



01

Self Development

Pengembangan Diri



SELF DEVELOPMENT

“Setiap manusia perlu menerima bahwa dirinya berharga tanpa tapi”

Apa itu Kepercayaan Diri (Self Confident) ?

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron & Risnawati, 2010). Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Menurut Lauster (2008) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon bagaimana rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, karena apabila individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan berbagai hal dalam hidupnya.

Berdasarkan berbagai pendapat dari ahli, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai target, keinginan, dan tujuan untuk diselesaikan walaupun menghadapi berbagai tantangan dan masalah serta dilakukan dengan penuh



tanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan sifat yakin dan percaya akan kemampuan diri yang dimiliki, sehingga tidak bergantung kepada orang lain, dan mampu mengekspresikan diri seutuhnya. (Pia, 2022)

Kepercayaan diri terbentuk secara bertahap yang membentuk sebuah proses menurut Hakim (2002), secara garis besar proses terbentuknya rasa percaya diri sebagai berikut:

1. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
2. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri
3. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Penting bagi Anda untuk merasa diterima oleh lingkungan masyarakat dan menerima diri atas apa yang ada pada dirinya, dan tanpa penerimaan diri, seseorang hanya dapat membuat sedikit atau tidak ada kemajuan sama sekali dalam suatu hubungan yang efektif. Individu yang mampu menerima diri menjadi lebih baik sadar terhadap diri dan lebih realistis, sehingga individu mampu memfokuskan energinya ke luar diri dan pada akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif dalam arti individu dapat membangun kepercayaan diri yang baik.

Dilansir dari laman futureskills.id berikut ini cara meningkatkan percaya diri dan menemukan kekuatan dalam diri sendiri.

1. Kenali dan hargai diri kamu

Hal pertama dalam meningkatkan percaya diri adalah mengenal dan menghargai diri sendiri. Ambillah waktu untuk mengidentifikasi kekuatan, bakat, dan kualitas positif yang ada dalam diri Kamu. Berikan



apresiasi pada diri sendiri atas apa yang telah kamu capai dan pelajari dari pengalaman hidup kamu.

2. Ubah pikiran negatif menjadi pikiran positif

Pikiran negatif dapat merusak percaya diri kamu. Jika kamu terus menerus bahwa Kamu tidak mampu atau tidak berharga, hal itu akan menghambat kemampuan Kamu untuk mencapai potensi penuh. Mulailah untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Gantikan pikiran-pikiran yang meragukan diri dengan afirmasi yang membangun. Misalnya, gantilah pikiran “aku tidak bisa” dengan “aku memiliki potensi sehingga saya bisa melakukannya”.

3. Tetapkan tujuan yang dapat dicapai

Menetapkan tujuan yang dapat dicapai adalah cara yang efektif untuk meningkatkan percaya diri. Pilih tujuan-tujuan yang realistis dan terukur, kemudian pecah menjadi langkah-langkah yang lebih kecil.

4. Hadapi dan taklukkan ketakutan Kamu

Ketakutan adalah satu faktor yang dapat merusak percaya diri. Identifikasi ketakutan Kamu dan hadapilah secara bertahap. Mulailah dengan mengambil langkah kecil untuk mengatasi ketakutan tersebut. Misalnya, jika Kamu takut berbicara di depan umum, mulailah dengan berbicara di hadapan kelompok kecil untuk bergabung dengan kelompok diskusi. Semakin sering Kamu menghadapi ketakutan dan melampaui batas.

5. Jaga penampilan diri dan kesehatanmu

Merawat penampilan diri dan kesehatan juga dapat berdampak positif pada percaya diri Kamu. Lakukan olahraga ringan yang dapat membantu merefresh pikiran Kamu.

6. Tingkatkan keterampilan dan pengetahuan Kamu



Ambillah waktu untuk terus belajar dan mengembangkan diri Kamu. Ikutilah kegiatan kursus atau pelatihan yang relevan dengan minat dan tujuan Kamu.

Meningkatkan percaya diri adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan waktu. Tetapi dengan kesabaran dan dedikasi, Kamu dapat memperoleh percaya diri yang kuat dan menghadapi hidup dengan penuh keyakinan. Ingatlah untuk terus memperoleh percaya diri yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup ini.

Mengapa Perlu Belajar Kesadaran Diri?

Kesadaran diri merupakan kemampuan mengenal dan memahami suasana hati, kekuatan, kelemahan, kecenderungan, kepemimpinan, serta kebutuhan emosional diri sendiri (Solso et., 2007). Berbicara tentang kesadaran diri, ternyata tidak cukup mengenal diri saja. Menurut Psikolog Daniel Goleman, terdapat tiga kemampuan dalam kesadaran diri yang dapat dimanfaatkan secara tepat.

1. Kesadaran diri untuk Emosi

Kesadaran untuk membaca emosi atau perasaan yang sedang dirasakan serta pengaruh dari emosi tersebut. Jika mempunyai kemampuan ini, kita bisa mengenali arti dari emosi yang dirasakan serta pemicunya. Kita juga bisa mengenali apa hubungan antara emosi dengan pikiran, serta dampak emosi yang dirasakan terhadap hubungan sosial atau kinerja keuangan.

2. *Accurate Self Assessment*

Kemampuan dalam mengenali kekuatan dan kelemahan diri secara akurat. Jika mempunyai kecakapan ini, berarti kamu sering menggunakan proses reflektif untuk membayangkan diri dari perspektif orang lain dengan tujuan membandingkan evaluasi diri sendiri terhadap evaluasi orang lain. Kemampuan ini bikin kamu jadi



nggak overthinking dan insecure karena sudah mengenal siapa dirimu yang sebenarnya. Kamu juga tidak akan bergantung sama pendapat orang lain, karena sudah percaya dan yakin akan kompetensi dirimu sendiri.

3. *Self confidence*

Kemampuan mempercayai diri sendiri, di mana hal ini meliputi kesadaran diri terhadap kapabilitas diri. Kemampuan ini membolehkan kamu untuk lebih mengenal diri kamu sendiri, sehingga kamu berani untuk mengungkapkan opini kamu yang mungkin berbeda dari opini orang lain. Kamu juga berani untuk mengambil keputusan, walaupun keadaan kurang meyakinkan.

Semakin tinggi tingkat kesadaran diri seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengenali emosi dan pengaruhnya, kemampuan mengenal diri secara akurat, serta kemampuan mempercayai diri sendiri. Makanya, jika kamu sudah menguasai kemampuan-kemampuan tersebut, kamu dapat dinyatakan telah mempunyai kesadaran diri yang baik.

Nah, kenapa sih penting bagi seseorang untuk memiliki kesadaran diri yang baik?

- Membantu memahami situasi sosial, orang lain, serta harapan orang lain terhadap kita
- Membantu merefleksikan diri serta memahami pengalaman
- Mengendalikan diri serta memiliki harga diri yang tinggi
- Membantu mengambil keputusan yang lebih kuat
- Menentukan tujuan dan perkembangan karier secara tepat

Daryanto (2016) mengemukakan bahwa kesadaran diri memiliki empat aspek yaitu

1. Kesadaran diri (*Emotional awareness*)



Kesadaran emosi yaitu kemampuan individu dalam mengenali dan memahami emosi yang dimiliki serta mampu mengendalikan emosi sehingga mampu merasakan dan memikirkan dampak dari suatu tindakan terhadap lingkungan sekitarnya.

2. Konsep Diri (*Self Concept*)

Konsep diri dibagi menjadi konsep diri yang positif seperti merasa mampu memperbaiki diri sendiri, dan konsep diri yang negatif karena memiliki gambaran citra diri sebagai orang yang lemah.

3. Harga Diri (*Self Esteem*)

Harga diri dibagi menjadi harga diri yang positif yaitu mampu menerima dan menghargai diri sendiri apa adanya dan harga diri yang negatif yaitu merasa kurang atau rendah diri.

4. Diri yang berbeda (*Multiple Selves*)

Diri yang berbeda mengacu pada peran yang dimainkan seseorang dalam berbagai kontinuitas dan merefleksikannya sebagai bagian kehidupan. Hal ini juga mengacu bagaimana individu bisa menempatkan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Setelah mengetahui apa itu kesadaran diri, lantas apa yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kesadaran diri? Berikut ini beberapa tips untuk meningkatkan kesadaran diri menurut Ackerman (2020):

- Memberikan ruang dan waktu untuk dirimu sendiri setiap harinya. Saat melakukan hal ini, kamu dihimbau untuk menjauhi segala hal yang dapat membuat kamu merasa terdistraksi, termasuk *handphone*-mu ya!
- Berilah perhatian terhadap dirimu sendiri dalam berbagai hal
- Menuliskan rencana dan prioritas utama. Hal ini dapat membantu kamu untuk meningkatkan kesadaran diri dengan cara menuliskan hal-



hal yang ingin kamu lakukan dan mengevaluasi progres yang telah kamu lakukan.

- Latihan mendengarkan – Kamu dapat menyimak apa yang disampaikan orang lain serta melakukan observasi terhadap emosi dan bahasa tubuh lawan bicara, namun yang perlu diperhatikan adalah latihan ini bukan dilakukan untuk menghakimi orang lain.
- Cari berbagai pendapat dan timbal balik dari orang lain untuk mendapatkan penilaian dari sudut pandang lain. Dalam hal ini dapat bertanya kepada keluarga, teman, maupun rekan kerjamu.

Mengenal Konsep Diri (*Self Concept*)

Sebelumnya sudah disinggung mengenai konsep diri. Pada materi ini akan di bahas secara mendalam apa itu konsep diri (*self concept*).

“Konsep Diri adalah kumpulan pengetahuan tentang diri kita sendiri” – Harter, 1999.

Konsep diri adalah pengetahuan tentang potensi, kelebihan, dan kekurangan diri kita sendiri seperti kepribadian, kepercayaan, prinsip hidup, hingga identitas diri. Konsep diri dapat terus berkembang seiring berjalannya waktu. Namun, apa saja faktor-faktor yang membentuk konsep diri?

1. Interaksi Sosial

Konsep diri dapat terbentuk melalui interaksi sosial seperti dari tempat bekerja atau sekolah. Misalnya saja tempat kamu bekerja menjunjung tinggi kedisiplinan, kreativitas, dan kesopanan. Berkat interaksi dengan lingkungan kerjamu, kamu menjadi orang yang disiplin, kreatif, dan sopan.



2. Perbandingan dengan Orang Lain

Pada dasarnya kita akan memperhatikan sesuatu yang berbeda dari orang lain yang tidak kita miliki. Perbandingan itu memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan konsep diri. Konsep diri seseorang bergantung pada bagaimana cara seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain.

3. Pengalaman Hidup

Individu yang memperoleh pengalaman interpersonal dapat memunculkan perasaan positif dan berharga. Pengalaman yang dimaksud dapat diperoleh melalui keaktifan dalam mengikuti pelatihan. Kegiatan tersebut mampu mengasah kemampuan berpikir kritis, produktif, serta dapat berdiskusi dengan rekan.

4. Memiliki Sosok yang Dijadikan Contoh

Misalnya, kamu mengidolakan seorang pemimpin karena ia sosok yang cerdas, gesit, dapat memimpin dengan baik. Dari sana, kamu ingin menjadi seorang pemimpin dengan mengadopsi sifat-sifat yang dimilikinya.

Mengapa konsep diri (*self concept*) itu penting?

1. Konsep diri sebagai penentu sikap dan perilaku individu

Konsep diri dapat menjelaskan dan memprediksi bagaimana individu akan berpikir, merasakan, bertindak, dan merespon. Kamu akan lebih bisa menghargai diri sendiri dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan untuk kesuksesan kamu.

2. Konsep diri dapat meningkatkan motivasi untuk membentuk prinsip hidup

Saat menemukan hal-hal baru dan informasi tambahan, *self concept* dapat menentukan aspek kepribadian baru mana yang dapat diterima. Jika bagian baru tidak cocok dengan apa yang kamu yakini



dan prioritaskan, maka kamu akan membuat batasan agar tidak masuk ke dalam diri kamu.

Apa itu *Belief*?

Belief adalah identitas yang dipercaya seseorang ada di dalam dirinya. Artinya individu mampu menggambarkan mengenai sifat dan kemampuannya. *Belief* juga dapat menuntun perilaku seseorang di kehidupan sehari-hari. Misalnya ini, kamu punya *belief* kalau kamu memiliki kemampuan berbicara di depan umum, kamu akan terdorong untuk banyak tampil di depan umum, seperti menjadi MC.

Lalu bagaimana sih cara menemukan *belief*? Pasti dalam diri pernah merasa “aku punya kemampuan apa untuk menjadi seorang pebisnis?” “aku memiliki kemampuan untuk membuat sebuah produk, tapi aku masih merasa takut untuk mewujudkannya.”

Jika hal tersebut terjadi kamu mengalami *limiting belief*, yaitu keyakinan palsu yang menghambat untuk menggapai tujuan atau kehidupan yang kamu inginkan. Selain itu, *limiting belief* adalah keyakinan negatif yang menahan untuk mencapai potensi tertinggi dari diri kamu yang berasal dari ketakutan. *Limiting belief* juga merupakan cerita negatif tentang siapa kamu yang terus kamu ceritakan pada diri sendiri dan membuat kamu terjebak dalam hidupmu.

Bagaimana cara mengatasi *limiting belief*?

1. Membuat Jurnal

- a. Tuliskan *limiting belief* kamu satu persatu, misalnya : “aku gak punya keterampilan”
- b. Tuliskan kapan *limiting belief* itu muncul dan jelaskan peristiwa kurang menyenangkan yang kamu yakini sebagai penyebab munculnya *limiting belief*



- c. Tuliskan apa yang membuat kamu berpikir kalau limiting belief itu benar?
 - d. Cobalah memahami apakah limiting belief tersebut merugikan kamu atau mencegah dalam menggapai cita-citamu
 - e. Buktikan kalau semua limiting belief itu tidak benar
2. Mengganti limiting belief menjadi positive belief
- a. Kenali apa saja limiting belief kamu!
 - b. Ubahlah menjadi pemikiran yang positif!
 - c. Tuliskan pernyataan yang melawan limiting belief kamu!
3. Lakukanlah afirmasi positif
- a. Aku bisa kok jadi pemimpin
 - b. Aku yakin bisa mendirikan usaha
 - c. Aku gak takut gagal, semakin banyak aku mencoba aku yakin pasti akan berhasil.

Nilai (Value) Apa Saja yang Diperlukan Dalam Hidupmu?

Konsep dalam dirimu yang kamu junjung dan prioritaskan. Nilai akan menjadi acuan dalam bertindak atau mengambil keputusan. Nilai juga akan menciptakan batasan dan prinsip dalam diri kamu. Lalu bagaimana cara menemukan nilai diri?

<u>Penerimaan</u>	<u>Ekologi</u>	<u>Kedamaian Batin</u>	<u>Tanggung Jawab</u>	<u>Ketepatan</u>
Untuk diterima apa adanya	Untuk hidup selaras dengan lingkungan	Untuk mengalami kedamaian diri sendiri	Membuat dan melaksanakan keputusan penting	Untuk menjadi benar dalam pendapat dan tindakan saya



<u>Popularitas</u> Untuk dikenal dan diakui	<u>Keintiman</u> Untuk mengalami kedamaian diri sendiri	<u>Risiko</u> Berani mengambil risiko dan peluang	<u>Prestasi</u> Untuk mendapatkan pengalaman baru	<u>Fleksibilitas</u> Untuk menyesuaikan diri di berbagai situasi dengan mudah
<u>Pengetahuan</u> Untuk belajar dan memiliki pengetahuan yang berharga	<u>Keamanan</u> Untuk merasa aman dan terjamin	<u>Atraktif</u> Menjadi menarik secara fisik	<u>Pengampunan</u> Untuk memaafkan orang lain	<u>Santai</u> Untuk membuat waktu untuk bersantai dan menikmati
<u>Penerimaan diri</u> Untuk menyukai diriku apa adanya	<u>Otoritas</u> Untuk bertanggung jawab atas orang lain	<u>Teman-Teman</u> Untuk mempunyai teman yang dekat dan mendukung	<u>Logika</u> Untuk hidup dengan rasional dan bijaksana	<u>Kontrol Diri</u> Untuk menjadi disiplin diri dan mengatur kegiatan saya sendiri
<u>Otonomi</u> Untuk menentukan nasib sendiri dan hidup mandiri	<u>Seru</u> Untuk bermain dan bersenang-senang	<u>Dicintai</u> Untuk dicintai oleh orang terdekat	<u>Harga Diri</u> Untuk merasa positif tentang diri sendiri	<u>Kecantikan</u> Untuk mengapresiasi kecantikan di sekitar kita
<u>Kemurahan Hati</u>	<u>Penuh Kasih</u>	<u>Pengetahuan Diri</u>	<u>Peduli</u>	<u>Keaslian</u>



Untuk memberikan apa yang aku miliki kepada orang lain	Untuk memberikan cinta kepada orang lain	Untuk memiliki pemahaman yang dalam dan jujur tentang diriku sendiri	Untuk menjaga orang lain	Untuk berperilaku yang sesuai dengan diriku sebenarnya
<u>Penguasaan</u> Untuk menjadi kompeten dalam kegiatan saya	<u>Melayani</u> Untuk melayani orang lain	<u>Kenyamanan</u> Untuk memiliki kehidupan yang menyenangkan	<u>Kehendak Tuhan</u> Untuk mencari dan menaati kehendak Tuhan	<u>Moderasi</u> Untuk menghindari kelebihan dan menemukan jalan tengah
<u>Tradisi</u> Untuk mengikuti pola yang dihormati di masa lalu	<u>Komitmen</u> Untuk membuat komitmen yang tahan lama dan mendalam kepada orang lain	<u>Pertumbuhan</u> Untuk terus tumbuh dan berkembang	<u>Monogami</u> Untuk memiliki satu hubungan yang dekat dan penuh cinta	<u>Kesederhanaan</u> Untuk merasa positif tentang diri sendiri
<u>Kasih sayang</u> Untuk merasakan dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain	<u>Kesehatan</u> Sehat jasmani dan rohani	<u>Ketertiban</u> Memiliki kehidupan yang teratur	<u>Kerohanian</u> Untuk bertumbuh secara rohani	<u>Kompleksitas</u> Untuk memiliki hidup yang penuh variasi dan perubahan
<u>Membantu</u>	<u>Kesenangan</u>	<u>Stabilitas</u>	<u>Kontribusi</u>	<u>Kejujuran</u>



Untuk membantu orang lain	Untuk memiliki pengalaman yang terasa menyenangkan	Untuk memiliki kehidupan yang konsisten	Untuk memberikan kontribusi yang akan bertahan setelah saya pergi	Untuk menjadi jujur dan apa adanya
<u>Kepopuleran</u>	<u>Kekuatan</u>	<u>Kesopanan</u>	<u>Humor</u>	<u>Kekuasaan</u>
Agar disukai banyak orang	Untuk menjadi kuat secara fisik	Bersikap sopan dan perhatian kepada orang lain	Untuk melihat sisi lucu dari diriku dan dunia	Untuk memiliki kendali atas orang lain
<u>Toleransi</u>	<u>Kreativitas</u>	<u>Kemerdekaan</u>	<u>Tujuan</u>	<u>Kebajikan</u>
Untuk menerima dan menghormati mereka yang berbeda dariku	Untuk memiliki ide baru dan orisinal	Untuk bebas dari ketergantungan pada orang lain	Memiliki makna dan arah dalam hidup	Untuk menjalani kehidupan yang murni secara moral dan luar biasa
<u>Keteguhan</u>	<u>Industri</u>	<u>Realisme</u>	<u>Kekayaan</u>	<u>Kewajiban</u>
Untuk dapat diandalkan dan dapat dipercaya	Untuk bekerja keras dan baik dalam tugas-tugas hidupku	Untuk melihat dan bertindak secara realistis dan praktis	Memiliki banyak uang	Untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab saya
<u>Perdamaian Dunia</u>				
Bekerja untuk mempromosikan perdamaian di dunia				



- Tuliskan 10 nilai yang paling sesuai diri kamu! Setelah melingkari 10 nilai yang paling menggambarkan diri kamu, pilih nilai yang paling akurat menggambarkan perasaan atau perilaku kamu.
- Apakah 10 nilai tersebut telah menjadi pedoman yang menentukan tindakan dan ucapanmu dalam kehidupan sehari-hari?
- Bagaimana perasaanmu ketika membuat pilihan yang sejalan dengan 10 nilai yang dipilih dibandingkan dengan saat-saat ketika kamu tidak melakukannya.

Bagaimana Cara Menentukan Tujuan Hidup?

Tujuan adalah target yang bermakna bagi dirimu dan kamu percayai dapat memberi dampak yang signifikan pada dunia di luar dirimu sendiri. Sedangkan tujuan hidup didefinisikan sebagai tujuan dan arah yang ditetapkan untuk hidup kamu. Makanya, tujuan itu sangat penting.

Bagaimana cara menemukan tujuan hidup?

- a. Melalui *Trial and Error*

Cobalah untuk melakukan banyak percobaan. Kamu akan menemukan sebuah titik di mana kamu merasa cocok dengan diri kamu sendiri.

- b. Melakukan refleksi

Kehidupan tidak lepas dari peristiwa yang dapat dikatakan besar sehingga dapat menjadi “titik balik” bagi kamu. Tujuan hidup akan kamu dapatkan setelah menemukan titik balik dari peristiwa besar yang kamu alami.

- c. Melakukan kegiatan sosial

Kegiatan sosial terbukti memberikan meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan, hingga umur panjang.