah sebabnya cara merespon terhadap suatu stimulus akan berbeda pula.

Adapun prinsip-prinsip hidup yang ingin saya kedepankan adalah ;

1. Percaya dan yakin sepenuhnya kepada Allah.
2. Cinta kasih, akar segala kebaikan.
3. Berkarya sesuai Passion.
3. Berkarya sesuai Passion.
4. Menghargai perbedaan dan hak asasi.
5. Keseimbangan untuk keharmonisan.
6. Menjadi pribadi yang berpikir positif, proaktif, kreatif dan inovatif. .
7. Hidup bersyukur.

## MOTIVASI DIRI

Motivasi Diri adalah sebuah kemampuan kita untuk memotivasi diri kita tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kita memiliki kemampuan untuk mendapatkan alasan atau dorongan untuk bertindak. Proses mendapatkan dorongan bertindak ini pada dasarnya sebuah proses penyadaran akan keinginan diri sendiri yang biasanya terkubur. Setiap orang memiliki keinginan yang merupakan dorongan untuk bertindak, namun seringkali dorongan tersebut melemah karena faktor luar.

Melemahnya dorongan ini bisa dilihat dari hilangnya harapan dan ketidak berdayaan. Memotivasi diri adalah proses menghilangkan faktor yang melemahkan dorongan kita. Rasa tidak berdaya dihilangkan menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Sementara harapannya dimunculkan kembali dengan membangun keyakinan bahwa apa yang diinginkan bisa kitacapai.

Dengan demikian jika sebuah sumbat motivasi (dalam hal ini ketidakberdayaan dan tanpa harapan) dihilangkan, maka aliran energi dalam tubuh kita bisa mengalir kembali. Membangun impian adalah salah satu cara memotivasi diri sendiri. Namun, membangun impian bisa tidak berguna jika hambatan-hambatan pada diri sendiri masih ada.

Inilah mengapa banyak orang yang tidak mau bermimpi, sebab ada sebuah faktor yang masih belum diselesaikan, yaitu faktor keberdayaan. Jadi, sebaiknya sebelum kita membangun mimpi, kita harus membangun rasa percaya diri terlebih dahulu. Jika tidak, membangun impian bisa percuma.

Buat apa mimpi besar jika kita tidak percaya diri untuk mencapainya? Impian yang besar tanpa kepercayaan diri seperti mimpi di siang bolong, angan-angan, atau khayalan belaka. Mereka mengatakan ingin, tapi tidak ada tindakan yang terjadi. Hanya ada dua penyebab, harapan meraih mimpi yang tidak ada dan/atau mereka merasa tidak mampu meraih impian tersebut.

## Teori Motivasi.

Banyak orang yang mencoba menjelaskan bagaimana semua motivasi bekerja. Berikut adalah beberapa diantaranya:

### 1. Teori Insentif.

Yaitu teori yang mengatakan bahwa seseorang akan bergerak atau mengambil tindakan karena ada insentif yang akan dia dapatkan. Misalnya, Anda mau bekerja dari pagi sampai sore karena Anda tahu bahwa Anda akan mendapatkan insentif berupa gaji. Jika Anda tahu akan mendapatkan penghargaan, maka Anda pun akan bekerja lebih giat lagi. Yang dimaksud insentif bisa tangible atau intangible. Seringkali sebuah pengakuan dan penghargaan, menjadi sebuah motivasi yang besar.

### 2. Dorongan Biologis.

Maaf, yang dimaksud bukan hanya masalah seksual saja. Termasuk didalamnya dorongan makan dan minum. Saat ada sebuah pemicu atau rangsangan, tubuh kita akan bereaksi. Sebagai contoh, saat kita sedang haus, kita akan lebih haus lagi saat melihat segelas sirup dingin kesukaan Anda. Perut kita akan menjadi lapar saat mencium bau masakan favorit Anda. Bisa dikatakan ini adalah dorongan fitrah atau bawaan kita sejak lahir untuk mempertahankan hidup dan keberlangsungan hidup.

## 3. Teori Hirarki Kebutuhan

Teori ini dikenalkan oleh Maslow sehingga kita mengenal hirarki kebutuhan Maslow. Teori ini menyajikan alasan lebih lengkap dan bertingkat. Mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keamanan, kebutuhan akan pengakuan sosial, kebutuhan penghargaan, sampai kebutuhan akan aktualisasi diri.

## 4. Takut Kehilangan vs Kepuasan.

Teori ini mengatakan bahwa ada dua faktor yang memotivasi manusia, yaitu takut kehilangan dan demi kepuasan (terpenuhinya kebutuhan). Takut kehilangan adalah ketakutan akan kehilangan yang sudah dimiliki. Misalnya seseorang yang termotivasi berangkat kerja karena takut kehilangan gaji. Ada juga orang yang giat bekerja demi menjawab sebuah tantangan, dan ini termasuk faktor kepuasan. Konon, faktor takut kehilangan lebih kuat dibanding meraih kepuasan, meskipun pada sebagian orang terjadi sebaliknya.

## Kejelasan Tujuan

Teori ini mengatakan bahwa kita akan bergerak jika kita memiliki tujuan yang jelas dan pasti. Dari teori ini muncul bahwa seseorang akan memiliki motivasi yang tinggi jika dia memiliki tujuan yang jelas. Sehingga muncullah apa yang disebut dengan Goal Setting (penetapan tujuan)

## PRINSIP DASAR PEMAHAMAN HIDUP

Pemahaman kehidupan adalah persoalan filsafat dan spiritual yang berkaitan dengan keutamaan kehidupan atau keberadaan secara umum. Makna kehidupan juga dapat diungkapkan dalam berbagai kalimat tanya seperti “Apa yang harus kulakukan?”, “Mengapa kita ada di sini?”, “Apa itu kehidupan?”, dan “Apa tujuan keberadaan?”, atau bahkan “Apakah kehidupan ada sama sekali?” Makna kehidupan sudah lama menjadi bahan spekulasi secara filosofis, ilmiah, dan teologis. Berbagai kebudayaan dan ideologi memiliki jawabannya masing-masing untuk pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Pemahaman kehidupan turut dijelaskan dalam konsep keberadaan, ikatan sosial, kesadaran, dan kebahagiaan secara filosofis dan keagamaan. Persoalan ini juga menyerempet isu-isu lain seperti makna simbolis, ontologi, nilai, tujuan, etika, kebaikan dan keburukan, kehendak bebas, keberadaan satu atau beberapa dewa, asal mula Tuhan, jiwa, dan akhirat. Komunitas ilmiah lebih berfokus pada penjelasan fakta alam semesta secara empiris dan pendalaman konteks serta parameter terkait pertanyaan kehidupan. Sains juga mendalami dan memberi saran untuk pencapaian kesejahteraan diri dan penciptaan moralitas. Pendekatan alternatif yang humanistik mengajukan pertanyaan “Apa makna kehidupan saya?” Nilai pertanyaan tentang tujuan kehidupan dapat dikaitkan dengan pencapaian kenyataan tertinggi atau rasa kesatuan atau bahkan rasa ketakutan.

Pemahaman kehidupan turut dijelaskan dalam konsep keberadaan, ikatan sosial, kesadaran, dan kebahagiaan secara filosofis dan keagamaan. Persoalan ini juga menyerempet isu-isu lain seperti makna simbolis, ontologi, nilai, tujuan, etika, kebaikan dan keburukan, kehendak bebas, keberadaan satu atau beberapa dewa, asal mula Tuhan, jiwa, dan akhirat. Komunitas ilmiah lebih berfokus pada penjelasan fakta alam semesta secara empiris dan pendalaman konteks serta parameter terkait pertanyaan kehidupan. Sains juga mendalami dan memberi saran untuk pencapaian kesejahteraan diri dan penciptaan moralitas. Pendekatan alternatif yang humanistik mengajukan pertanyaan “Apa makna kehidupan saya?” Nilai pertanyaan tentang tujuan kehidupan dapat dikaitkan dengan pencapaian kenyataan tertinggi atau rasa kesatuan atau bahkan rasa ketakutan.

## Menyadari potensi dan prinsip pemahaman hidup

1. Untuk mengejar impian
2. Untuk menjalani impian dirinya
3. Untuk memanfaatkannya demi sesuatu yang abadi
4. Untuk menunjukkan keberadaannya, membuat dirinya berharga, berjuang untuk sesuatu, membuktikan bahwa dirinya pernah hidup
5. Untuk memperkaya potensi dirinya
6. Untuk menjadi sosok yang selalu diimpikannya
7. Untuk menjadi diri yang terbaik dalam hidupnya
8. Untuk mencari kebahagiaan dan sejahtera
9. Untuk menjadi insan yang benar-benar berarti
10. Untuk mempersembahkan seluruh dirinya kepada perasaannya, karyanya, atau keyakinannya
11. Untuk mengikuti atau mematuhi takdirnya
12. Untuk meraih eudaimonia, yaitu mekarnya semangat insani.

## Untuk Mencari Kebijakan Dan Pengetahuan

1. Untuk memperluas sudut pandangnya mengenai dunia
2. Untuk mengikuti jejak dan mencari jalan keluar
3. Untuk belajar sebanyak mungkin.
4. Untuk mengetahui semua hal sebanyak mungkin
5. Untuk mencari kebijaksanaan dan pengetahuan dan menjinakkan pikiran, menghindari penderitaan akibat kebodohan, dan menemukan kebahagiaan
6. Untuk menghadapi ketakutan dan menerima pelajaran hidup
7. Untuk menemukan makna atau tujuan kehidupan
8. Untuk menemukan alasan hidup
9. Untuk menyeimbangkan pikiran dengan memahami sifat kenyataan

## Untuk Berbuat Baik dan Berbuat Benar

Untuk meninggalkan dunia dalam keadaan yang lebih baik daripada sebelumnya

Untuk bertindak semampunya agar semuanya lebih baik daripada sebelumnya

- Untuk memberi manfaat bagi orang lain
- Untuk memberi lebih banyak daripada diberi
- Untuk mengakhiri penderitaan
- Untuk menciptakan kesetaraan
- Untuk melawan penindasan
- Untuk meratakan kekayaan
- Untuk menjadi seorang dermawan
- Untuk ikut menyejahterakan dan menyemangati orang lain
- Untuk membantu orang lain, membantu satu sama lain

Untuk mengambil setiap kesempatan dalam hidup untuk membantu orang lain

- Untuk menjadi sosok yang kreatif dan inovatif
- Untuk memberi maaf Untuk menerima dan memaafkan kesalahan yang manusiawi
- Untuk mempertulus emosi
- Untuk bertanggung jawab
- Untuk menjadikan dirinya bermartabat
- Untuk mencari perdamaian
- Untuk berbuat baik dan menjadi diri yang baik

## Makna Terkait Agama Dalam Kehidupan.

Untuk berada dalam pelayanan bagi sesama manusia, bersiap menemui dan mengikuti sifat-sifat dari Kitab suci al Qur'an, memilih yang baik daripada yang jahat, dan merasakan sukacita.

- Untuk beranakcucu dan bertambah banyak
- Untuk berlaku adil, mencintai kesetiaan, dan hidup dengan rendah hati di hadapan Allah
- Untuk masuk ke dalam kemerdekaan
- Untuk memahami misteri Tuhan
- Untuk memenuhi bumi dan menaklukkannya.
- Untuk memuliakan Allah dan menikmati Dia untuk selama-lamanya
- Untuk mencapai surga tertinggi dan hidup abadi
- Untuk mencintai Tuhan<sup>[75]</sup> dan seluruh ciptaannya
- Untuk mencintai sesuatu yang lebih besar, agung, dan melampaui diri, sesuatu yang tidak kita ciptakan, sesuatu yang tak berwujud dan tersucikan oleh keyakinan kita terhadapnya
- Untuk mengabdikan kepada Allah SWT dan masuk surga di akhirat nanti
- Untuk mengenal atau menyatukan diri dengan Tuhan



- Untuk mengenal dirinya, orang lain, dan janji surga
- Untuk menyucikan diri dan mendekatkan diri dengan Tuhan
- Untuk pergi dan menjadikan semua

## Untuk Mencintai, Merasakan, Menikmati

- Untuk lebih sering mencintai.
- Untuk mencintai sosok yang paling berarti. Setiap kehidupan yang diubahnya akan mengubahnya kembali.
- Untuk menghargai setiap kenikmatan yang dirasakannya.
- Untuk mencari keindahan dalam berbagai bentuk.
- Untuk bersenang-senang atau menikmati hidup.
- Untuk mencari kenyamanan dan menghindari rasa sakit.
- Untuk menjadi sosok yang peduli.
- Untuk bisa tersentuh oleh air mata dan derita orang lain, dan mencoba membantu mereka atas dasar cinta dan kepedulian.
- Untuk mencintai orang lain sebisanya.
- Untuk makan, minum, dan menikah.

## Untuk mendapatkan kekuasaan dan menjadi lebih baik hidup

- Untuk mengejar kekuasaan dan superioritas.
- Untuk menguasai dunia.
- Untuk mengenali dan menaklukkan dunia.
- Untuk mengenali dan menaklukkan alam.

## Kehidupan tidak bermakna

Kehidupan atau keberadaan manusia tidak memiliki makna atau tujuan sejati karena manusia ada akibat peluang yang acak di alam ini, dan semua yang ada akibat peluang tidak memiliki makna sama sekali.

- Kehidupan tidak memiliki makna, namun kita sebagai manusia mencoba mencari makna atau tujuan agar kita dapat membenarkan keberadaan kita.
- Kehidupan tidak memiliki tujuan, dan karena itulah kehidupan sangat istimewa.

## Kehidupan tidak bermakna

- Makna kehidupan terlalu dalam untuk diketahui dan dipahami.
- Manusia tidak akan pernah merasakan hidup apabila ia terus mencari makna kehidupan.
- Makna kehidupan adalah tidak lagi mencari-cari makna kehidupan.
- Pada akhirnya, manusia tidak perlu menanyakan makna kehidupannya, melainkan mengakui bahwa dirinyalah yang menjadi pertanyaan. Artinya, setiap manusia dipertanyakan oleh kehidupan; dan ia hanya bisa menjawab kepada kehidupan dengan menjawab untuk kehidupannya sendiri; ia hanya bisa menjawab kepada kehidupan dengan menjadi diri yang bertanggung jawab.

## Kehidupan itu buruk

Lebih baik tidak pernah hidup. Orang akan selalu mengalami rasa sakit (celaka) yang melebihi kebahagiaan apapun. Tidak berada dalam kehidupan berarti orang tidak akan mengalami rasa sakit, dan juga tidak akan dirugikan jika tidak mendapatkan kebahagiaan karena kebahagiaan itu sendiri tidak ada. Hal ini digambarkan sebagai asimetri kenikmatan dan rasa sakit (lihat antinatalisme).

## Asal mula dan sifat kehidupan dan kenyataan

- Abiogenesis
- Kesadaran
- Makhluk
- Biosemiotika
- Keberadaan
- Logos
- Naturalisme metafisika
- Sudut pandang
- Kenyataan
- Kenyataan semu
- Teori segalanya
- Teleologi
- Nasib akhir alam semesta

## Nilai kehidupan

- Budaya kehidupan
- Bioetika
- Kualitas kehidupan
- Nilai kehidupan

## Nilai kehidupan

- Takdir
- Hidup beretika
- Hidup disengaja
- Pemanjangan kehidupan
- Man's Search for Meaning
- Cara mencapai akhir

## Lain-lain

- Sikap kehidupan
- Filsafat pinggir
- Teka-teki dunia
- Pandangan dunia

# TIPE KEPRIBADIAN MANUSIA DAN GAYA BELAJAR

## Tipe kepribadian manusia



Manusia mempunyai karakter yang berbeda-beda dan unik. Karakter atau kepribadian manusia bisa dipelajari, dan manusia kadang memiliki kesamaan karakter antara satu dengan yang lainnya. kepribadian manusia telah dikaji dan dirangkum menjadi empat jenis.

Keempatnya masuk dalam teori proto-psikologis, di mana teori itu dibagi lagi menjadi empat tipe kepribadian mendasar, yaitu sanguinis (optimis, aktif dan sosial), koleris (pemarah, cepat atau mudah tersinggung),

Kemudian tipe melankolis (analitis, bijak dan tenang), dan Plegmatis ( santai dan damai). Tetapi, ada kemungkinan seseorang memiliki dua karakter, seperti plegmatis (70 persen) dan melankolis (30 persen).

Tabib Yunani, Hippocrates (sekitar tahun 460 370 SM) memasukkan empat temperamen ke dalam teori medisnya sebagai bagian dari konsep medis kuno tentang humorisme. Dalam penjelasannya disebutkan, empat cairan tubuh memengaruhi sifat dan perilaku kepribadian manusia.

## Berikut penjelasan keempat kepribadian tersebut yang dirangkum dari Psychologia:

### 1. Sanguinis

Orang dengan tipe kepribadian sanguinis cenderung hidup, optimis, ringan, dan riang. Tipe ini juga menyukai petualangan dan

memiliki toleransi tinggi akan risiko. Selain itu, tipe sanguin biasanya lemah dalam menoleransi kebosanan, serta akan mencari variasi dan hiburan.

Secara alami, sifat ini kadang-kadang negatif dalam memengaruhi hubungan percintaan dan lainnya. Karena kepribadian ini berperilaku mencari kesenangan, banyak orang dengan kepribadian sanguinis cenderung berjuang dengan



### 2. Plegmatis

Seseorang dengan kepribadian plegmatis biasanya adalah orang-orang yang cinta damai. Tipe ini biasanya mencari keharmonisan antar-pribadi dan hubungan dekat yang membuat orang-orang plegmatis menjadi pasangan yang setia dan orang tua yang penuh kasih.

Orang-orang plegmatis suka menjaga hubungan dengan teman-teman lama, anggota keluarga yang jauh, dan tetangga. Dalam hal kepribadian, tipe plegmatis cenderung menghindari konflik dan selalu berusaha menengahi orang lain untuk memulihkan perdamaian dan harmoni.

Plegmatis juga sangat suka beramal dan membantu orang lain. Karier yang ideal untuk tipe kepribadian plegmatis antara lain perawat, guru, psikolog, konseling, atau layanan social.

kecanduan (ingin suatu hal dengan terus-menerus). Orang sanguin juga dikenal sangat kreatif dan bisa menjadi seniman serta penghibur yang hebat dan akan berhasil jika memilih karier di industri hiburan.

Kemampuan alami orang sanguinis sangat cocok jika memilih pekerjaan yang berhubungan dengan marketing, travel, fashion, memasak/kuliner, atau olahraga.

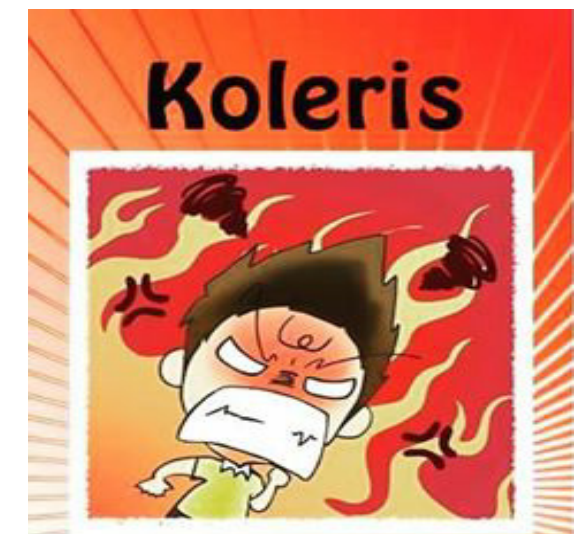


### 3. Koleris

Seseorang dengan kepribadian koleris biasanya orang yang sangat berorientasi pada tujuan. Orang yang koleris terkenal sangat cerdas, analitis, dan logis, sangat praktis dan langsung, tetapi tipe ini tidak harus menjadi teman baik atau orang yang ramah.

Seorang koleris tidak menyukai pembicaraan singkat dan menikmati percakapan yang mendalam dan bermakna. Mereka lebih suka sendirian daripada di perusahaan dengan orang berkepribadian lemah.

Idealnya, tipe ini suka menghabiskan waktu bersama orang-orang yang memiliki minat profesional yang serupa. Pekerjaan ideal untuk seorang koleris terkait dengan industri tentang pengelolaan, teknologi, statistik, teknik, dan pemrograman.



#### 4. Melankolis

Orang-orang dengan kepribadian melankolis menyukai tradisi. Misalnya wanita memasak untuk laki-laki, laki-laki membuka pintu bagi wanita. Tipe melankolis rata-rata mencintai keluarga dan teman-temannya, tidak seperti orang-orang sanguinis.

Melankolis tidak suka mencari hal-hal baru dan petualangan dan bahkan cenderung akan sangat menghindarinya. Seseorang dengan kepribadian melankolis tidak mungkin menikah dengan orang asing atau meninggalkan tanah airnya ke negara lain.

Orang yang melankolis juga dikenal sangat sosial dan berupaya berkontribusi pada komunitas, sangat teliti dan akurat. Tipe ini adalah manajer yang fantastis dengan kepribadian yang baik.

Karier yang sempurna untuk tipe kepribadian melankolis antara lain dalam bidang pengelolaan/ manajemen, akuntansi, pekerjaan social, atau bagian administrasi.



## GAYA BELAJAR.

### 1. Gaya Belajar Visual.

Gaya belajar secara visual ini yaitu kemampuan belajar dengan melihat. Gaya belajar ini digunakan pada orang dengan indera pengelihatan yang tajam dan teliti. Kemampuan belajar yang berhubungan dengan ini yaitu seperti matematika, bahasa arab, bahasa jepang, simbol-simbol, dan lainnya yang berkaitan dengan bentuk. Ciri ciri gaya belajar visual yaitu:

1. Bisa mengingat dengan lebih cepat dan kuat dengan melihat.
  2. Tidak terganggu dengan suara- suara yang berisik.
  3. Memiliki hobi membaca.
  4. Suka melihat dan mendemonstrasikan sesuatu.
  5. Memiliki ingatan yang kuat tentang bentuk, warna, dan pemahaman artistik.
  6. Belajar dengan melihat dan mengamati pengajar.
- Memiliki kemampuan menggambar dan mencatat sesuatu dengan detail.

Ciri lain secara penampilan pada orang dengan gaya belajar visual pada umumnya orangnya cenderung rapi, tidak suka mendengarkan namun lebih suka melihat, orangnya teratur, berpakaian indah. Orang dengan gaya belajar visual memiliki kesulitan dalam menyalin tulisan dari papan tulis, tulisannya tampak berantakan dan tidak mudah dibaca. Anak dengan gaya belajar visual menyukai percobaan atau peragaan. Metode pembelajaran yang tepat yaitu dengan metode mindmap, video ilustrasi, alat tulis berwarna, pembelajaran menggunakan bentuk.

### 2. Gaya Belajar Auditori.

Orang dengan gaya belajar auditori memiliki indera pendengaran yang lebih baik dan lebih terfokus. Orang dengan gaya belajar ini mampu memahami sesuatu lebih baik dengan cara mendengarkan. Hal ini berkaitan dengan proses menghafal, membaca, atau soal cerita.

#### Ciri- ciri gaya belajar auditori yaitu:

1. Memiliki kemampuan mengingat yang baik dari mendengarkan.
2. Tidak mampu berkonsentrasi untuk belajar jika suasananya berisik.
3. Senang mendengarkan cerita atau dibacakan cerita.
4. Suka bercerita dan berdiskusi.
5. Bisa mengulangi informasi yang di dengarnya.

Gaya belajar auditori ini memiliki kendala yaitu anak sering lupa apa yang dijelaskan guru. Orang dengan gaya belajar ini cenderung tidak suka membaca petunjuk dan lebih suka langsung bertanya untuk mendapatkan informasi. Kendala gaya belajar ini adalah anak tidak tertarik untuk memperhatikan sekitarnya. Kurang cakap dalam mengarang atau menulis. Cenderung suka berbicara.

Oleh karena itu, metode belajar yang tepat yaitu dengan musik, menggunakan media auditori, berdiskusi, bercerita di depan kelas, dan lainnya. Anak dengan gaya belajar ini biasanya saat menghafal akan membaca keras keras kata- kata yang dihafalnya dan menjadi lebih efektif baginya ketika dicapkan dan dia dengar kembali.

### 3. Gaya Belajar Kinestetik.

Gaya belajar kinestetik yaitu gaya belajar dengan melibatkan gaya gerak. Hal yang berkaitan yaitu seperti olahraga, menari, memainkan musik, percobaan laboratorium, dan lainnya. Gaya belajar ini efektif untuk anak yang menyukai gerak dan gambaran imajinasi berdasarkan gerakan.

#### Ciri ciri gaya belajar kinestetik:

1. Ketika menghafal yaitu dengan cara berjalan atau membuat gerakan gerakan.
2. Menyukai belajar dengan praktik langsung atau menyentuh secara langsung.
3. Anak yang aktif dan banyak bergerak, memiliki perkembangan otak yang baik.
4. Menggunakan objek nyata sebagai alat bantu.
5. Menyukai aktivitas pembelajaran yang aktif atau permainan.

Orang atau anak dengan gaya belajar kinestetik ini cenderung tidak bisa diam. Cenderung bosan dengan gaya pembelajaran konvensional yang hanya duduk diam mendengar. Lebih cocok dengan pembelajaran yang melibatkan kerjasama tim, partisipasi aktif siswa, dan kegiatan aktif lainnya.

Metode belajar yang bisa diterapkan yaitu dengan menggerakkan jari, mengunyah permen karet, mengeksplorasi lingkungan dengan berjalan jalan, dan lainnya. Pada anak, metode pembelajaran untuk anak dengan gaya belajar kinestetik ini bisa dengan membuat permainan peran, drama, praktik skill, menari, memainkan alat musik, dan lainnya.



#### 4. Gaya Belajar Global.

Anak dengan gaya belajar global memiliki kemampuan memahami sesuatu secara menyeluruh. Pemahaman yang dimiliki berisi gambaran yang besar dan juga hubungan antara satu objek dengan yang lainnya. Anak dengan gaya belajar global juga mampu mengartikan hal hal yang tersirat dengan bahasanya sendiri secara jelas.

##### Ciri ciri gaya belajar global:

1. Bisa melakukan banyak tugas sekaligus.
2. Mampu bekerjasama dengan orang lain dengan baik.
3. Sensitif dan mampu melihat permasalahan dengan baik.
4. Mampu mengutarakan dengan kata kata tentang apa yang dilihatnya.

Anak dengan gaya belajar global biasanya kurang rapi, meskipun sebenarnya menyukai kerapian. Dalam melakukan suatu hal, seringkali berserakan dan barang- barangnya tidak rapi. Untung mengatasi hal ini maka akan membuat suatu sistem penataan dengan mengkategorikan barang- barang sesuai tipenya.

Anak dengan tipe global ini tidak bisa hanya memikirkan satu hal namun memikirkan banyak hal sekaligus. Meskipun satu tugas belum selesai, dia juga akan mengerjakan tugas berikutnya. Anak dengan gaya belajar global peka terhadap sekitarnya termasuk perasaan orang lain dan merasa senang untuk bekerja keras membuat orang lain senang. Cenderung memerlukan banyak dorongan semangat pada saat akan memulai melakukan sesuatu.

#### 5. Gaya Belajar Analitik

Anak dengan gaya belajar analitik memiliki kemampuan dalam memandang sesuatu cenderung ditelaah terlebih dahulu secara terperinci, spesifik, dan teratur. Mengerjakan suatu hal secara bertahap dan urut.

##### Ciri ciri gaya belajar analitik:

1. Berfokus mengerjakan satu tugas, tidak akan ke tugas berikutnya jika tugasnya belum selesai.
2. Berfikir secara logika.
3. Tidak menyukai jika ada bagian yang terlewatkan dalam suatu tugas.

Cara belajar konsisten dan menetap. Anak dengan gaya belajar analitik menilai sesuatu berdasarkan fakta- fakta. Namun seringkali mereka tidak mampu menemukan titik gagasan utamanya tentang tujuan tugas yang sedang dia lakukan. Berfokus pada satu masalah atau tugas sampai selesai.

Anak dengan gaya belajar analitik lebih cocok belajar sendiri baru kemudian bergabung dengan kelompok belajar. Mereka juga mengalami kesulitan dalam belajar dikarenakan hanya berfokus pada satu hal. Cara terbaik untuk mengatasinya yaitu membuat jadwal belajar yang terstruktur sehingga sasaran belajar yang ingin dicapai jelas. Metode belajar yang tepat yaitu dengan konsisten melakukan atau mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal harian yang dibuatnya.

Gaya belajar tertentu juga mempengaruhi prestasi dan kemampuan anak pada bidang tertentu. Misalnya anak dengan gaya belajar visual senang dan pandai dalam matematika, anak dengan gaya belajar auditori pandai dalam bercerita, anak dengan gaya belajar kinestetik pandai dalam olahraga, dan sebagainya. Mengetahui gaya belajar Anda yang efektif sangatlah penting untuk dapat menyelesaikan atau manage atau mengatur tugas dengan baik.

Gaya belajar yang baik bagi seseorang tidak dapat ditentukan oleh orang lain, namun berasal dari pemahaman terhadap diri sendiri. Apabila seseorang memiliki indera pengelihatan yang tajam dan minat terhadap warna, bentuk, model, lebih baik maka gaya belajar yang cocok adalah gaya belajar visual.

Apabila seseorang memiliki kepekaan mendengarkan suara dan minat terhadap musik, maka gaya belajar yang efektif adalah gaya belajar auditori. Apabila seseorang memiliki tingkat aktif yang tinggi, suka bergerak dan memiliki daya imajinasi tinggi dengan gerakan gerakan maka gaya belajar yang cocok adalah kinestetik. Selebihnya merupakan kemampuan seseorang dalam gaya belajar global dan analitik yang merupakan kemampuan secara keseluruhan.

## Pola asuh orang tua dan 9 jenis kecerdasan

### Pengertian pola asuh orang tua.

Pola asuh orang tua adalah suatu keseluruhan interaksi antara orang tua dengan anak, di mana orang tua bermaksud menstimulasi anaknya dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan serta nilai-nilai yang dianggap paling tepat oleh orang tua, agar anak dapat mandiri, tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal.

### Macam – macam pola asuh orangtua.

Dalam mengelompokkan pola asuh orang tua dalam mendidik anak, para ahli mengemukakan pendapat yang berbeda-beda, yang antara satu sama lain hampir mempunyai persamaan. Dr.Paul Hauck menggolongkan pengelolaan anak ke dalam empat macam pola, yaitu (Hauck, 1993:47):

#### 1. Kasar dan tegas

Orang tua yang mengurus keluarganya menurut skema neurotik menentukan peraturan yang keras dan teguh yang tidak akan di ubah dan mereka membina suatu hubungan majikan-pembantu antara mereka sendiri dan anak-anak mereka.

#### 2. Baik hati dan tidak tegas

Metode pengelolaan anak ini cenderung membuahakan anak-anak nakal yang manja, yang lemah dan yang tergantung, dan yang bersifat kekanakanakan secara emosional.

### 3. Kasar dan tidak tegas

Inilah kombinasi yang menghancurkan kekasaran tersebut biasanya diperlihatkan dengan keyakinan bahwa anak dengan sengaja berperilaku buruk dan ia bisa memperbaikinya bila ia mempunyai kemauan untuk itu.

### 4. Baik hati dan tegas

Orang tua tidak ragu untuk membicarakan dengan anak-anak mereka tindakan yang mereka tidak setuju. Namun dalam melakukan ini, mereka membuat suatu batas hanya memusatkan selalu pada tindakan itu sendiri, tidak pernah si anak atau pribadinya.

**Menurut Elizabet B. Hurlock ada beberapa sikap orang tua yang khas dalam mengasuh anaknya, antara lain (Hurlock, 1990:204):**

#### 1. Melindungi secara berlebihan.

Perlindungan orang tua yang berlebihan mencakup pengasuhan dan pengendalian anak yang berlebihan.

#### 2. Permisivitas.

Permisivitas terlihat pada orang tua yang membiarkan anak berbuat sesuka hati dengan sedikit pengendalian.

#### 3. Memanjakan.

Permisivitas yang berlebih-memanjakan membuat anak egois, menuntut dan sering tiranik.

#### 4. Penolakan.

Penolakan dapat dinyatakan dengan mengabaikan kesejahteraan anak atau dengan menuntut terlalu banyak dari anak dan sikap bermusuhan yang terbuka.

### 5. Penerimaan.

Penerimaan orang tua ditandai oleh perhatian besar dan kasih sayang pada anak, orang tua yang menerima, memperhatikan perkembangan kemampuan anak dan memperhitungkan minat anak.

### 6. Dominasi.

Anak yang didominasi oleh salah satu atau kedua orang tua bersifat jujur, sopan dan berhati-hati tetapi cenderung malu, patuh dan mudah dipengaruhi orang lain, mengalah dan sangat sensitif.

### 7. Tunduk pada anak.

Orang tua yang tunduk pada anaknya membiarkan anak mendominasi mereka dan rumah mereka.

### 8. Favoritisme.

Meskipun mereka berkata bahwa mereka mencintai semua anak dengan sama rata, kebanyakan orang tua mempunyai favorit. Hal ini membuat mereka lebih menuruti dan mencintai anak favoritnya dari pada anak lain dalam keluarga.

### 9. Ambisi orang tua.

Hampir semua orang tua mempunyai ambisi bagi anak mereka seringkali sangat tinggi sehingga tidak realistis. Ambisi ini sering dipengaruhi oleh ambisi orang tua yang tidak tercapai dan hasrat orang tua supaya anak mereka naik di tangga status sosial.

## 9 JENIS KECERDASAN MANUSIA

### 1. Kecerdasan spasial: Sanggup menggambarkan dunia dalam bentuk tiga dimensi.

Kecerdasan ini membuat kita sanggup memperhitungkan jarak, volume, bentuk, detil, pola, warna dan ciri-ciri fisik dari sebuah objek. Makin cerdas kemampuan spasial seseorang, maka semakin akurat kemampuannya dalam menyusun sebuah bentuk. Misalnya dalam pembuatan peta, maket bangunan dan sebagainya

### 2. Kecerdasan naturalis: Memahami kebutuhan makhluk hidup

Kecerdasan ini membuat kita pandai merasakan pertanda alam. Selain itu dengan kemampuan ini, manusia juga bisa mengerti kebutuhan dari makhluk hidup lainnya. Contohnya adalah memahami kebutuhan tanaman akan kandungan unsur hara dari ciri-ciri daun atau sebagainya.

### 3. Kecerdasan musikal: Mencerna suara dan membedakan tinggi-rendahnya nada.

Kecerdasan musikal akan membuat kita memahami tinggi-rendahnya nada, ritme, dan puncak nada ketika mencerna suatu suara. Contoh sederhana semisal teman kamu yang langsung mengetahui kunci nada hanya dalam sekali kesempatan mendengar lagu tertentu.

### 4. Kecerdasan logika-matematis: Memiliki kemampuan analisa dengan metode berhitung.

Kecerdasan logika-matematis berhubungan dengan kemampuan berhitung, mengkuantifikasi sesuatu hal, membuat hipotesis, dan membuktikannya lewat nalar ilmiah. Kecerdasan inilah yang sering kita lihat sehari-hari disekolah atau kampus.

## 5. Kecerdasan eksistensial: Menemukan esensi dan alasan filosofis

Orang-orang sebenarnya memiliki kecerdasan ini. Kecerdasan eksistensial mulai muncul saat kita remaja. Pada saat itu, biasanya kita mempertanyakan mengenai jati diri dan diri kita yang sejati.

## 6. Kecerdasan interpersonal: Merasakan emosi orang lain Manusia memang makhluk yang berbeda.

Perlu kemampuan khusus untuk mendeteksi kebutuhannya. Selain itu, mereka juga dibekali dengan kemampuan simpati dan empati. Kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain dan motif mereka, termasuk dalam kecerdasan interpersonal.

## 7. Kecerdasan kinestetik-jasmani: Mampu menyelaraskan pikiran dan koordinasi gerak anggota tubuh.

Kecerdasan kinestetik-jasmani membuat kita mampu menyelaraskan pikiran dan tubuh. Semakin cerdas kinestetik-jasmani seseorang, tubuhnya semakin mudah digerakan sesuai dengan pikirannya. Para atlet bela diri biasanya memiliki kecerdasan ini, ketika mereka menyusun strategi dalam sepersekian detik untuk menjatuhkan lawannya.

## 4. Kecerdasan logika-matematis: Memiliki kemampuan analisa dengan metode berhitung.

Kecerdasan logika-matematis berhubungan dengan kemampuan berhitung, mengkuantifikasi sesuatu hal, membuat hipotesis, dan membuktikannya lewat nalar ilmiah. Kecerdasan inilah yang sering kita lihat sehari-hari disekolah atau kampus.

## 8. Kecerdasan linguistik: Kemampuan untuk memilih kata yang tepat digunakan dalam berkomunikasi.

Kecerdasan linguistik membuat kita mampu memilih kata dan metode yang tepat dalam berkomunikasi. Akibatnya adalah efek persuasif pada orang yang membaca tulisan atau mendengarkan pembicaraan kita menjadi makin besar.

## 9. Kecerdasan intra-personal: Sanggup mengenali kebutuhan diri sendiri.

Ada manusia yang sanggup mengidentifikasi dirinya sendiri. Ia mampu merasakan apa yang sesungguhnya ia inginkan dan butuhkan. Ciri-ciri itu adalah tanda bahwa orang tersebut memiliki kecerdasan intra-personal yang sangat berkembang.

## Daftar Pustaka

- [1] "3 Cara Menjadi Pribadi Proaktif". wikiHow. < <https://id.wikihow.com/Menjadi-Proaktif>>
- [2] "Personal Legend: Sikap adalah Otoritas". Johjuda, medium.com. 18 Oktober 2016. < <https://medium.com/@johjuda/personal-legend-sikap-adalah-otoritas-1bb1ceacdc18>>
- [3] "Titik Krisis Memilih Kebebasan". Agus Setia Permana. 16 Mei 2008. < <http://patenggang.blogspot.com/2008/05/titik-kritis-memilih-kebebasan.html>>
- [4] "Lingkaran Pengaruh". Yeti Widiati. 04 Juni 2015. < <https://www.facebook.com/YetiP-sikologParadigma/posts/lingkaran-pengaruh/508503432638848/>>
- [5] "Arti Komitmen". Maxmanroe.com. 2019. < <https://www.maxmanroe.com/vid/sosial/arti-komitmen.html>>
- [6] "Setiap Perbuatan Akan Ada Konsekuensinya". Kompasiana.com. 11 Maret 2018. < <https://www.kompasiana.com/gunawanbp/5aa4391ef13344789576ddb3/setiap-perbuatan-akan-ada-konsekuensinya>>
- [7] "Menghadapi Cermin Sosial". mahkotalima.blogspot.com. 30 Mei 2013. < <http://mahkotalima.blogspot.com/2013/05/menghadapi-cermin-sosial-oleh-dhitta.html>>
- [8] "Cermin Diri". baiturraqy.wordpress.com. < <https://baiturraqy.wordpress.com/puisi/soft-skill/cermin-diri/>>
- [9] "Sebuah Cermin Diri". kompasiana.com. 1 April 2014. < <https://www.kompasiana.com/rindy/54f7c8c0a33311c5198b4aa6/sebuah-cermin-diri>>
- [10] "Arti Menjadi Menurut KBBI". lektur.id. 9 Januari 2020. < <https://lektur.id/arti-menjadi/>>
- [11] "Arti Mempunyai Menurut KBBI". lektur.id. 9 Januari 2020. < <https://lektur.id/arti-mempunyai/>>
- [12] "4 Cara Untuk Mempersiapkanmu Menjadi Seorang Visioner". glints.com/id. 13 April 2018. < <https://glints.com/id/lowongan/menjadi-visioner/>>
- [13] "Menjadi Pribadi Visioner yang Praktikal". kompasiana.com. 1 Februari 2017. < <https://www.kompasiana.com/timothyethelbert/5891f0112423bdf8155da8dd/menjadi-pribadi-visioner-yang-praktikal>>
- [14] "7 Tujuan Hidup Yakin Sudah Tahu?". kompasiana.com. 14 November 2016. < <https://www.kompasiana.com/taura/58293f3cf09273ff0e6df841/7-tujuan-hidup-yakin-sudah-tahu?page=all>>
- [15] "Ciri Khas Pribadi Unggul". visionerpd.blogspot.com. 10 Desember 2012. < <https://visionerpd.blogspot.com/2012/12/ciri-khas-pribadiunggul-oleh-peri.html>>
- [16] "Pengertian Manajemen: Fungsi, Tujuan, Unsur, dan Jenis-Jenis Manajemen". maxmanroe.com. 2019. < <https://www.maxmanroe.com/vid/manajemen/pengertian-manajemen.html>>
- [17] "Tips Menjadi Pribadi Visioner". dwcah.blogspot.com. < <https://dwcah.blogspot.com/2017/01/tips-menjadi-pribadi-visioner.html>>
- [18] "Kepemimpinan Visioner". finansialku.com. 2020. < <https://www.finansialku.com/kepemimpinan-visioner-visionary-leadership/>>
- [19] "Tips Menjadi Pemimpin Visioner". akademitrainer.com. 2020. < <https://www.akademitrainer.com/tips-menjadi-pemimpin-visioner/>>



- [20] “Cara Menjadi Orang yang Konsisten”. id.wikihow.com . < <https://id.wikihow.com/Menjadi-Orang-yang-Konsisten>>
- [21] “7 Cara Menjadi Pribadi yang Fokus dan Konsisten”. kilaspemuda.blogspot.com . 20 Desember 2017. < <http://kilaspemuda.blogspot.com/2017/12/7-cara-jadi-pribadi-fokus-dan-konsisten.html>>
- [22] “Kehendak bebas”. id.wikipedia.org . < [https://id.wikipedia.org/wiki/Kehendak\\_bebas](https://id.wikipedia.org/wiki/Kehendak_bebas)>
- [23] “Adakah Kehendak Bebas Manusia? Atau Hanya Ilusi?”. kompasiana.com . 16 September 2018. < <https://www.kompasiana.com/agussuwanto/5b9da8b5bde5752fc1027438/adakah-kehendak-bebas-manusia-atau-hanya-ilusi?page=all>>
- [24] “Manajemen Diri”. fikriana.wordpress.com . 20 Juni 2007. < <https://fikriana.wordpress.com/2007/06/20/manajemen-diri/>>
- [25] “7 Kebiasaan Orang yang Sangat Efektif”. treni.co.id . 12 Juli 2019. < <https://www.treni.co.id/2019/07/12/7-kebiasaan-orang-yang-sangat-efektif/>>
- [26] “Kebiasaan 4 : Berpikir Menang-Menang (Win-Win)”. indraadithyawibisana.wordpress.com . 2 Mei 2015. < <https://indraadithyawibisana.wordpress.com/page/2/>>
- [27] “Self-Management : Manajer Diri Sendiri”. /lantai-13.blogspot.com . 6 Mei 2012. < <https://lantai-13.blogspot.com/2012/05/self-management-manajer-diri-sendiri.html?m=1>>
- [28] “Pendelegasian”. lead.sabda.org . < [https://lead.sabda.org/lead/\\_htm/pendelegasian.htm](https://lead.sabda.org/lead/_htm/pendelegasian.htm)>
- [29] “Pengertian Wewenang Pengertian Pendelegasian Wewenang”. text-id.123dok.com . < <https://text-id.123dok.com/document/nq7kegwznz-pengertian-wewenang-pengertian-pendelegasian-wewenang.html>>
- [30] “Berpikir Menang Menang”. wapannuri.com . 24 Desember 2019. < <http://wapannuri.com/a.karakter/berpikir-menang-menang.html>>
- [31] “Dewasa”. id.wikipedia.org . 22 Desember 2017. < <https://id.wikipedia.org/wiki/Dewasa>>
- [32] “Pribadi Dewasa dengan Pola Pikir Komprehensif”. academia.edu . 2020. < [https://www.academia.edu/36140632/PRIBADI\\_DEWASA\\_DENGAN\\_POLA\\_PIKIR\\_KOMPRESHENSIF](https://www.academia.edu/36140632/PRIBADI_DEWASA_DENGAN_POLA_PIKIR_KOMPRESHENSIF)>
- [33] “15 Cara Menjadi Pribadi yang Dewasa”. dosenpsikologi.com . < <https://dosenpsikologi.com/cara-menjadi-pribadi-yang-dewasa>>
- [34] “Mental Bisa Menentukan Anda Kaya atau Miskin”. kompasiana.com . 15 Juni 2019. < <https://www.kompasiana.com/nanalau/5d0403520d8230589b5d7b04/mental-bisa-menentukan-anda-kaya-atau-miskin>>
- [35] “5 Perbedaan Orang yang Bermental Kaya dan Bermental Miskin dalam Membelanjakan Uang”. hipwee.com . 22 Maret 2019. < <https://www.hipwee.com/sukses/5-perbedaan-orang-yang-bermental-kaya-dan-bermental-miskin-dalam-membelanjakan-uang/>>
- [36] “7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif”. milamashuri.wordpress.com . 20 Agustus 2010. < [milamashuri.wordpress.com/2010/08/20/tujuh-kebiasaan-yang-baik-menurut-stephen-r-covey/](http://milamashuri.wordpress.com/2010/08/20/tujuh-kebiasaan-yang-baik-menurut-stephen-r-covey/)>
- [37] “Cara Mendengarkan dengan Empati”. imaji.or.id . 11 Februari 2018. < <https://imaji.or.id/cara-mendengarkan-dengan-empati/>>
- [38] “23 Cara Menjadi Pribadi Inspiratif bagi Banyak Orang”. masbadar.com . < <https://masbadar.com/23-cara-menjadi-pribadi-inspiratif-bagi-banyak-orang/>>
- [39] “Bisa Dilatih, Ini 6 Cara Ampuh Mengasah Rasa Empati Pada Dirimu”. idntimes.com. 22 September 2018. < <https://www.idntimes.com/life/inspiration/dewinner93/6-cara-ampuh-mengasah-rasa-empati-pada-dirimu-c1c2/full>>
- [40] “Komunikasi Persuasif – Pengertian, Bentuk, Unsur, Tujuan, dan Penjelasannya”. pakarkomunikasi.com . 20 Maret 2017. < <https://pakarkomunikasi.com/komunikasi-persuasif>>
- [41] “Pentingnya Berbicara dengan Sopan”. kompasiana.com . 8 Mei 2015. < <https://www.kompasiana.com/fahrizanoviasyahputri/55547f78b67e611418ba5492/pentingnya-berbicara-dengan-sopan>>
- [42] “Karakter Adalah Ciri Khas Diri, Mari Ketahui Karaktermu”. liputan6.com . 23 Januari 2019. < <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3877642/karakter-adalah-ciri-khas-diri-mari-ketahui-karaktermu>>
- [43] “Kebahagiaan”. id.m.wikipedia.org . 24 Juni 2014. < <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Kebahagiaan>>
- [44] “Bahagia (Level-level Kebahagiaan)”. rumahfilsafat.com . 15 April 2011. < <https://rumahfilsafat.com/2011/04/15/bahagia-level-level-kebahagiaan/>>
- [45] “Bahagia (Level-level Kebahagiaan)”. rumahfilsafat.com . 15 April 2011. < <https://rumahfilsafat.com/tag/kebahagiaan-moral/>>
- [46] “Kebahagiaan Spiritual”. m.tribunnews.com . 25 Juli 2014. < <https://m.tribunnews.com/ramadan/2014/07/25/kebahagiaan-spiritual>>
- [47] “16 Tips Rahasia Hidup Bahagia”. hipwee.com . 25 Agustus 2014. < <https://www.hipwee.com/tips/16-tips-rahasia-hidup-bahagia/>>
- [48] “10 Cara Sederhana yang Bisa Dilakukan Agar Hidup Lebih Bahagia”. idntimes.com . 02 Februari 2018. < <https://www.idntimes.com/life/inspiration/nelsi-1/10-cara-sederhana-yang-bisa-dilakukan-agar-hidup-lebih-bahagia-c1c2>>
- [49] “Pengertian Etika dan Etiket Secara Umum Menurut Para Ahli Lengkap Dengan Contohnya”. alihamdan.id . 11 Desember 2017. < <https://alihamdan.id/pengertian-etika-dan-etiket/>>
- [50] “Makalah Etika Berbusana”. academia.edu . 2013-2014. < [https://www.academia.edu/38728284/Makalah\\_Etika\\_Berbusana](https://www.academia.edu/38728284/Makalah_Etika_Berbusana)>
- [51] “Kepribadian”. academia.edu . < <https://www.academia.edu/9086329/kepribadian>>
- [52] “Mengenal Tata Rias Wajah Bagi Pemula”. keserasianberbusanatum.blogspot.com . 6 Mei 2013. < <http://keserasianberbusanatum.blogspot.com/2013/05/mengenal-tata-rias-wajah-bagi-pemula.html>>
- [53] “Perkuat Personal Branding Melalui Media Sosial”. blog.wowrack.co.id . Desember 2018. < <https://blog.wowrack.co.id/2018/12/perkuat-personal-branding-melalui-media.html>>
- [54] “10 Contoh Pelanggaran Etika dalam Media Sosial”. pakarkomunikasi.com . 19 Maret 2018. < <https://pakarkomunikasi.com/contoh-pelanggaran-etika-dalam-media-sosial>>
- [55] “Asahlah Gergaji (Diri) Anda!”. smakfides.wordpress.com . 2018. Diakses tanggal 20 Desember 2019. < <https://smakfides.wordpress.com/asahlah-gergaji-diri-anda/>>
- [56] “Karakter Untuk Mahasiswa”. 2012. Diakses tanggal 20 Desember 2019. < <http://kelompok2abb.blogspot.com/2012/12/karakter-mahasiswa-bisa-di-bangun-dan.html?m=1>>
- [57] Stephen R. Covey. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective People. 7 Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif*. Alih bahasa Budijanto. Jakarta: Binarupa Aksara.
- [58] PUSTAKA PEMBANDING  
Abdul Mujib. (1999). *Fitrah dan Kepribadian Islam. Sebuah Pendekatan Psikologis*. Jakarta: Darul Falah.