

PENGEMBANGAN POTENSI DIRI

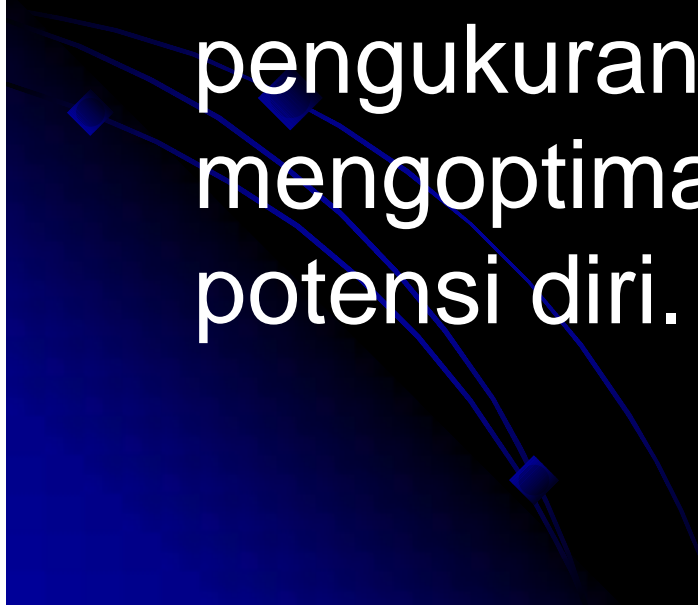
Presented by :

**Dra Hj Wahyu Suprapti,MM,MPSi-T
Widyaiswara Utama Depnakertrans**

PUSDIKMIN LEMDIKLAT

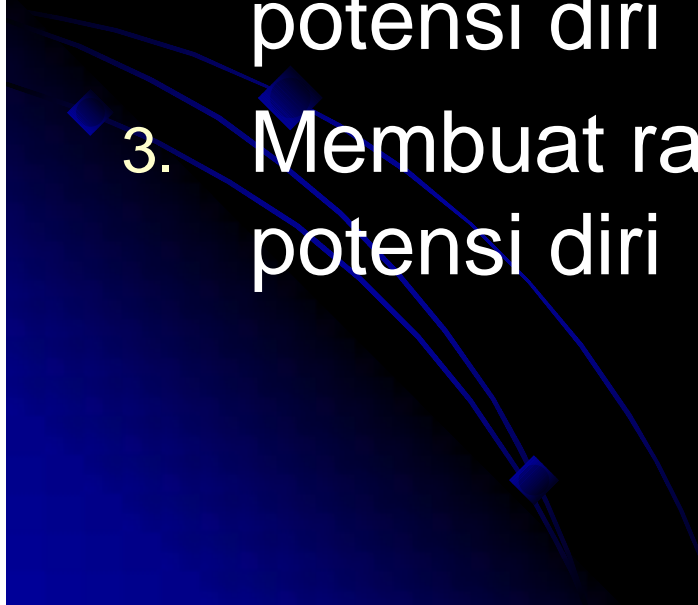
<http://www.pusdikmin.com>

TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM

- Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan memahami teknik- teknik pengenalan dan pengukuran potensi diri untuk dapat mengoptimalkan pengembangan potensi diri.
- 

TUJUAN PEMBALAJARAN KHUSUS

Peserta dapat menguraikan:

1. Menguraikan pengertian pengenalan dan pengukuran potensi diri
 2. Menerapkan teknik- teknik pengukuran potensi diri
 3. Membuat rancangan pengembangan potensi diri
- 


PENGENALAN & PENGUKURAN POT DIRI

1. PENGERTIAN DAN MANFAAT
2. TEKNIK PENGUKURAN POTENSI DIRI
 - ❑ Pengukuran Individual
 - ❑ Feedback
 - ❑ Tes kepribadian
3. RANCANGAN PENGEMBANGAN POTENSI DIRI
 - ❑ Hambatan Pengembangan Potensi Diri
 - ❑ Konsep Diri
 - ❑ Aktualisasi Diri

PENGERTIAN

- **PENGENALAN dan PENGUKURAN POTENSI DIRI**

ADALAH: SUATU PROSES YANG DILAKUKAN OLEH SETIAP MANUSIA DENGAN SENGAJA DAN TERUS MENERUS UNTUK MENGENALI, MENGUKUR DAN MENGOPTIMALISASI KEMAMPUAN BERFIKIR, MEMATANGKAN EMOSI SERTA POTENSI FISIK.





POTENSI

**TO POTENT → POWERFUL /
KEKUATAN**

- **MERUPAKAN SALAH SATU PEMBEDA ANTARA SATU DENGAN YANG LAIN.**

- 1. KEMAMPUAN DASAR, SEPERTI TINGKAT INTEGENSIA, KEMAMPUAN ABSTRAKSI, LOGIKA & DAYA TANGKAP.**
- 2. SIKAP KERJA SEPERTI KETEKUNAN, KETELITIAN, TEMPO KERJA DAN TAHAN TERHADAP STRESS.**
- 3. KEPRIBADIAN, YAITU POLA MENYELURUH SEMUA KEMAMPUAN, PERBUATAN SERTA KEBIASAAN SESEORANG BAIK YANG JASMANIAH, MENTAL, ROHANI, EMOSIONAL MAUPUN SOSIAL YG SEMUANYA TELAH DITATA DLM CARA YG KHAS DIBAWAH ANEKA PENGARUH DARI LUAR *POLA TINGKAH LAKU DALAM USAHANYA MENJADI MANUSIA***



POTENSI

1. NATURAL :

- FISIK.
- PSICHOLOGIS
 - IQ
 - EQ
 - SQ
 - TALENT

2. ARTIFISIAL :

- ILMU
- PENGALAMAN
- BUDAYA
- NILAI
- DLL

- ABILITAS
- KAPABILITAS
- PERSONALITY

P
E
R
I
L
A
K
U

K
I
N
E
R
J
A

- BEHAVIOUR FROM THE HEAD
- BEHAVIOUR FROM THE HEART
- BEHAVIOUR FROM THE HAND

PENGEMBANGAN
DIRI , KEPEMIMPINAN &
PENGEMBANGAN TIM

HANYA DAPAT
DILAKUKAN DGN
SYSTEM THINKING

INNER SPIRIT

MORAL & ETIKA

1. MENTAL

2. EMOSIONAL

3. FISIK

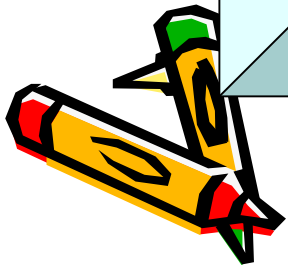
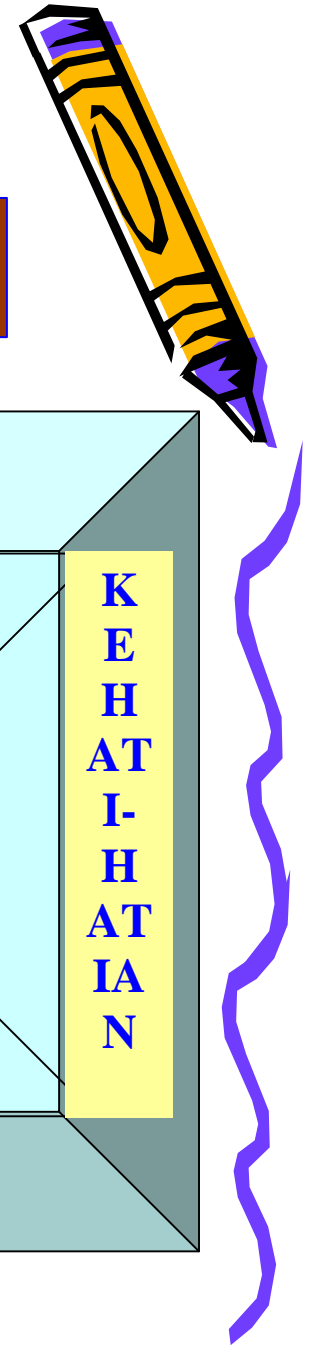
BERPELUANG KESEMPATAN SEUMUR HIDUP,
BERINTEGRASI DLM KEBERFUNGSIAN SIS-
TEM KEHIDUPAN DAN KETIGANYA BERKEM-
BANG DAN BERINTEGRASI

SASARAN PENGENALAN & PENGUKURAN POTENSI DIRI

- TERWUJUDNYA *PERSONAL MASTERY* SEHINGGA DAPAT MENDORONG DAN MENINGKATKAN PERTUMBUHAN PRIBADI DEMI KEMAJUAN BELAJAR YANG PADA AKHIRNYA MEMBENTUK PRIBADI YANG *MANTAP* DAN *SUKSES*.
- *PRIBADI YG SUKSES* ADALAH YANG MAMPU TAMPIL SEBAGAI PEMENANG DGN MENGALAH KAN SEMUA UNSUR NEGATIF PD DIRINYA.
- *PRIBADI YG MANTAP* ADALAH PRIBADI YANG *DEWASA SECARA MENTAL*.



DIAGRAM SIFAT KEPRIBADIAN

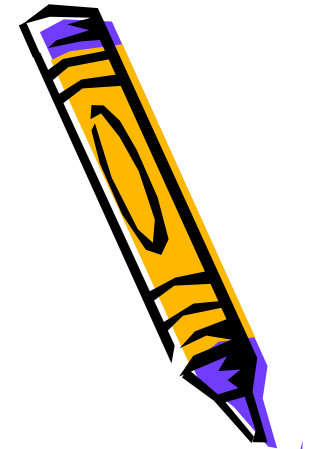


CIRI-CIRI ORANG SUKSES

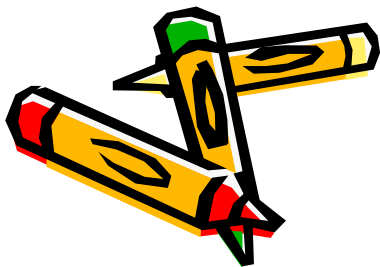
- Memiliki integritas pribadi yang kokoh
- Terbuka
- Mampu menerima kritik
- Mampu memahami orang lain dengan baik
- Terinspirasi oleh VISI
- Mengenal dirinya dengan baik
- Memiliki kecerdasan spiritual yang baik
- Mengupayakan yang terbaik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.
- Mengamalkan nilai-nilai ruhaniah



TEKNIK PENGUKURAN POTENSI DIRI

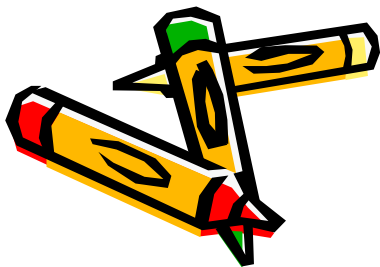
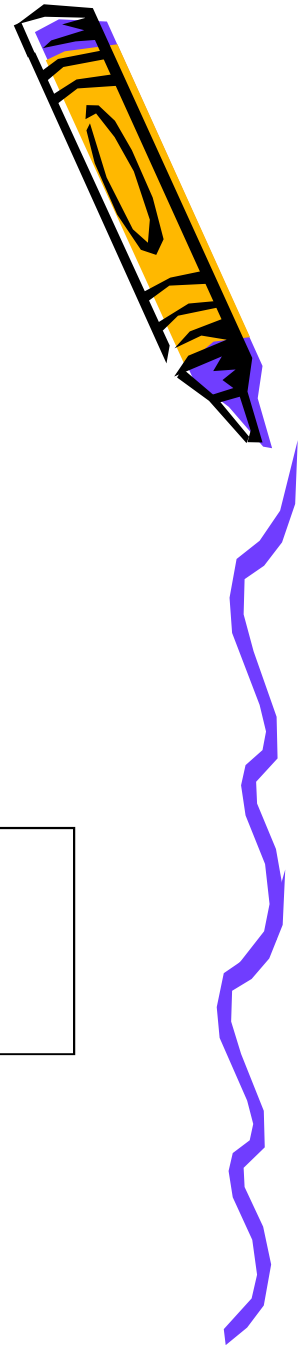


1. Pengukuran Individual (Self Assessment)
2. Umpan Balik (Feedback)
3. Pengukuran Potensi Diri
(menggunakan Instrumen Tertentu)



SELF ASSESMENT (INTROSPEKSI)

Adalah pemeriksaan keadaan mental diri sendiri (W. Wundt)



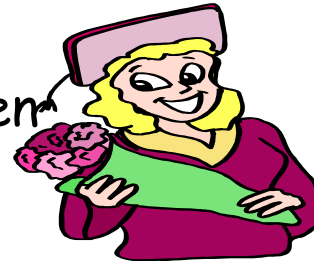
KONSEP DIRI

- People *who watch things* happen
- People *to whom things* happen
- People *who don't know* what is happening
- People *who make things* happen

The Winner



Positive
Self Image



- *Penonton*

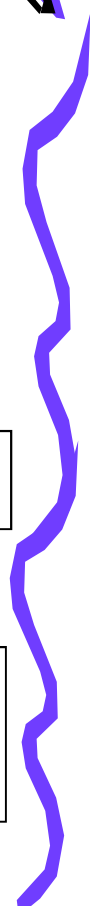
- *Obyek*

- *Buta*

- *Pelaku*
The Loser

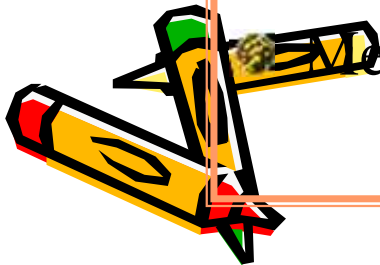


Negative
Self Image



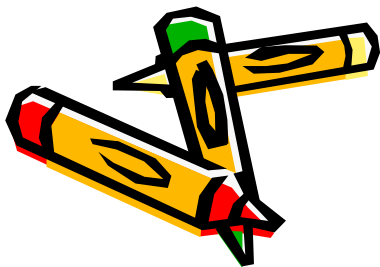
KONSEP DIRI POSITIF

- Yakin terhadap kekuasaan Allah
- Mampu mengatasi masalah
- Menyadari adanya perbedaan
- Mampu melihat kekurangan dan berusaha memperbaiki diri
- Mampu tampil prima
- Pengetahuan luas dalam bidangnya
- Peka terhadap kebutuhan orang lain
- Memiliki harapan realistis
- Penghargaan diri yang sehat
- Menerima dan memberi umpan balik secara efektif.



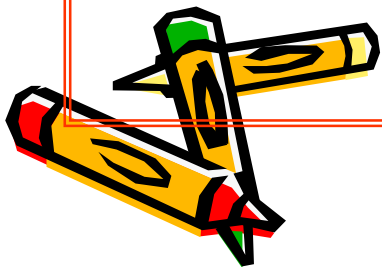
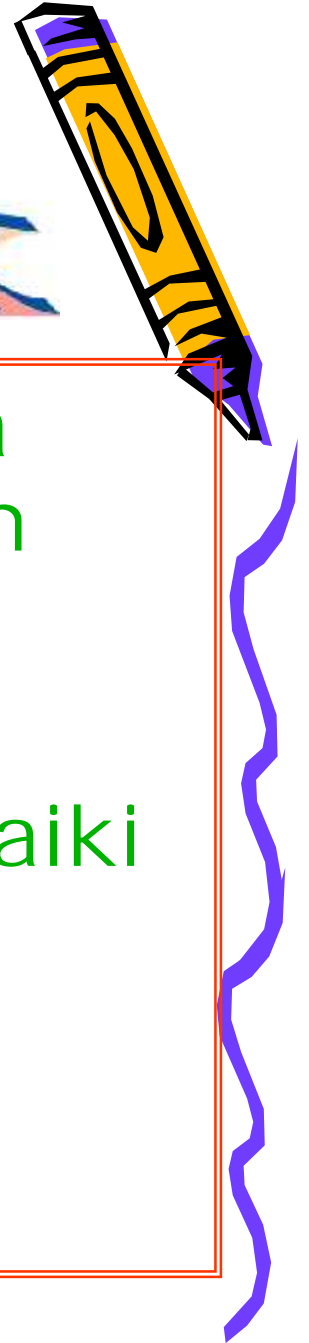
KONSEP DIRI NEGATIF

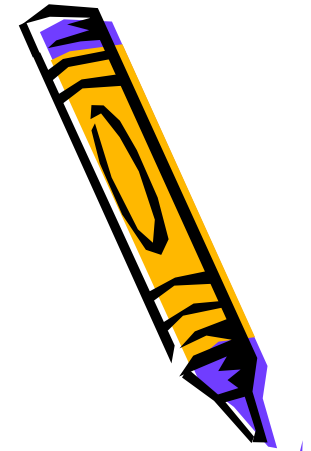
- ⊙ Tidak mau memberi dan menerima umpan balik
- ⊙ Kaku terhadap pendapat sendiri meskipun salah
- ⊙ Suka mengeluh, mencela atau meremehkan pihak lain
- ⊙ Tdk sanggup mengungkapkan penghargaan terhadap kelebihan orang lain
- ⊙ Pesimis terhadap kompetisi
- ⊙ Menghindari dialog terbuka
- ⊙ Tidak mau meningkatkan potensi dirinya.



FEEDBACK

Komunikasi yang ditujukan kepada *seseorang atau kelompok* yang memberikan informasi kpd yang bersangkutan tentang *perilakunya* agar membantu seseorang menelaah dan memperbaiki perilakunya *untuk mencapai pengembangan* potensi dirinya.



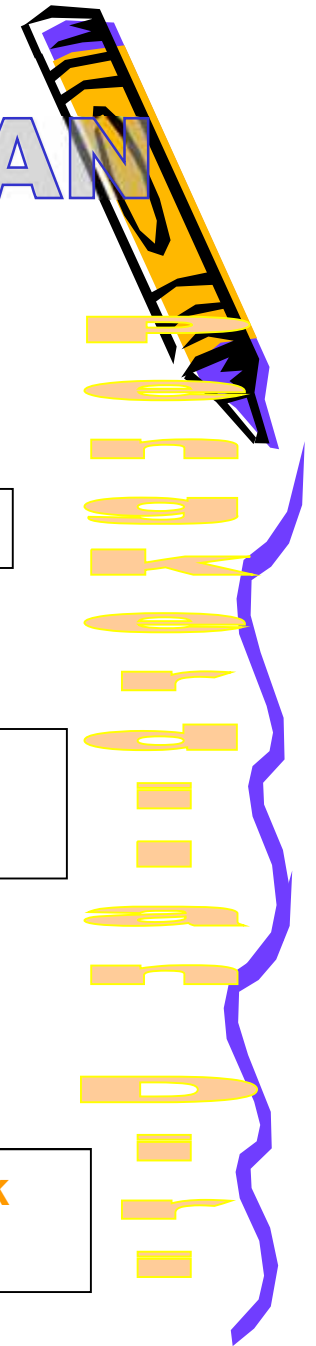


- *Niat harus Ikhlas, siap ditolak*
- **Perhatikan situasi dan kondisinya**
- **Perhatikan cara memberikan kritik**
- *Jangan di depan umum*
- **Hanya menyangkut perilakunya**
- **Bantu untuk mengecek kepada orang lain.**

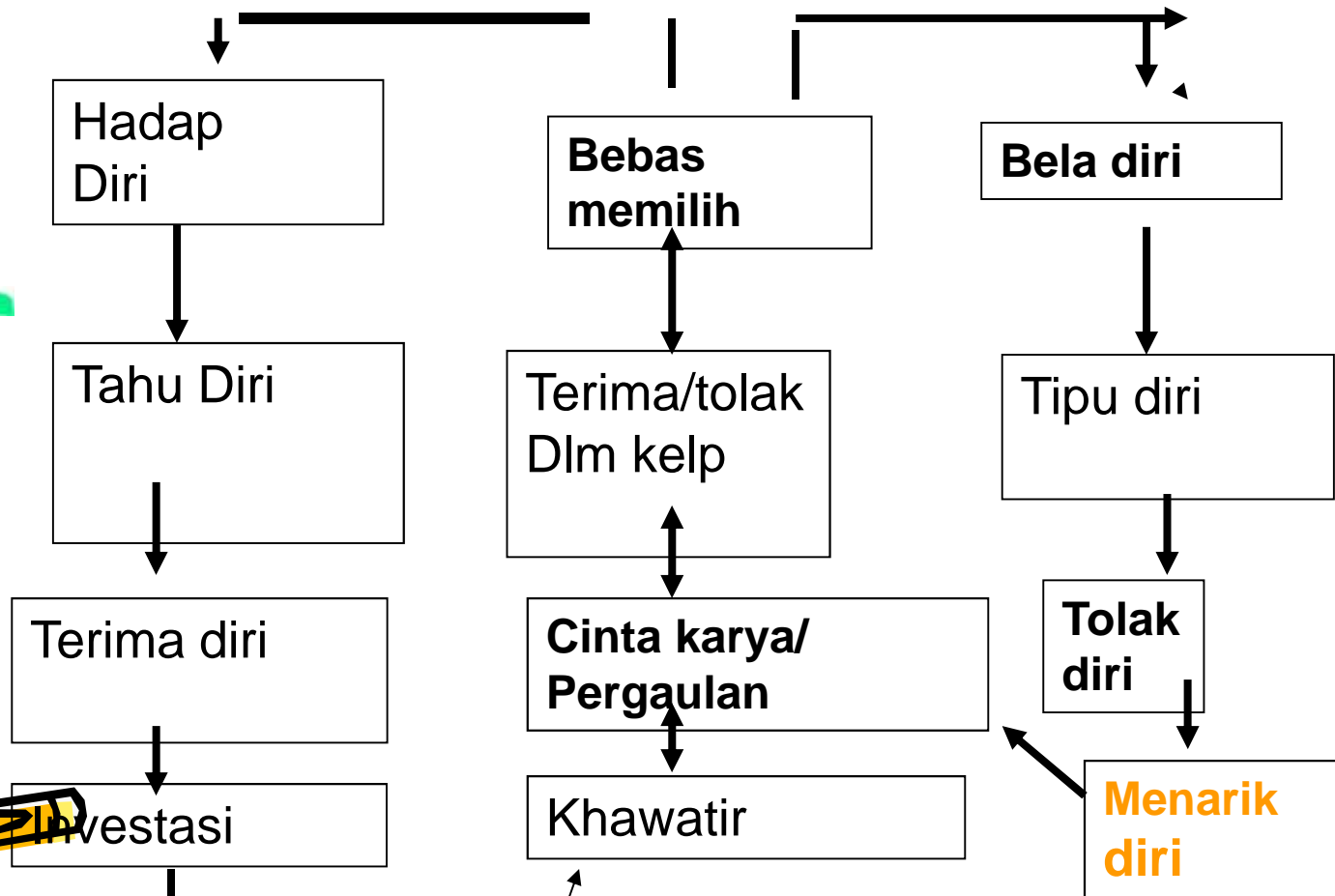


Jangan merasa berjasa (Aag Gym)

SPIRAL PERKEMBANGAN POTENSI DIRI



A
O
E
I
U
D



HATIKU HATIMU

ADA SESUATU ANTARA KITA
YANG TAK DAPAT KUMENGERTI
NAMUN SAYANG ADA SESUATU
ANTARA ENKKAU DAN AKU

DIANTARA HATIKU HATIMU

TERBENTANG DINDING YANG TINGGI
TAK SATU JUA JENDELA DISANA
AGAR KEMEMANDANGMU

LK II/ PERCAYA DIRI

- 0 - 15 : TK PD NYA SANGAT KUAT
- 16 - 29 : TK PD NYA KUAT
- 30 - 46 : RATA- RATA
- 47 - 66 : LEMAH RATA- RATA
- 67 - 128 : SANGAT LEMAH

USIA 30 S/D 48 TH

Tdk baik u/ pejabat Louwer

Perlu direkomendasikan ke pel. KKT

Biasanya Fback nya banyak

???????

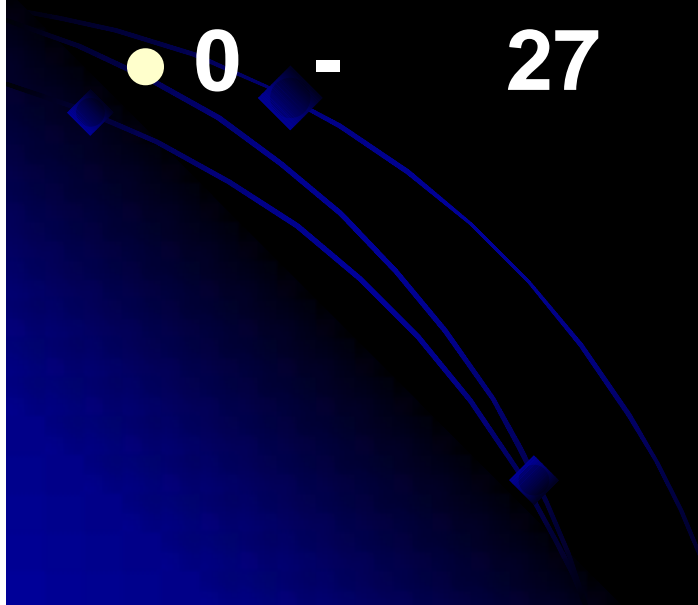
Perlu merenung u/ instrospeksi

Dalam kehidupan sehari-2 thd staf , pimp,. Teman ejawat

TIPS MEMPERBAIKI KEPERCAYAAN DIRI ANDA (1)

1. Carilah sebab rendah diri
2. Atasi kelemahan anda
3. Pertimbangkan bakat dan kemampuan anda
4. Bahagialah dengan keberhasilan anda
5. Dengarkan kata hati anda
6. Kembangkan bakat-bakat anda
7. Kerjakan dengan rasa optimis
8. Jangan terlalu menggantungkan cita-cita
9. Jangan membandingkan dengan orang lain
10. Jangan memiliki motto "apapun yang dilakukan orang lain saya harus dapat melakukan sama baiknya".

LK III / TK. KEHATI-2 AN

- 42 - 48 : SANGAT KUAT
 - 38 - 41 : KUAT
 - 33 - 37 : RATA- RATA
 - 28 - 32 : RATA-2 S/D LEMAH
 - 0 - 27 : SANGAT LEMAH
- 

LK IV / COBAAN

- 104- 108 : SANGAT KUAT
- 92 - 103 : KUAT
- 70- 91 : RATA- RATA KUAT
- 50 - 69 : RATA- RATA LEMAH
- 0 - 49 : LEMAH

● USIA 30 TH. S/D

TIPS MENGHADAPI COBAAN

1. Analisis cobaan yang dihadapi dan dicari sebab kesukaran. Antisipasi timbulnya cobaan baru
2. Cobalah rubah sikap anda, jika tidak melihat kemungkinan merubah situasi pribadi
3. Jangan terlalu memikirkan segala sesuatu yang meresahkan anda dimasa lalu
4. Kurangi tekanan dengan diskusi atau hadiah pada hari yang sama
5. Coba perkirakan tekanan dan sesuaikan diri anda dengannya dalam waktu yang tetap
6. Santailah sepenuhnya pada akhir minggu walau anda tidak ingin beristirahat
7. Jangan menggantungkan cuti tahunan sebagai kompensasi bagi tekanan, cuti tahunan anda akan menimbulkan tekanan baru dan tidak akan memadai sebagai alat mengurangi tekanan
8. Dapatkan keseimbangan emosi yang lebih besar. Gunakan waktu senggang untuk hobby dan olahraga
9. Reaksi fisik terhadap tekanan adalah tanda yang tidak boleh diabaikan dan harus diperiksa
10. Perbesar kepercayaan diri dan dapatkan sikap hidup yang lebih optimis

LK V / TOLERANSI

- 0 - 15 : SANGAT KUAT
 - 16 - 31 : KUAT
 - 32 - 50 : RATA-2 KUAT
 - 51 - 60 : RATA-2 LEMAH
 - 61 - 144 : SANGAT LEMAH
 - USIA > 30 Th.
- 

TIPS MENINGKATKAN TOLERANSI

1. Dengarkan dan pahami pendapat orang lain
2. Lihatlah norma dan peraturan hidup arti dan tujuannya
3. Bebaskan diri anda dari prasangka
4. Cinta pada manusia akan membuat anda lebih toleran
5. Jangan percaya bahwa hanya pendapat anda yang benar
6. Keuletan jiwa akan mengalahkan kesulitan & gangguan
7. Setiap orang dapat berbuat salah, tak ada alasan menghina, walau dia mempertahankan salahnya
8. Sadarilah bahwa bersikap toleran akan merangsang kontak sosial
9. Analisis alasan ketakutan anda menolak sesuatu. Ketahui sebabnya dan bertekatlah menghilangkannya
10. Toleran memerlukan proses belajar yang lama dan pengalaman

(1)

TIPS MENINGKATKAN TOLERANSI

1. Dengarkan dan pahami pendapat oranglain
2. Lihatlah norma dan peraturan hidup dalam arti dan tujuannya
3. Bebaskan diri Anda dari prasangka
4. Cinta pd manusia akan membuat anda lebih toleran
5. Jangan percaya bahwa hanya pendapat anda yang benar.
6. Keuletan jiwa akan mengalahkan,tak ada alasan menghinaanya, walau dia toleran akan merangsang kontak social
7. Toleran memerlukan proses belajar yang lama dan pengalaman

(2)

LK VI

- 40 - 50 : SANGAT KUAT
- 35 - 39 : KUAT
- 28 - 34 : RATA-2
- 23 - 27 : LEMAH
- 0 - 22 : SANGAT LEMAH

● USIA 30 TH. KEATAS




TIPS MEMPEROLEH AMBISI YANG SEHAT

1. Ambisi yang sehat dan sesuai kepribadian anda, bila anda mencapai hasil yang besar dengan tidak terlalu banyak pengorbanan
2. Hindari harapan mencapai sukses berlebihan
3. Ambisi berlebihan berpengaruh buruk pada kesehatan
4. Tuntutan berlebihan dari lingkungan yang tidak realistis, sebaiknya ditolak, karena akan membuat ambisi lebih besar
5. Dari waktu kewaktu anda selalu membutuhkan keberhasilan, tetapi hal itu tidak selalu memihak kepada anda.
6. Tentukan sasaran keberhasilan anda, karena hasil yang tidak terlihat, rendah kesuksesannya
7. Jangan membuang-buang tenaga anda secara berlebih-lebihan untuk mencapai reputasi, karena anda akan dicap sebagai " gila pangkat".
8. Ambilah waktu istirahat yang kreatif, berarti anda menggunakan tenaga secara efisien. Tak ada orang yang berhasil terus menerus
9. Bila anda berhasil, jangan "mabuk keberhasilan"
- 10.Keberhasilan mendorong keberhasilan berikutnya, selama anda menjaga motivasi

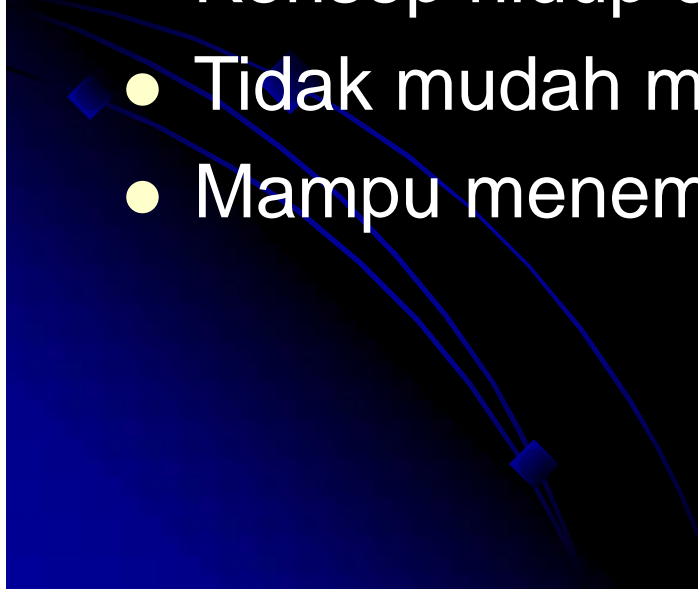
MANUSIA

ADALAH SATU-2 NYA makhluk yg berpotensi untuk pertama-tama belajar tentang dirinya, kemudian berusaha menjadi dirinya dengan mengekspresikan potensinya.



CIRI- 2 KEDEWASAAN

(Dr. Kartini Kartono & Jenny Andari)

- Menerima dirinya sendiri
 - Menerima Orang Lain
 - Memiliki Rasa Humor yang tinggi
 - Menerima kritik dengan lapang dada
 - Konsep hidup & Falsafah hidup baik & benar
 - Tidak mudah menyerah & merasa bersalah
 - Mampu menempatkan diri secara baik
- 

[Empty white box]

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

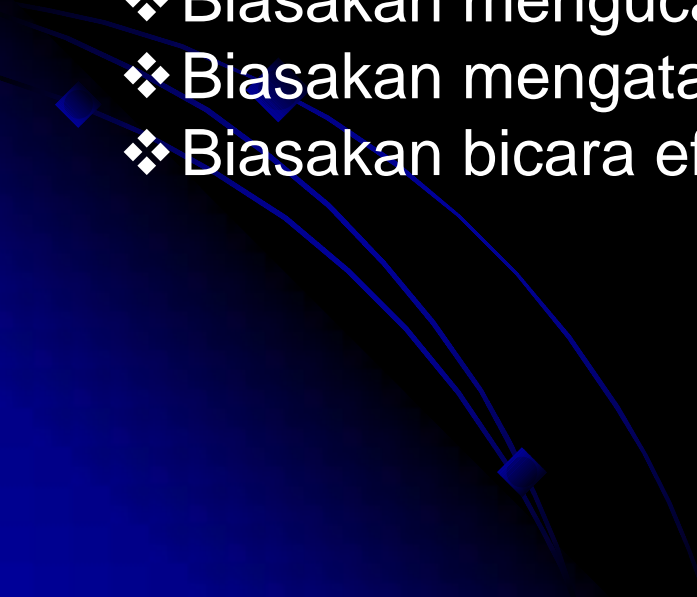
BERKUNCI
SUKSES
KEPADA



CIRI CITRA DIRI POSITIF

1. Kata-kata dan janji dapat dipegang
2. Menghindari sikap canggung dan angker
3. Memiliki tujuan hidup positif
4. Tidak kikir memberi pujian
5. Mengembangkan niat dan pemikiran positif
6. Selalu mengingat nama orang yang dikenal
7. Memberikan dorongan dan motivasi pada orang lain
8. Tidak segan-segan mempromosikan orang lain
9. Menerima kritik dengan lapang dada (terbuka)
10. Tidak mengalami hambatan untuk bicara dengan orang lain, bahkan dalam situasi yang masih asing
11. Cepat tanggap terhadap situasi disekelilingnya
Berusaha memahami perilaku orang lain

Gizi Pengembangan Potensi Diri

- ❖ Bergaul dengan orang berbeda profesi
 - ❖ Pilih teman yang bisa diajak diskusi, tidak mudah tersinggung dan mau membrikan umpan balik sesuai realita
 - ❖ Bersikap dan berpikir positif tentang sesama
 - ❖ Biasakan mengucapkan terima kasih
 - ❖ Biasakan mengatakan hal-hal yng menghargai orang lain
 - ❖ Biasakan bicara efektif
- 

RENCANA PENGEMBANGAN POTENSI DIRI

LANGKAH-LANGKAH

- Menentukan sasaran yang jelas
- Menentukan cara menilai keberhasilan
- Mensyukuri kemajuan walaupun hanya sedikit
- Berani mengambil resiko (berhasil atau gagal)
- Perkembangan diatur dan tergantung pada diri sendiri
- Memanfaatkan setiap kesempatan yang ada
- Terbuka untuk belajar dari siapa saja
- Belajar dari kesalahan dan selalu bersikap realistis
- Jangan hanya berbicara, tapi kerjakan yang di ucaan.

HAMBATAN DLM PENGEMBANGAN DIRI

**TIDAK MEMILIKI TUJUAN HIDUP YANG
TERGAMBAR DENGAN JELAS
KURANG TERMOTIVASI UNTUK MEMOBILISASI
KEMAMPUAN YANG ADA PADA DIRINYA
ENGGAN UNTUK MENGENALI DIRINYA
TIDAK MAU MENERIMA UMPAN BALIK
TIDAK MAU MENGAMBIL RESIKO
TAKUT SITUASI BARU
KURANG KEYAKINAN DIRI
SIKAP ACUH TAK ACUH
JALAN PIKIRAN YANG NEGATIF
SELALU Mencari KAMBING HITAM**



RANGKUMAN

- **PENGENALAN & PENGUKURAN POTENSI DIRI akan Berhasil bila kita hidup memiliki TUJUAN / SASARAN DITETAPKAN:**

Adapun Strateginya adalah:

1. Menentukan Tujuan yang Jelas
2. Mensyukuri Kemajuan walau sebesar apa
3. Berani mengambil Resiko
4. Perkembangan Diatur oleh diri sendiri
5. Memanfaatkan kesempatan yang ada
6. Terbuka Untuk belajar dengan Orang lain
7. Realistis
8. Kerjakan yang anda ucapkan
9. Gunakan konsep hambatan untuk Memonitor Kemajuan

PENUTUP

- MUDAH- MUDAHAN ANDA MENYADARI BAHWA PENGENALAN DAN PENGUKURAN POTENSI DIRI ADALAH: “ PRACTICAL KNOWLEDGE “ BARU BISA DIFAHAMI APABILA **DIMANFAATKAN & DIPRAKTEKAN.**
- PRAKTEKNYA DALAM BENTUK “ HASIL ” YAITU:
 1. Pembiasaan Dalam Bentuk Kebiasaan
 2. **Pola Hidup Teratur, Terarah, Produktif & Efisien**
 3. Bila kita ” Berpotret Diri “ dan Evaluasi secara Jujur, bertahap dan terus menerus maka akan **MENJADI ORANG BARU DENGAN KINERJA BARU SERTA PERTUMBUHAN PRIBADI YANG PRIMA**