



**KULIAH KE 4 KWU  
PENGEMBANGAN DIRI 1  
PENGENALAN DIRI  
BERPIKIR POSITIF**

**OLEH :  
TIM KEWIRAUSAHAAN FP UNS**

**PENGEMBANGAN DIRI**



**ANALISIS DIRI**

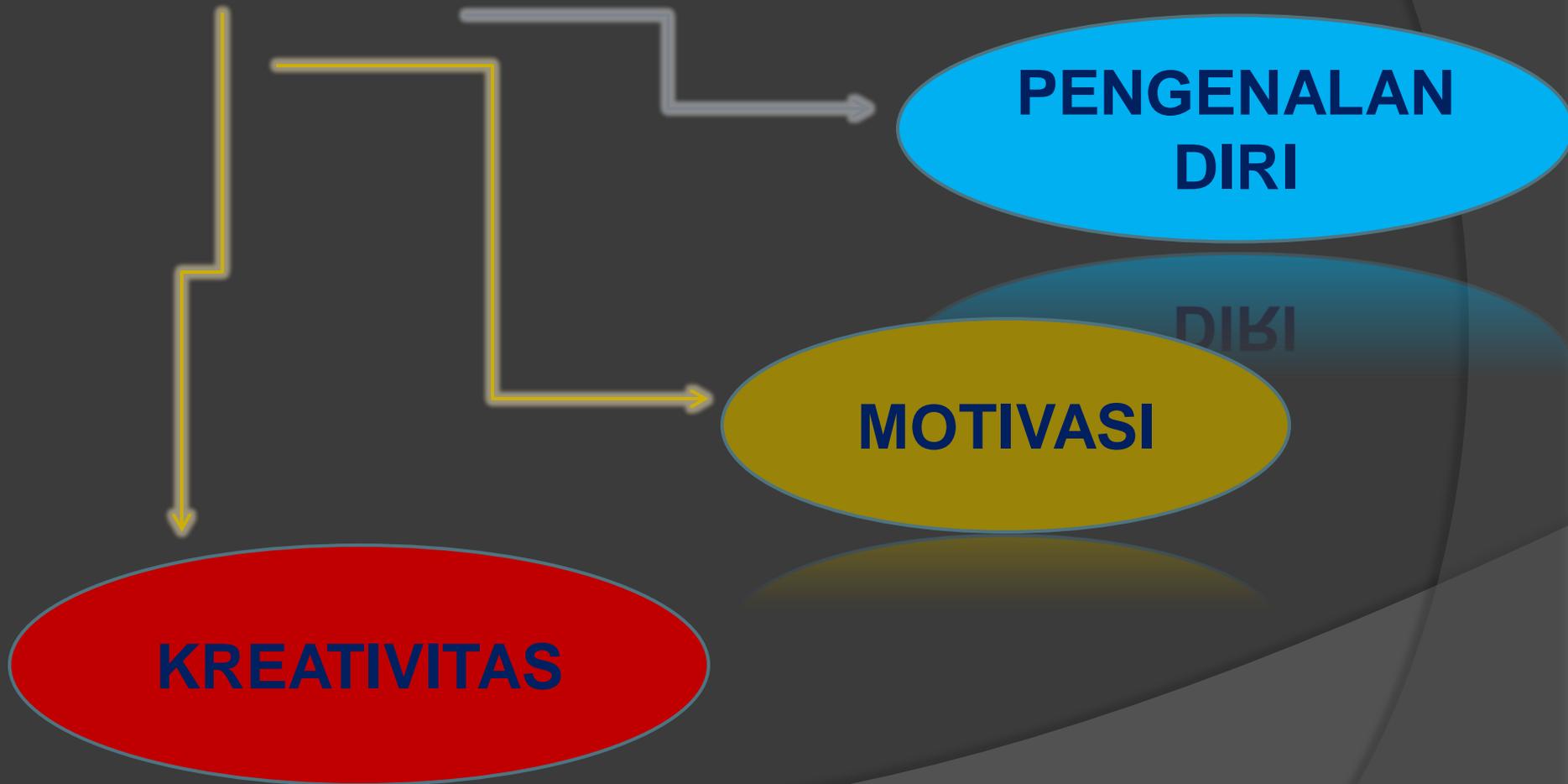


**PENGENALAN DIRI :**

melalui

Pengalaman diri sendiri  
Interaksi dengan orang lain

# 3 FAKTOR YANG MENDASARI PENGEMBANGAN DIRI:



# PENGENALAN DIRI



- Pengembangan diri merupakan tugas setiap individu → pribadi yg baik
- Mengetahui kelemahan & kekuatan yg ada pada diri sendiri
- Pengenalan diri dapat dicapai melalui pengalaman & interaksi dng orang lain

## PENGENALAN DIRI

→ memahami kekhasan fisiknya, kepribadian, watak & temperamennya, mengenal bakat2 alamiah yg dimilikinya serta punya gambaran / konsep yg jelas tentang diri sendiri dg segala kekuatan & kelemahannya

### CARA MENGENAL DIRI SENDIRI

- Melalui sejarah perkembangan diri
- Melalui penelusuran bakat & kepribadian
- Melalui pengalaman sehari-hari
- Melalui refleksi pribadi
- Melalui kebersamaan dengan orang lain
- Melalui kaca mata orang lain : Perlukah kita memiliki seseorang /beberapa orang yg mau & mampu serta berani mengatakan sesuatu kepada kita tentang diri kita? Anda sudah memilikinya? Siapa?

# CARA MUDAH PENGENALAN DIRI



# KEPEKAAN TERHADAP PERASAAN

- ⦿ Perhatikan kepekaan terhadap perasaan yang ada,
- ⦿ Cermati reaksi yang muncul
- ⦿ Pahami penyebab timbulnya perasaan tsb



obyektivitas persepsi diri

# JELASKAN PERASAAN

- ⦿ Jelaskan perasaan yang muncul tadi
- ⦿ Apa persepsi yang anda rasakan,
- ⦿ Adakah reaksi dalam diri,
- ⦿ Cermati pengalaman yang terjadi
- ⦿ Ungkapkan dengan kata-kata



pemahaman baru ttg diri sendiri

# MEMBANDINGKAN DENGAN ORANG LAIN

➔ fisik, kebaikan, kepandaian, kepekaan

- ◎ Semua yang anda rasakan kamu pahami
- ◎ Bandingkan dengan orang lain
- ◎ Adakah persamaan dan perbedaan
- ◎ Anda pelajari semua persamaan & perbedaan tsb
- ◎ Itulah hasil pengembangan diri anda



perbedaan & kesamaan diri dgn orang lain  
(karakter)

# UMPAN BALIK

- Mintalah umpan balik dari orang lain tentang diri anda
- Apakah ada perubahan (semakin baik atau sebaliknya)
- Pahami umpan balik itu
- Renungkan kembali
- Kembangkan jika itu positif dan kurangi/ditekan jika itu negatif
- Atau anda bisa merubah yang negatif → positif

## MANFAAT MENGENAL DIRI SENDIRI

seseorang dapat mengenal kenyataan dirinya, dan sekaligus kemungkinan-kemungkinannya, serta diharapkan mengetahui peran apa yang harus dimainkan untuk mewujudkannya.

# KONSEP DIRI

Konsep diri adalah pandangan kita mengenai siapa diri kita, dan itu bisa diperoleh melalui persepsi terhadap diri sendiri maupun persepsi orang lain terhadap diri kita (gambaran diri).

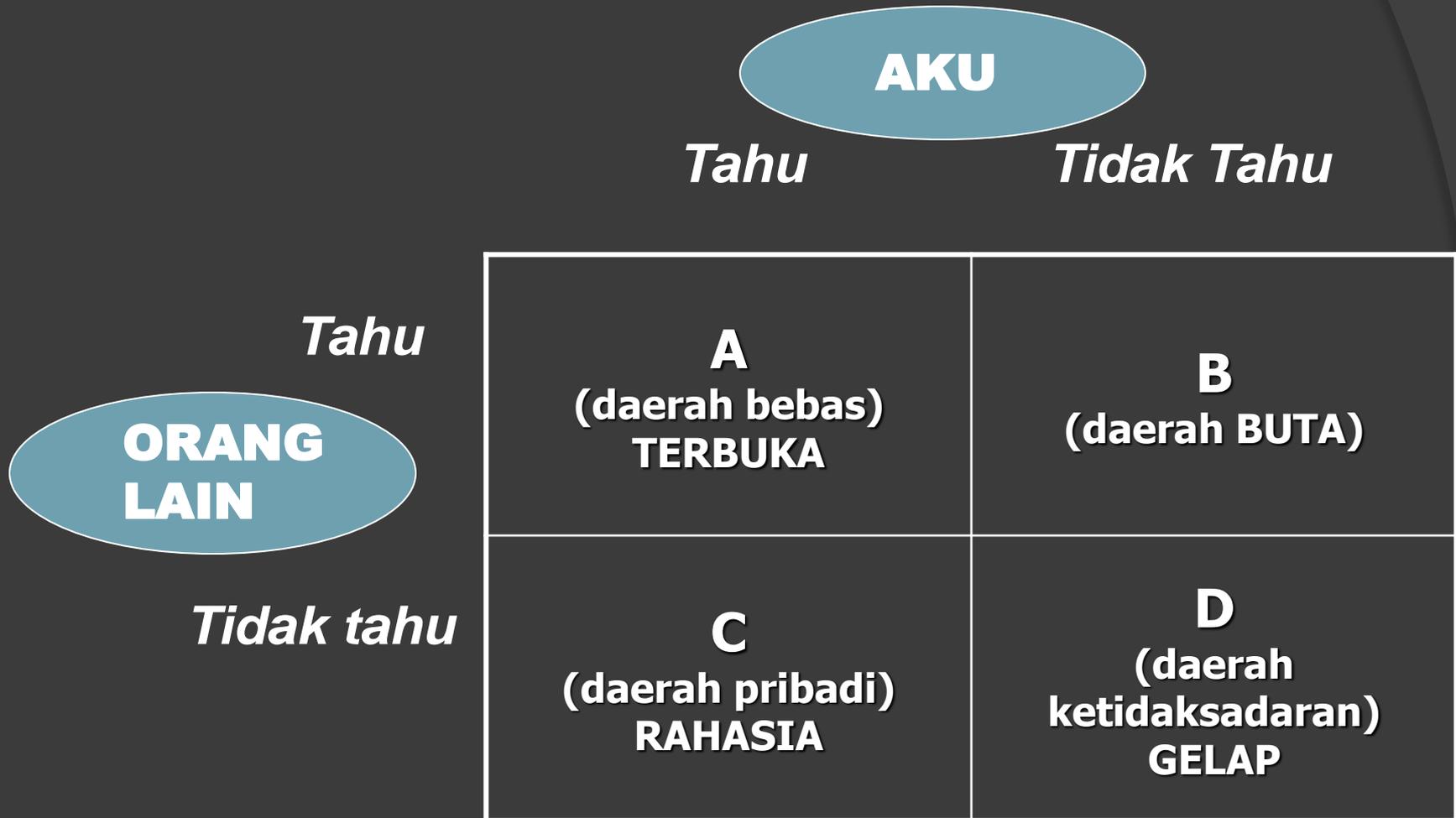
“Siapakah saya ?

Apa peran saya dlm kehidupan ?

Bagaimana nilai-nilai yg saya anut ? Baik atau buruk ?

Ingin jadi seperti apa kelak ?

# Tabel Joharry Window



# Jendela Johari, yang ideal....

**Saya Tahu**

**Saya Tidak Tahu**

**ORANG  
LAIN  
TAHU**

**TERBUKA (75%)**

**BUTA  
(10%)**

**ORANG  
LAIN  
TIDAK  
TAHU**

**RAHASIA ( 10% ).**

**GELAP  
(5%)**

## UPAYA MEMPERLUAS DAERAH A (BEBAS) :

1. Individu membuka diri agar orang lain lebih tahu ttg dirinya → dibutuhkan rasa aman & percaya pd orang lain
2. Individu membutuhkan orang lain utk umpan balik sbg informasi konstruktif & penilaian orang lain ttg perilaku diri → tanggung jawab individu utk meneruskan/ merubah perilakunya

Umpan balik :

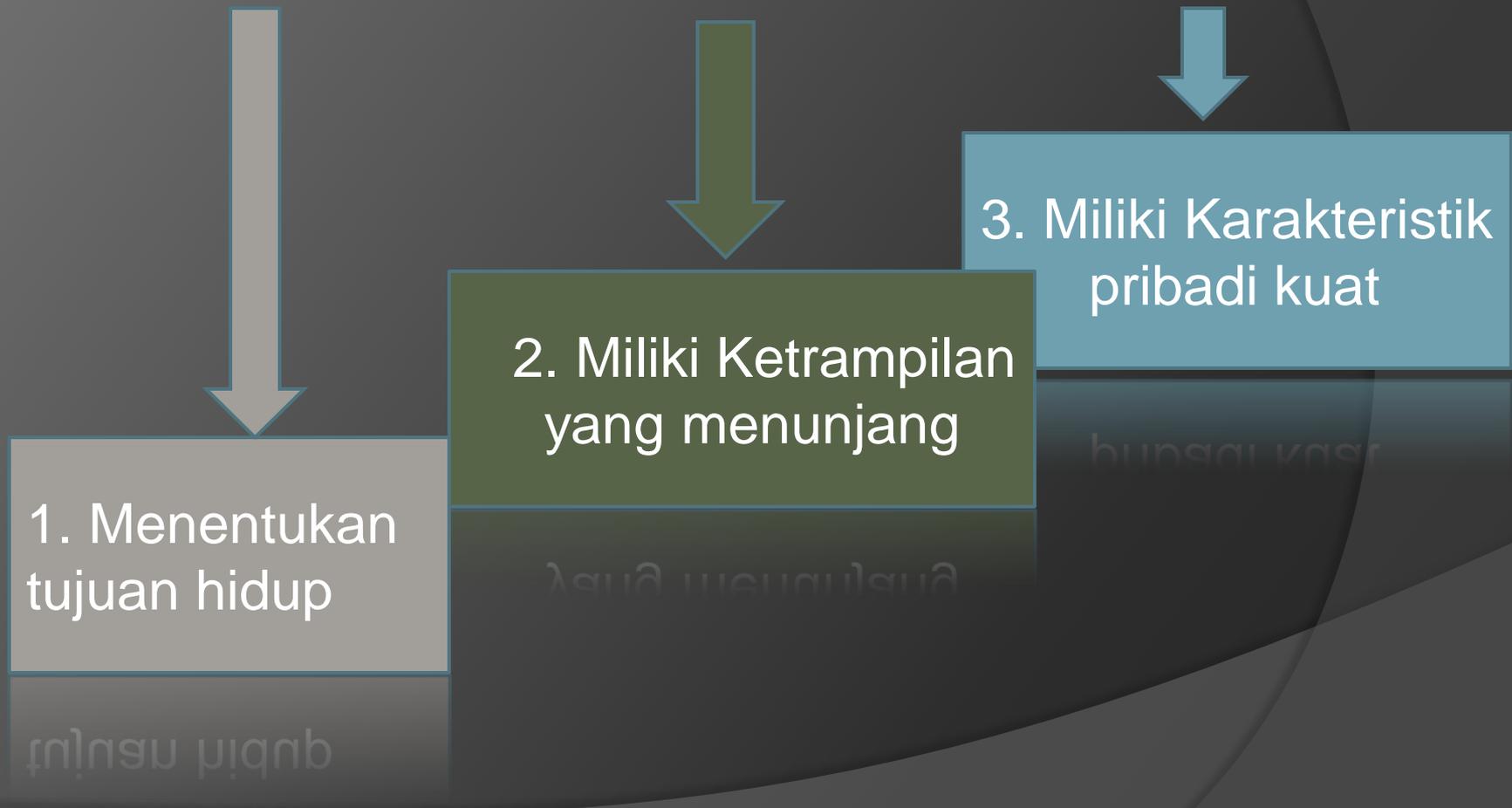
- a. bukan sbg ancaman, agar individu tdk defensif
- b. tdk memaksakan pd individu yg belum siap, shg sulit dimengerti
- c. fokus pd perilaku, bukan kepribadiannya; deskripsi bukan penilaian; situasi yg spesifik; saat sekarang, bukan lampau; saling membagi rasa, persepsi & perasaan, tdk memberi petunjuk.

# MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN POSITIF



- Ada dua alasan mengapa setiap individu ingin mengembangkan kemampuan positif
  - **Pertama**, setiap individu selalu ingin hidupnya meningkat
  - **Kedua**, hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok lebih baik dari hari ini
- 

# Langkah-langkah pengembangan kemampuan positif



# 1. Menentukan tujuan hidup



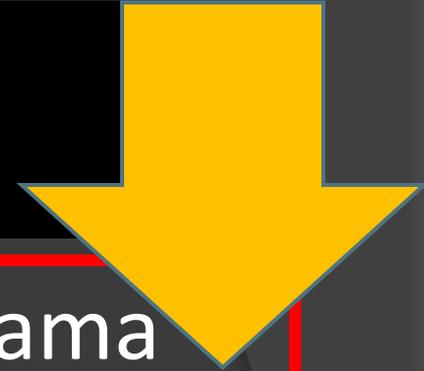
- ⦿ Tentukan apa tujuan hidup anda
  - ⦿ Ingin sukses/berhasil, berprestasi, dll
  - ⦿ Buat tujuan hidup sebagai titik yang harus anda capai
  - ⦿ Mantapkan tujuan hidup itu
- 

## 2. Miliki Ketrampilan yang menunjang

- ⦿ Tentukan ketrampilan apa yang anda butuhkan untuk menuju tujuan hidup tadi
- ⦿ Tentukan ketrampilan utama, dan penunjang
- ⦿ Tentukan urutan prioritas ketrampilan yang bisa menunjang ke arah tujuan

### 3. Miliki Karakteristik Pribadi Kuat

- ⦿ Tentukan karakteristik pribadi utama yang menunjang
- ⦿ Karakter tersebut harus dilatih
- ⦿ Teruji dalam berbagai kesempatan
- ⦿ Jika belum, cermati lagi karakteristik mana yang utama



Terima kasih