

# Soft Skills Training

Menumbuhkan Remaja  
Tangguh di Era Milenial

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Dilarang memperbanyak baik sebagian maupun  
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

# Soft Skills Training

Menumbuhkan Remaja  
Tangguh di Era Milenial

Hadi Suyono

Diterbitkan atas kerjasama  
*Halaman Indonesia Cultural Forum*  
dengan *Clinic for Community Empowerment*  
*Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*

 Halaman  
Indonesia  
CULTURAL FORUM



Clinic for  
Community  
Empowerment

Fakultas Psikologi UAD

*Soft Skills Training:*  
Menumbuhkan Remaja Tangguh di Era Milenial  
© Hadi Suyono

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
*All right reserved*

Penulis: Hadi Suyono  
Desain Isi: Shohifur Ridho'i  
Desain Sampul: Shohifur Ridho'i

Cetakan Pertama, November 2018  
15,5 x 23 cm, viii + 122  
ISBN: 978-602-0848-36-5

Perpustakaan Nasional RI  
Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Diterbitkan oleh  
*Halaman Indonesia Cultural Forum*  
Bekerjasama dengan  
*Clinic for Community Empowerment (CCE) Fakultas Psikologi UAD*

Alamat:  
Jl. Parangtritis, Mantrijeron, Danunegaran,  
RT 70 RW 19, DI Yogyakarta 55143  
Email: [halamanindonesiabook@gmail.com](mailto:halamanindonesiabook@gmail.com)  
Wbsite: [halamanindonesiaculturalforum.com](http://halamanindonesiaculturalforum.com)



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah atas berkah rahmat Allah SWT buku “*SoftSkills Training* Menumbuhkan Remaja Tangguh di Era Milenial” dapat diterbitkan sehingga bisa hadir pada para pembaca. Semoga dengan diterbitkannya buku ini dimaksudkan menjadi panduan bagi para pendidik, praktisi pendidikan, dan trainer untuk menumbuhkan kepribadian remaja yang mumpuni di era milenial.

Era milenial adalah suatu era yang membuka kesempatan bagi remaja meraih sukses dengan melakukan lompatan. Sarana yang bisa digunakan untuk menggerakkan lompatan dengan memanfaatkan teknologi informasi. Namun pada sisi yang lain era milenial juga menjadi persoalan bagi remaja mencapai puncak prestasi. Hal ini dikarenakan begitu besarnya pengaruh negatif sebagai dampak berkem-

bangnya teknologi informasi. Dampaknya adalah teknologi informasi yang tak dimanfaatkan dengan baik membuat tata nilai, moralitas, dan spiritualitas menjadi lemah sehingga menjadikan perilaku remaja cenderung negatif.

Realitas itu yang menumbuhkan kesadaran pada remaja perlu memiliki kepribadian tangguh. Berkembangnya kepribadian tangguh pada remaja menimbulkan hal positif yaitu memiliki kemampuan menangkal pengaruh negatif dan mengambil manfaat positif dari dunia teknologi informasi.

Sebagai penulis kami berharap bahwa buku ini bermanfaat membangun generasi penerus bangsa yang tangguh sehingga memiliki keterampilan yang baik dalam menghadapi tantangan di era milenial yang mengedepankan teknologi informasi. Pertimbangan yang dilakukan karena dalam rangka meningkatkan keterampilan, maka strategi yang diberikan dalam proses meningkatkan kualitas sumber daya manusia berkualitas di era milenial dengan model pelatihan.

Atas nama penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan terutama Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang memberikan hibah skim pengabdian masyarakat. Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut dapat menghasilkan keluaran buku ini.

Tentu tak ada gading yang tak retak. Masih banyak kekurangan dalam proses penulisan buku ini. Dengan begitu sebagai penulis mohon kritik dan saran agar ke depan dapat menghasilkan karya tulis menjadi lebih baik lagi.

Yogyakarta, 25 September 2018

Hormat kami,

**Hadi Suyono**

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Pendahuluan: Remaja, Dunia Maya, dan <i>Soft Skills</i>	1
Agenda dan Materi: Pelatihan <i>Soft Skills</i> Bagi Remaja	11
<b>Pertama</b>	
Kontrak Belajar	15
<b>Kedua</b>	
<i>Who am I</i> & Berpikir Kreatif	19
<b>Ketiga</b>	
<i>Leadership</i>	29
<b>Keempat</b>	
Kepribadian <i>Hardiness</i>	41
<b>Kelima</b>	
<i>Achievement Motivation</i>	55

**Keenam**

Manajemen Waktu dan *Adaptation Skill* | 67

**Ketujuh**

*Team Work* | 83

**Kedelapan**

*Problem Solving* | 95

**Kesembilan**

Komunikasi Efektif | 109

Tentang Penulis | 121

# PENDAHULUAN

REMAJA,  
DUNIA MAYA,  
DAN *SOFT SKILLS*

Era teknologi informasi sudah melaju kencang. Kehidupan masa kini tak terlepas dari dunia teknologi informasi. Realitas ini menjadikan sumber daya manusia yang mampu menguasai teknologi informasi, maka dirinya akan memiliki kesempatan lebih banyak meraih peluang kesuksesan dalam melakoni kehidupan. Hal ini terlihat pada fenomena bahwa tak perlu menunggu umur telah menua baru meraih sukses, namun banyak kaum muda yang usianya relatif masih belia sudah bisa meraih keberhasilan dalam hidupnya.

Ambil contoh Nadiem Makarim dalam usia muda sukses mengembangkan perusahaan Go-Jek. Waktu itu dirinya masih berusia 27 tahun mendirikan perusahaan dalam bidang transportasi khususnya ojek. Perusahaan layanan transportasi dengan menggunakan kecanggihan teknologi mobile berbasis aplikasi android ini, kini berkembang besar. Perusahaan Go-Jek disebut sebagai motor penggerak revolusi transportasi di Indonesia ([www.republika.co.id](http://www.republika.co.id)).

Nadiem Makarim adalah satu sosok yang meraih keberhasilan di saat usia belum uzur. Masih muda telah memiliki karya yang mampu membuat revolusi angkutan di Indonesia. Tentu sederet lain berjajar kaum muda Indonesia meraih prestasi pada kancah nasional maupun internasional dalam bidang masing-masing.

### Manfaat dunia maya

Gelombang milinea ini mengantarkan kehidupan remaja pada tahapan generasi Z. Remaja yang berada pada generasi Z kehidupannya lebih banyak bersinggungan dengan dunia internet. Produktivitas hidupnya berselancar dengan dunia maya dan media sosial seperti *twiter*, *facebook*, *instagram*, dan *whatsapp*. Sebagian dari remaja aktivitasnya juga disibukkan dengan membikin web. Kegiatan tersebut merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang dilakoninya.

Ada hal positif yang diraih oleh remaja dengan memanfaatkan dunia maya. Mereka bisa berbisnis melalui web dan media sosial. Banyak pebisnis muda lahir dari dunia maya. Mereka memainkan usahanya melalui on line. Tak sedikit tahapan perkembangan secara psikologis masih disebut sebagai remaja sudah mampu mandiri karena memilih jalur bisnis on line. Maka tak heran generasi Z dapat melakukan lompatan dalam meraih sukses. Keberhasilan yang diraih oleh generasi Z, ketika usianya relatif muda telah dapat meraih puncak kejayaan.

Ada banyak cerita memang yang mengkisahkan pada usia remaja telah menggapai keberhasilan. Tetapi ada lembaran cerita yang lain, realitasnya masih banyak lagi kaum muda Indonesia yang belum bisa menikmati kesuksesan hidup. Bahkan di antara kaum muda ada yang pupus sebelum berkembang. Mereka gagal menapaki prestasi, karena diterpa arus negatif yang menerpa kehidupannya.

### Arus negatif gelombang milenial

Arus negatif yang dimaksud adalah gelombang milenial yang melanda kehidupan remaja. Mereka tak mampu mengelola teknologi informasi untuk meraih kesuksesan. Sebaliknya teknologi informasi justru memberi dampak negatif bagi kehidupan remaja. Sebagian remaja sudah terperdaya dengan teknologi informasi. Karena teknologi informasi menelantarkan kehidupan remaja menjadi terjebak dalam perilaku yang tak bermanfaat untuk menunjang kehidupan masa depan.

Hal ini bisa dilihat dari layanan internet yang mampu memberi kemudahan untuk menjelajah ilmu pengetahuan. Seseorang bisa berselancar mendapatkan ilmu pengetahuan sesuai dengan keinginan. Apapun ilmu pengetahuan yang ingin didapatkan bisa difasilitasi dengan internet. Demikian juga dalam berkomunikasi secara interpersonal maupun publik bisa dilakukan dengan relatif cepat dan gampang. Apalagi sekarang di jaman media sosial informasi bisa tersebar secara kilat dan menembus ruang-ruang pribadi. Orang menggunakan media sosial untuk menyambung silaturahmi, berbisnis, dakwah, menebar ilmu pengetahuan, dan memperluas jaringan modal sosial. Pengguna media sosial bisa terhubung dengan orang lain tanpa batas ruang, waktu, dan tempat. Berkomunikasi dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja.

Sayangnya menggunakan internet memiliki dua sisi mata uang. Selain membawa manfaat positif, juga membawa efek yang buruk bagi penggunanya. Kalau tidak hati-hati menyaring berbagai informasi yang bertebaran di internet, bisa membikin seseorang melakukan hal-hal yang bisa merusak kepribadiannya. Banyak kasus terjadi karena memperoleh informasi yang tak layak menjadi acuan untuk berperilaku secara negatif dalam realitas kehidupan sehari-hari.

Seperti orang melakukan tindakan amoral dan melakukan tindak kejahatan bermula karena belajar dari dunia maya. Peristiwa yang besar pada ranah publik sering terjadi kerusuhan masa, pertentangan antar kelompok, dan konflik sosial karena dipicu oleh berita hoax yang bertebaran di dunia maya maupun media sosial.

Perilaku itu terjadi karena secara psikologis bahwa informasi negatif yang dibaca dan dilihat seseorang akan menancapkan skema dalam kognisi. Skema merupakan struktur mental yang membantu seseorang untuk mengorganisasi dan memproses informasi sosial terhadap objek tertentu bisa orang lain dan dunia sosial. Dan skema ini memberi efek yang kuat pada perilaku seseorang. Perilaku yang terjadi pada seseorang sangat bergantung pada kognisi melalui tiga proses dasar, yaitu perhatian, pengkodean, dan mengingat kembali yang pada proses berikutnya bisa menimbulkan perilaku tertentu (Baron dan Byrne, 1997).

Penjelasan lebih jauh adalah perhatian berfungsi sebagai informasi penyaring. Informasi yang sesuai dengan skema akan diperhatikan dan sebaliknya informasi yang tak sesuai dengan skema akan diabaikan. Hal ini berdampak pada skema yang cenderung tertanam negatif dalam diri individu dapat menentukan informasi yang lebih diperhatikan pada informasi negatif. Berbagai informasi negatif yang secara terus menerus semakin tertanam akan mempengaruhi perilaku individu untuk



bertindak secara negatif seiring dengan berbagai informasi yang diberikan secara negatif tersebut.

Selanjutnya pengkodean berarti informasi yang sesuai dengan skema memungkinkan untuk disimpan dalam memori jangka panjang. Proses berikutnya adalah informasi yang paling memiliki kesempatan untuk diingat merupakan informasi yang konsisten dengan skema. Proses ini menjadikan informasi negatif yang konsisten dengan skema memiliki potensi untuk diingat kembali sehingga berpengaruh pada perilaku. Saat informasi yang diterima negatif, maka perilaku yang ditampilkan juga cenderung lebih mengarah ke hal negatif.

### Manfaat *soft skills* bagi remaja

Realitas itu menjadikan pada kesadaran bahwa *soft skills* dibutuhkan untuk menghadapi rintangan, menjalani cobaan, dan menjadi benteng menghadapi godaan. Dengan kemampuan *soft skills* yang baik, seseorang akan memiliki kemampuan menumbuhkan skema yang memberi kontribusi positif bagi perkembangan kepribadian. Skema yang positif tersebut dapat memberi manfaat memberi pengaruh positif bagi perilaku seseorang. Hal ini bisa terjadi karena *soft skills* yang memadai mampu mengelola perhatian, pengkodean, dan ingatan yang membentuk dinamika psikologis yang baik terhadap stimulasi informasi yang berasal dari dunia sosial maupun berasal dari dalam diri individu itu sendiri.

Secara psikologis remaja membutuhkan *soft skills*. Apalagi di era sekarang di tengah dunia yang aliran informasi mengalir deras tanpa batas memasuki ruang-ruang pribadi individu. *Soft skills* dapat dijadikan sarana filter untuk memilih dunia sosial atau pengaruh orang lain yang mampu menyemai kualitas kepribadian unggul. Sehingga

potensi kepribadian unggul ini dapat digunakan untuk menghadapi realitas hidup yang semakin berat.

Hal lain yang menjadi pertimbangan *soft skills* bermanfaat bagi remaja didasarkan pada tahapan perkembangan remaja. Usia remaja merupakan usia dalam perkembangan psikologis individu yang sedang mencari jati diri. Usianya serba tanggung. Remaja dikatakan anak-anak sudah lewat, tetapi dikatakan dewasa belum mampu mengemban amanah pada usia yang secara ideal sudah mapan dan matang.

Usia yang serba tanggung itu menimbulkan dampak pada diri remaja mudah terpengaruh lingkungan. Kondisi psikologis remaja menjadi bukti pentingnya *softskills*. Remaja yang memiliki *soft skills* dapat memiliki kepribadian yang mapan, sehingga remaja mempunyai keterampilan untuk menerima hal-hal baik yang bermanfaat untuk merajut kualitas diri. Sebaliknya seseorang yang tak memiliki kemampuan *soft skills* akan mudah tergelincir saat ditaburi pengaruh negatif dari dunia sosial. Dengan begitu *soft skills* yang baik memiliki peranan yang penting dalam mewujudkan kepribadian yang berkualitas.

### Memahami *soft skills*

Putra & Pratiwi (2005) menjelaskan bahwa *soft skills* merupakan kemampuan psikologis individu yang diperlukan untuk meraih sukses. Individu yang memiliki *soft skills* dapat mengatasi rintangan untuk meraih keberhasilan. Individu yang mempunyai *soft skills* bisa berupaya menyelesaikan berbagai masalah sebagai dampak karena keterbatasan hidup yang dialaminya.

Secara teoritik kontribusi yang bisa diberikan dari penanaman *soft skills* pada individu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di era yang penuh dengan kompetisi adalah meningkatkan kemampuan psikologis untuk memahami potensi dirinya dalam rangka menyiap-

kan hidup masa depan. Individu dapat memahami potensi diri melalui keterampilan psikologis, seperti menyadari kelebihan dan kekurangan (*who am i*), berpikir kreatif, dan *leadership* (Putra & Pratiwi, 2005; Helmi & Ramdhani, 2003).

Selanjutnya *soft skills* pada diri individu untuk mengantarkannya meraih keberhasilan adalah memiliki motivasi tinggi. Dalam rangka meningkatkan motivasi dapat melalui penanaman nilai-nilai kepribadian *hardiness*, *achievement motivation*, dan manajemen waktu (Putra & Pratiwi, 2004). Adapun berkaitan dengan era yang kompetitif, maka *soft skills* yang perlu dimiliki oleh individu adalah kemampuan dalam melakukan adaptasi. Kemampuan adaptasi yang menunjang kesuksesan adalah *adaptation skill*, *team work*, dan *problem solving* (Harsoyo, 2003). Hal berikutnya yang perlu dilakukan untuk mengembangkan *soft skills* adalah komunikasi efektif yang berguna untuk membangun relasi sosial (Helmi & Ramdhani, 2003).

*Soft skills* menjadi solusi efektif untuk membangun kualitas sumber daya manusia yang unggul didasarkan pada survei *National Association of Colleges and Employers* (NACE) yang menghasilkan temuan bahwa keberhasilan seseorang dalam mengembangkan karier pribadi bukan hanya tergantung pada kemampuan akademik, tetapi pengaruh kesuksesan individu mencapai prestasi lebih tinggi didukung oleh kemampuan *soft skills*. Survei yang dilakukan oleh NACE menyebutkan bahwa individu yang memperoleh rangking skor lebih tinggi pada kemampuan *soft skills* dapat meraih kesuksesan dalam hidupnya (Putra & Pratiwi, 2005).

Selain survei itu penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa *soft skills* merupakan kemampuan psikologis yang dapat digunakan untuk menyelesaikan problem psikologis individu, sehingga individu tersebut dapat meraih kesuksesan. Ahli yang melakukan

penelitian mengenai *soft skills* adalah Kim (2015) menemukan pelatihan *soft skills* dapat meningkatkan kemampuan remaja mengatasi masalah pribadi dalam mempersiapkan karier masa depan. Ngang, Hashim, & Yunus (2015) meneliti *soft skills* bermanfaat untuk mempersiapkan siswa yang kompetitif untuk menghadapi tantangan dunia kerja. Moss & Tilly (1996) meneliti peran *soft skills* untuk meningkatkan prestasi pada masalah yang berkaitan dengan perbedaan budaya. Brungardt (2011) mengkaji tentang peranan *soft skills* untuk meningkatkan keterampilan psikologis dalam mengatasi masalah remaja.

## Sumber Pustaka

Baron. A. R., dan Byrne. D. (1997). *Social Psychology. 8<sup>TH</sup> Edition*. Boston: Allyn and

Brungardt, C. (2011). The Intersection Between Soft Skill Development and *Leadership Education. Journal of Leadership Education. Volume 10, Issue 1.*

Harsoyo. (2003). *Problem Solving and Decision Making*. Yogyakarta: UGM.

Helmi, F., A., & Ramdhani, N. (2003). *Membangun Karakter Pribadi Sukses*. Yogyakarta: UGM

Kim, E. (2015). A Soft Skills Training Program for Youth to Increase Their Future Employment Opportunities. *Research*. California: University of California.

Moss, P., & Tilly, C. (1996). Soft Skill and Race. *Work and Occupations, Vol.21, No.3, 252-276*

Ngang, T., W., Hashim., H., N., & Yunus, M., H. (2015). Novice Teacher Perception of the Soft Skills Needed in Today's Workplace. *Social and Behavioral Science, 177, 254-268*

Putra, S., I., & Pratiwi, A. (2004). *Strategi Sukses*. Bandung: ITB.

Putra. S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.

[www.republika.co.id](http://www.republika.co.id). *Nadiem Makarim, Pendiri dan Ceo Gojek Indonesia: Membangkitkan Gairah Usaha Tukang Ojek*. Diunduh pada 28 Mei 2018.

# AGENDA DAN MATERI

PELATIHAN *SOFT SKILLS* BAGI REMAJA

NO	Materi	Jml Jam	Keterangan
1.	Kontrak Belajar	30 Menit	Terjadwal
	Terjadwal		
2.	<i>Who Am I</i> & Berpikir Kreatif		
	a. Ice breaking	30 menit	Terjadwal
	b. Memberi cara mengenali potensi diri sendiri dengan Johari Window	30 menit	Terjadwal
	c. Role play berpikir kreatif	30 menit	Terjadwal
	d. Menjelaskan kiat mengembangkan potensi diri	30 menit	Terjadwal
	Jumlah	2 jam	Terjadwal
3.	<i>Leadership</i>		
	a. Ice breaking	30 menit	Terjadwal
	b. Role play leadership	30 menit	Terjadwal
	c. Memberikan pemahaman mengenai arti penting kepemimpinan, konsep kepemimpinan, dan gaya kepemimpinan	60 menit	Terjadwal
	Jumlah	2 Jam	Terjadwal
4.	<i>Kepribadian Hardiness</i>		
	a. Ice breaking	30 menit	Terjadwal
	b. Role Play kepribadian hardiness	30 menit	Terjadwal
	c. Mengenalkan cara mengembangkan kepribadian hardiness	60 menit	Terjadwal
	Jumlah	2 jam	Terjadwal
5.	<i>Achievement motivation</i>		
	a. Ice breaking	30 menit	Terjadwal
	b. Menanamkan achievement motivation melalui out door	60 menit	Terjadwal
	c. Mengenalkan cara mengembangkan achievement motivation dalam diri	30 menit	Terjadwal
	Jumlah	2 jam	Terjadwal
6.	<i>Manajemen waktu dan Adaptation Skill</i>		
	a. Ice breaking	30 menit	Terjadwal
	b. Mengisi lembar kerja manajemen waktu	30 menit	Terjadwal



	c. Mengisi lembar kerja <i>Adaptation Skill</i>	30 menit	Terjadwal
	d. Menjelaskan kiat melakukan manajemen waktu dan <i>adaptation skill</i> dalam kehidupan sehari-hari	30 menit	Terjadwal
	<b>Jumlah</b>	<b>2 jam</b>	<b>Terjadwal</b>
<b>7.</b>	<b><i>Team Work</i></b>		
	a. <i>Ice breaking</i>	30 menit	Terjadwal
	b. <i>Role Play team work</i>	30 menit	Terjadwal
	c. Mengenalkan cara efektif melakukan kerja sama dalam <i>team work</i>	60 menit	Terjadwal
	<b>Jumlah</b>	<b>2 jam</b>	<b>Terjadwal</b>
<b>8.</b>	<b><i>Problem Solving</i></b>		
	a. <i>Ice breaking</i>	30 menit	Terjadwal
	b. Melatih kiat-kiat menyelesaikan masalah dengan cara positif melalui <i>out door</i>	60 menit	Terjadwal
	c. Mengenalkan arti penting <i>problem solving</i> sebagai keterampilan psikologis untuk mendukung kesuksesan diri	30 menit	Terjadwal
	<b>Jumlah</b>	<b>2 jam</b>	<b>Terjadwal</b>
<b>9.</b>	<b>Komunikasi efektif</b>		
	a. <i>Ice breaking</i>	30 menit	Terjadwal
	b. <i>Role play komunikasi efektif</i>	30 menit	Terjadwal
	c. Memberikan pemahaman mengenai arti penting komunikasi, konsep komunikasi, dan kiat komunikasi efektif	60 menit	Terjadwal
	<b>Jumlah</b>	<b>2 jam</b>	<b>Terjadwal</b>
<b>Tidak Terjadwal Terstruktur</b>			
<b>1.</b>	Tugas <i>who am i</i>	1, 5 jam	Tidak Terjadwal Terstruktur

2.	Tugas manajemen waktu	1 jam	Tidak Terjadwal Terstruktur
3.	Tugas <i>team work</i>	1 jam	Tidak Terjadwal Terstruktur
4.	Tugas <i>problem solving</i>	1 jam	Tidak Terjadwal Terstruktur
Jumlah		4,5 jam	Tidak Terjadwal Terstruktur

Tidak Terjadwal Mandiri

1.	Tugas <i>leadership</i>	1 jam	Tidak Terjadwal Mandiri
2.	Tugas kepribadian <i>hardiness</i>	1 jam	Tidak Terjadwal Mandiri
3.	<i>Achievement motivation</i>	1 jam	Tidak Terjadwal Mandiri
4.	Komunikasi efektif	1,5 jam	Tidak Terjadwal Mandiri
Jumlah		4, 5 jam	Tidak Terjadwal Mandiri

Jumlah Jam Pelaksanaan Pelatihan

Terjadwal	16 jam
Tidak terjadwal terstruktur	4,5 jam
Tidak terjadwal mandiri	4,5 jam
Jumlah	25 jam

PERTAMA  
KONTRAK BELAJAR



## Tujuan

- Pengkondisian peserta dapat mengikuti pelatihan *soft skills*.
- Menumbuhkan dorongan dan rasa ingin tahu mengenai *soft skills*.
- Mengetahui tujuan pelatihan secara keseluruhan.
- Membuat komitmen selama mengikuti pelatihan.

## Bahan

- Kertas manila.
- Kertas lipat.
- *Ballpoint*.
- Gunting.
- Lem.
- Lembar kontrak belajar.

## Prosedur

- Fasilitator memberikan *ice breaking*.
- Fasilitator menjelaskan makna dan arti penting pelatihan bagi peserta.
- Fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan bagi peserta.
- Peserta membuat berbagai bentuk tumbuhan, binatang, atau barang-barang (misalnya mobil, rumah, atau lainnya) yang disukai pada kertas minyak.
- Peserta membuat tulisan mengenai harapan, cita-cita, dan keinginan pada kertas minyak yang sudah berbentuk tumbuhan, binatang, atau barang-barang (misalnya mobil, rumah, atau lainnya).
- Peserta menempelkan hasil tulisan dengan membentuk pohon pada kertas manila.
- Fasilitator memberi pemaknaan pada hasil tulisan peserta.
- Fasilitator membangkitkan keinginan dan komitmen mengikuti pelatihan.

- Peserta menulis dan menandatangani kontrak belajar.

Waktu

- 30 menit

### FORMULIR KONTRAK BELAJAR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....

Umar : .....

Institusi : .....

Alamat : .....

Bersedia mengikuti seluruh pelatihan *softskill* dan mentaati tata tertib selama kegiatan berlangsung.

Yogyakarta, .....  
Peserta pelatihan,

(.....)

## KEDUA

WHO AM I & BERPIKIR KREATIF



## Tujuan

- Peserta dapat memahami potensi dirinya.
- Peserta dapat merencanakan tujuan masa depan.
- Peserta dapat berpikir kreatif untuk mencapai tujuan hidup masa depan.

## Bahan

- Kertas HVS.
- *Ballpoint*.
- *Spidol* Warna.
- *Blocknote*
- *Worksheet* berpikir kreatif.

## Prosedur

- Fasilitator menanyakan hal apa yang paling disukai ?
- Fasilitator menanyakan hal apa yang paling membanggakan ?
- Fasilitator menanyakan hal apa yang paling membuat bahagia ?
- Fasilitator menanyakan hal apa yang membuat dirinya melakukan aktifitas ?
- Fasilitator menanyakan hal apa yang paling mengecewakan ?
- Fasilitator menanyakan hal apa yang membuat dirinya paling menyedihkan ?
- Fasilitator menanyakan hal apa yang membuat dirinya paling memalukan ?
- Peserta diminta untuk menulis di *blocknote*.
- Beberapa peserta diminta untuk membacakan hasil tulisan potensi diri.
- Fasilitator memberikan pemaknaan mengenai potensi diri.
- Fasilitator menanyakan hal apa yang paling diinginkan dalam hidup ?
- Fasilitator menanyakan gambaran cita-cita ?



- Peserta diminta untuk menuliskan jawabannya di *blocknote*.
- Fasilitator memberi pemaknaan mengenai tujuan hidup.
- Fasilitator meminta peserta menggambar bendera.
- Fasilitator meminta peserta untuk menggambar gunung.
- Fasilitator diminta untuk menggambar di *worksheet* berpikir kreatif.
- Fasilitator memberi pemaknaan mengenai berpikir kreatif.
- Fasilitator memberi pemaknaan secara holistik mengenai potensi diri, tujuan hidup, dan berpikir kreatif.
- Fasilitator memberikan tugas yang dikerjakan setelah pelatihan dan dikumpulkan pada hari berikutnya.
- Tugasnya adalah membuat deskripsi makna dari pengalaman yang diperoleh selama mengikuti pelatihan dengan tema *who am i* dan berpikir kreatif.

## Waktu

- 2 jam terjadwal.
- 1,5 tidak terjadwal terstruktur



## BACAAN PENDUKUNG:

KIAT MENGENALKAN POTENSI DIRI  
DAN MENGGUNAKAN BERPIKIR KREATIF  
MENCAPAI TUJUAN HIDUP

Potensi diri merupakan hal penting dalam pengembangan *soft skills* menunjang kesuksesan hidup seseorang. Seseorang yang dapat memahami potensi diri bermanfaat sebagai penuntun pada individu untuk mengembangkan diri.

Betapa pentingnya potensi diri dalam menentukan kesuksesan hidup seseorang, maka perlu dikenalkan sejak awal pada remaja. Remaja memiliki kemampuan *soft skills* dalam mengenali potensi diri berguna untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya. Keterampilan dalam mengenali potensi diri, juga bermanfaat untuk mengarahkan anak memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah.

Hal ini akan menjadikan anak dapat melakukan berbagai kegiatan yang mendukung capaian cita-cita yang diinginkannya.

### Strategi mengenalkan potensi diri

Strategi yang dapat dilakukan untuk mengenalkan individu dapat mengenali potensi dirinya adalah memberikan proses pembelajaran mengenai kemampuan membentuk konsep diri dan harga diri. Pemahaman mengenai konsep diri dan harga diri dapat dijelaskan pada bagian di bawah ini.

### Konsep diri

Konsep diri merupakan perwujudan dari komponen kognitif dari skema diri (Baron & Byrne, 1997). Hal yang membentuk konsep diri adalah sekumpulan informasi mengenai diri berupa fisik, psikis, sosial, dan moral. Konsep diri merupakan suatu konsep yang terus berkembang seiring dengan informasi, umpan balik, dan pengalaman baru (Helmi, 2003). Dalam proses ini individu dapat menggambarkan realitas dirinya.

Berdasarkan pandangan ini agar individu dapat membangun konsep diri yang positif, maka perlu diberikan berbagai informasi yang baik secara fisik, psikis, sosial, dan moral. Pemahaman tersebut diperlukan suatu kondisi lingkungan yang memungkinkan individu memperoleh informasi, umpan balik, dan pengalaman baru secara kondusif. Situasi yang kondusif memberikan kesempatan tumbuh kembang individu dalam rangka membangun konsep diri positif.

### Harga diri

Komponen afektif dalam skema diri tergambarkan melalui harga diri. Helmi (2003) mengemukakan bahwa harga diri merupakan proses evaluasi diri secara positif atau negatif. Individu yang memiliki harga

diri positif akan menilai potensi dirinya secara baik sehingga merasa berharga dan memiliki kemampuan. Sebaliknya orang yang mempunyai harga diri negatif akan merepresentasi dirinya sebagai sosok yang kurang berharga, lemah, dan tak bermanfaat.

Dampak dari individu yang tak mampu membangun harga diri mengakibatkan keragu-raguan dalam mengambil tindakan dan ada hambatan dalam membangun hubungan sosial. Dalam jangka panjang menurut Helmi (2003) bahwa individu akan merasa kesepian dan memungkinkan berkembangnya depresi.

Cara yang dapat dilakukan agar individu dapat mengembangkan harga diri positif adalah memahami potensi dirinya dan mengenali kelemahannya. Manfaat yang dapat diperoleh dari memahami potensi diri secara positif dapat menumbuhkan harga diri secara positif. Selanjutnya mengenali kelemahan diri bermanfaat bagi individu untuk belajar mengatasi kelemahan yang ada tersebut. Hal ini akan menjadikan diri individu dapat mengurangi dampak dari pembentukan harga diri negatif. Proses tersebut menjadikan *soft skills* individu mampu mengoptimalkan harga diri positif dan meminimalisir harga diri negatif.

### Strategi menentukan tujuan hidup

Tujuan hidup merupakan bagian dari kemampuan *soft skills* yang bermanfaat untuk mengarahkan individu fokus mencapai apa yang diinginkannya. Cara yang bisa dilakukan untuk menentukan jalan hidup menurut Putra & Pratiwi (2005) adalah membangun visi dalam diri seseorang. Visi merupakan cita-cita atau gambaran yang dianggap penting dalam meraih impian masa depan. Covey, Meril, & Meril (1994) menyebutkan kekuatan visi adalah perwujudan dari imajinasi kreatif dan menjadi daya dorong utama individu untuk melakukan tindakan. Visi juga berguna untuk menyadari realitas, menemukan

yang belum ada, dan mengarahkan untuk mewujudkan harapan dan cita-cita.

Langkah aplikatif yang dapat dilakukan untuk membangun visi dengan jalan melakukan evaluasi diri. Apa yang dievaluasi terhadap diri? Jawabannya berkaitan dengan potensi, hal yang membuat bahagia, sesuatu yang diinginkan dalam hidup, mengingkan menjadi sosok tertentu, dan memilih sesuatu hal yang harus dilakukan (Putra & Pratiwi, 2005).

### Berpikir kreatif

Dalam rangka mewujudkan visi tak mudah. Realitas ini menjadikan berpikir kreatif merupakan hal mendasar yang harus dilakukan individu apabila menginginkan dirinya dapat mengatasi rintangan dan hambatan dalam mengimplemetasikan visi.

Putra & Pratiwi (2005) menjelaskan bahwa berpikir kreatif merupakan proses menumbuhkan dan mengembangkan jalan keluar dari suatu masalah yang menghimpit seseorang. Metode yang dapat dilakukan dalam mewujudkan berpikir kreatif adalah: a). Evolusi. Caranya adalah memperbaiki ide secara terus menerus. Individu selalu memperbaiki ide akan melahirkan ide baru yang lebih kreatif. Cara lain yang dapat dilakukan adalah membuat ide baru yang sama sekali berbeda dengan sebelumnya. Cara ini akan melahirkan inovasi yang benar-benar berbeda dari sebelumnya; b). Sintesa. Metode diterapkan dengan cara mengkombinasikan dua ide atau lebih menjadi sesuatu yang baru; c). Revolusi. Metode ini dilakukan dengan cara membuat gagasan yang sama sekali baru; c). Reaplikasi. Metode ini diaplikasikan dengan jalan melihat sesuatu yang sudah ada dengan sudut pandang baru; d). Ubah cara pandang, Metode ini diterapkan dengan cara fokus menyelesaikan inti masalah dan jangan terpusat pada kebiasaan lama dalam menyelesaikan sesuatu.

Dalam rangka menerapkan metode berpikir kreatif dapat diterapkan dengan baik dalam individu, maka dirinya harus mampu mengatasi hambatan dalam dirinya, seperti tidak mau merubah sudut pandang, tidak mau menerima perubahan, merasa tidak berdaya, dan takut ditertawakan.

## Sumber Pustaka

Baron, R., B., and Byrne, D. (1997). *Social Psychology. Eighth Edition.*  
Boston: Allyn and Bacon.

Covey., R., S., Merrill, R., R., & Merrill, R., A. (1994). *Firts Things Firts.*  
Jakarta: Penerbit Gramedia.

Helmi, F., A. (2003). *Membangun Karakter Pribadi Sukses.* Yogyakarta:  
UGM.

Putra. S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills.* Bandung:  
Direktorat Pendidikan ITB.



# KETIGA

*LEADERSHIP*



### Tujuan

- Peserta dapat memahami kepemimpinan.
- Peserta dapat menanamkan nilai-nilai kepemimpinan.
- Peserta dapat belajar mengembangkan kepemimpinan.

### Bahan

- Sedotan
- Isolasi
- Kertas lipat
- Kertas karton
- Lem
- Tali
- Gunting

### Prosedur

- Fasilitator membuat kelompok terdiri dari 4-6 peserta.
- Peserta bermusyawarah memilih ketua kelompok.
- Peserta memberi argumentasi memilih ketua kelompok.
- Fasilitator memberi pemaknaan.
- Fasilitator memberikan tugas pada kelompok.
- Fasilitator tidak menentukan tugas.
- Tugas yang dikerjakan merupakan hasil musyawarah kelompok.
- Fasilitator memberi tata tertib mengerjakan tugas.
- Fasilitator mengumpulkan ketua kelompok untuk menginformasikan tugas yang dikerjakan.
- Tata tertib mengerjakan tugas adalah ketua memberikan instruksi, tidak bisa memberikan informasi tugas yang dikerjakan, peserta tak boleh menanyakan tugas yang dikerjakan, dan peserta tidak diperkenankan berkomunikasi lisan, ketua kelas memberikan instruksi

langkah demi langkah pada anggota untuk mengerjakan tugas.

- Fasilitator memberikan informasi waktu mengerjakan selama 30 menit.
- Fasilitator memberikan informasi dimulainya mengerjakan tugas.
- Fasilitator memberikan informasi berakhirnya mengerjakan tugas.
- Fasilitator menginformasikan kepada ketua untuk melaporkan proses yang terjadi selama mengerjakan tugas.
- Ketua juga diminta untuk memberikan tanggapan terhadap hasil karya yang dikerjakan oleh kelompok lain.
- Fasilitator memberikan pemaknaan.
- Fasilitator memberikan instruksi pada peserta untuk memimpin suatu tugas yang dikerjakan oleh kelompok secara mandiri.

## Waktu

- 2 jam terjadwal.
- 1 jam tidak terjadwal mandiri.



## BACAAN PENDUKUNG:

DEFINISI KEPEMIMPINAN,  
PRIBADI PEMIMPIN,  
DAN GAYA KEMIMPINAN

Kepemimpinan merupakan kemampuan *soft skills* yang penting bagi kehidupan individu. Seseorang yang memiliki kemampuan kepemimpinan dalam dirinya bermanfaat untuk meraih kesuksesan. Berbagai fenomena sudah tergelar dalam realitas kehidupan, bahwa tokoh-tokoh besar baik secara nasional maupun international lahir karena dalam pribadinya memiliki jiwa kepemimpinan yang mumpuni.

### Definisi kepemimpinan

Kepemimpinan merupakan bagian *soft skills* yang dapat mengantarkan keberhasilan seseorang. Hal ini dikarenakan kepemimpinan mengandung arti seni atau cara mempengaruhi

orang. Dalam aspek tersebut dapat dijelaskan lebih jauh, bukan hanya memimpin orang lain, tetapi juga memimpin diri sendiri untuk mencapai tujuan.

Kemampuan memimpin yang berkaitan dengan diri sendiri dapat tercermin realitas psikologis yang ada pada diri seseorang seperti kewibawaan, keahlian, dan pengetahuan luas (Dewajani, 2005). Kemampuan kepemimpinan lain dapat ditunjukkan oleh Ki Hajar Dewantara yang memberi pemahaman bahwa seorang pemimpin yang baik apabila dalam diri memiliki kesadaran mengenai *Ing Ngarsa Sung Tulodha*, *Ing Madya Mangun Karsa*, dan *Tut Wuri Handayani*.

Maksud dari *Ing Ngarsa Sung Tuladha* adalah seorang pemimpin dalam melaksanakan kepemimpinannya tidak hanya sekedar memberikan perintah. Seorang pemimpin yang baik dalam tindakannya harus memberikan tauladan atau contoh bagi orang-orang yang dipimpinnya. Dalam proses ini, maka seseorang harus meningkatkan kemampuan secara personal, baik secara kapasitas intelektual, keterampilan sosial, dan spiritual, apabila dirinya ingin menjadi contoh bagi orang lain.

Selanjutnya penjelasan mengenai *ing madya mangun karsa* adalah seorang pemimpin tidak sebatas memberikan instruksi, tetapi harus memberikan semangat kepada orang lain yang dipimpinnya. Dalam rangka memberikan semangat kepada orang yang dipimpinnya, pemimpin perlu menumbuhkan semangat bagi dirinya dalam menjalankan aktifitas untuk meraih tujuan. Semangat yang menggelora dalam dirinya menjadi energi bagi sekelilingnya untuk mengerjakan aktifitas dengan mengoptimalkan berbagai kemampuan yang dimiliki, sungguh-sungguh, sepenuh hati mengerjakan tugas, dan terlibat secara total dalam menyelesaikan tugas-tugas untuk mencapai tujuan.

*Tut wuri handayani* memiliki pemahaman tersendiri. Makna yang bisa dipetik dari *tut wuri handayani* adalah pemimpin mampu mendengarkan keinginan dari anggota. Keinginan dari anggota yang bisa mendukung keberhasilan dalam rangka mencapai tujuan bersama perlu difasilitasi dan dibantu untuk mewujudkan keinginannya tersebut. Dengan demikian pemimpin bersedia untuk berdiri di belakang memberi *support* pada anggotanya yang memiliki keinginan mengembangkan diri. Pemimpin yang berhasil apabila mampu melahirkan pemimpin-pemimpin baru yang bisa membawa kemajuan bersama kelompok.

## Pribadi seorang pemimpin

Keberhasilan seorang pemimpin dapat tergantung dari kepribadiannya. Dalam *the great person theory* dapat dijelaskan sebagai cara pandang bahwa seorang pemimpin memiliki beberapa *trait* tertentu yang membedakan dirinya dari kebanyakan orang. Sifat-sifat yang dimiliki seseorang yang membedakan dengan orang lain seperti dorongan dalam diri kuat, hasrat untuk mencapai sesuatu dengan dibarengi dengan energi besar dan resolusi, kepercayaan diri, kreativitas, memiliki motivasi kepemimpinan, dan fleksibilitas berupa kemampuan untuk melakukan tindakan sesuai dengan kebutuhan dalam situasi tertentu (Baron & Byrne, 2005).

Selanjutnya Baron & Byrne (2005) menjelaskan *the great person theory* bahwa pribadi seorang pemimpin memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Dimensi *the Great Person Theory*

No	Dimensi	Indikator
1.	Ekstraversi	Kecenderungan pada sifat ramah, asertif, dan aktif
2.	<i>Agreeableness</i>	Kecenderungan pada sifat baik hati, lembut, mempercayai, dan dapat dipercaya
3.	<i>Conscientiousness</i>	Teratur, dapat diandalkan, dan berorientasi pada kesuksesan
4.	Keterbukaan dalam pengalaman baru	Kecenderungan pada sifat kreatif, imajinatif, perseptif, dan memikirkan orang lain.
5.	Penyesuaian atau stabilitas emosional	Kecenderungan sifat tenang, tidak tertekan, dan tidak <i>moody</i>



## Gaya kepemimpinan

Dalam rangka untuk memimpin orang lain, maka pemimpin perlu menguasai gaya kepemimpinan. Gaya kepemimpinan dapat diterapkan tergantung dari orang-orang yang dipimpinnnya. Ada beberapa gaya kepemimpinan, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Gaya Kepemimpinan dan Indikator (Baron &amp; Byrne, 2005)

No	Gaya Kepemimpinan	Indikator
1.	<i>Initiating structure</i>	Berorientasi pada produksi Memiliki kadar tinggi yang mementingkan penyelesaian suatu pekerjaan
2.	<i>Consideration</i>	Berorientasi pada manusia Mengutamakan hubungan baik dengan para bawahannya Membuat dirinya tetap disukai oleh bawahannya tersebut.
3.	Transaksional	Mengarahkan kelompoknya dengan cara pemberian imbalan bagi perilaku yang diharapkan Memperbaiki kesalahan Merubah peraturan yang ada Berusaha memperbaiki struktur dan strategi organisasi yang sudah ada
4.	Tranformasional	Pengaruh sosok ideal (berperan sebagai panutan), stimulasi intelektual (stimulasi kreativitas dengan mempertanyakan berbagai asumsi dan status quo) Motivasi inspirasional ( visi yang jelas dan memberikan inspirasi pada bawahannya dan memberikan jalan untuk mencapainya) Kepedulian individual (menaruh perhatian dan mendukung kebutuhan anggotanya) Pemimpin karismatik dengan kepercayaan diri tinggi, gaya komunikasi yang memukau, dan kepribadian yang mempesona.

## Sumber Pustaka

Baron, A., R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2* (Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Dewajani, S., dkk. (2005). *Menjadi Pembelajar Sukses*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada





## Tujuan

- Peserta dapat memahami kepribadian *hardiness*.
- Peserta dapat mengerti strategi menumbuhkan kepribadian *hardiness*.
- Peserta dapat mengembangkan diri untuk memiliki kepribadian *hardiness*.

## Bahan

- Kertas HVS
- Ballpoint
- Tas Plastik.
- Worksheet

## Prosedur

- Fasilitator membagi peserta menjadi tim terdiri dari 4-6 peserta
- Fasilitator memberi instruksi pada peserta untuk mencari barang sesuai yang tercantum dalam lembar kerja.
- Fasilitator memberi instruksi pada peserta untuk mengisi daftar yang tertera dalam lembar kerja.
- Fasilitator menjelaskan tim harus menyelesaikan semua tugas.
- Fasilitator menjelaskan batas waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas.
- Fasilitator menjelaskan dalam menyelesaikan tugas lebih cepat akan lebih baik.
- Fasilitator memberi penghargaan terhadap tim yang tercepat menyelesaikan tugas.
- Fasilitator memberikan pemaknaan.
- Fasilitator memberikan tugas sesudah pemberian pelatihan kepribadian *hardiness*.
- Tugas yang diberikan fasilitator adalah meminta pada peserta untuk berlatih secara mandiri mengerjakan tugas yang dinilai memiliki tingkat kesulitan yang tinggi.

## Waktu

- 2 jam terjadwal
- 1 jam tidak terjadwal mandiri





## BACAAN PENDUKUNG:

STRATEGI  
MENUMBUHKAN  
KEPRIBADIAN *HARDINESS*

Orang-orang yang memetik buah kesuksesan melalui proses panjang yang membutuhkan sosok kepribadian tangguh. Pada suatu kesempatan di kediamannya, Bob Sadino menuturkan bahwa keberhasilan yang diperolehnya karena mampu melewati berbagai halangan, rintangan, dan masalah yang menghadang.

Bersandar pada kepribadiannya yang tak mudah menyerah dan kuat dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapinya, maka Bob Sadino berhasil menjadi pengusaha agrobisnis. Ketangguhan Bob Sadino dalam menjalankan aktifitas bisnisnya ditunjukkan oleh pernyataannya, seperti:

“Kalau orang lain makan bubur encer, saya akan makan bubur encer lagi, “ tuturnya.

“Kalau orang lain tidak tidur 24 jam, maka saya tidak akan tidur selama 36 jam.” katanya lagi.

Apa yang dituturkan Bob Sadino barangkali dapat diambil hikmah bahwa seseorang bila ingin menjadi orang sukses, maka perlu bekerja lebih keras dibanding dengan orang lain.

Cerita lain datang dari Nelson Mandela. Tokoh dunia yang dikenal sebagai sosok mampu menggerakkan penghapusan politik perbedaan warna kulit. Perjuangannya dalam membebaskan ras diskriminasi di Afrika Selatan karena sebagai pribadi tangguh berjuang untuk mencapai cita-citanya. Ketangguhannya ini dibuktikan dengan pribadinya yang pantang menyerah. Selama 28 tahun dirinya dipenjara oleh rezim berkuasa tak putus asa terus mengupayakan agar negerinya bisa terbebaskan dari ras diskriminasi. Kepribadiannya yang tangguh itu menjadikan Nelson Mandela mampu sebagai dinamisator untuk membebaskan Afrika Selatan dari politik perbedaan warna kulit (Mandela, 1993).

Perjalanan serupa dialami oleh J.K. Rowling. Kesuksesannya menjadi penulis novel Harry Potter diperoleh dengan perjuangannya yang berat. Sebelum menjadi penulis terkenal seantero jagad, J.K. Rowling mengalami kehidupan yang miskin. Dinas kesejahteraan sosial bermak-sud mengkategorikan dirinya sebagai orang miskin sehingga layak diberikan santunan. Meski akan diberikan santunan, dirinya berjuang menghindari lembaga itu. Dirinya tak mau diberikan santunan oleh negara, karena ingin mandiri. Kehidupannya tak mau tergantung pada pihak lain.

Kondisi ekonomi yang tak memungkinkan, J.K. Rowling dalam menulis novel menggunakan kertas bekas. Dia menulis di kedai kopi yang sederrhana. Setelah menulis novel berhasil diselesaikannya banyak penerbit yang tak mau mempublikasikan karyanya. Namun J.K.

Rowling tak putus asa. Dia terus menawarkan hasil karyanya pada penerbit lain. Perjuangannya membuahkan hasil. Penerbit dari Amerika bersedia menerbitkan karyanya. Proses ini yang mengantarkan J.K. Rowling menjadi penulis yang sangat populer di dunia (Ismawan, 2004).

Kisah juga datang dari KH. Ahmad Dahlan. Dalam Film “Sang Pencerah” diceritakan perjuangan KH. Ahmad Dahlan mendirikan lembaga pendidikan pada jamannya. Meski suraunya dibakar massa, meski upayanya mendirikan lembaga pendidikan banyak perlawanan dari sebagian masyarakat, KH. Ahmad Dahlan tak menyerah. Pendiri Persyarikatan Muhammadiyah ini terus bekerja dengan ikhlas dan tangguh menyelenggarakan proses belajar mengajar di surau yang didirikannya.

Perjuangannya tak kenal lelah menjadikan pondasi untuk kemajuan pendidikan di Indonesia. Buah dari perjuangannya, sekarang berdiri ribuan pendidikan usia dini, taman kanak-kanak, sekolah dasar, dan sekolah menengah. Selaian itu perjuangan Ahmad Dahlan, juga mewujudkan ratusan perguruan tinggi yang tersebar di seluruh Indonesia.

### Mendeskripsikan kepribadian *hardiness*

Kepribadian *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang membuat individu memiliki ketangguhan dan kekuatan menghadapi dan mengurangi stres sebagai dampak dari masalah, hambatan, dan tantangan hidup yang dihadapinya. Hal ini menjadikan tekanan hidup yang dihadapinya secara potensial menyebabkan stres dapat dikelola dengan baik. Realitas tersebut menjadikan seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan memanfaatkan kesempatan hidup sebaik-baiknya, percaya diri menghadapi hidup masa depan, dan kehidupan

masa depan merupakan tantangan yang membuat semangat hidup untuk mencapai tujuan.

Adapun manfaat dari kepribadian *hardiness* dalam diri seseorang adalah pertama, membantu individu dalam menyesuaikan dengan tekanan yang dihadapinya; kedua individu dapat mengurangi sebagai akibat negatif saat mengalami stress. Hal ini bisa individu lakukan karena mampu menerapkan strategi *coping* dengan baik; ketiga, membuat individu tak mudah menyerah pada keadaan; dan keempat, menjadikan individu mengambil keputusan dengan baik dari tekanan hidup yang dialaminya.

Ada tiga dimensi yang membentuk kepribadian *hardiness* seseorang, yaitu: pertama, *control* yaitu kemampuan dalam diri individu untuk mengontrol dan mengelola setiap kejadian yang dialaminya, meski kejadian itu merupakan kejadian negatif; kedua, komitmen yaitu keadaan dalam diri seseorang selalu memegang komitmen dalam berjalan berbagai aktifitas. Komitmen ini ditanamkan dalam dirinya karena keinginannya untuk mencapai tujuan; ketiga adalah *challenge* yaitu kondisi dalam diri seseorang mampu menyesuaikan setiap perubahan yang terjadi. Perubahan yang terjadi dalam diri individu tersebut sebagai tantangan hidup yang harus dijalannya. Individu yang mempunyai *challenge* merupakan orang-orang yang mempunyai keinginan kuat untuk berkembang dan dapat menemukan strategi dalam rangka mencapai tujuan meski ada hambatan menghadang (Kobasa, 1979; Maddi, Kobasa, & Khan, 1982).

Hal berikutnya yang dapat dijelaskan adalah seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* bahwa apabila dalam dirinya memiliki daya juang yang tinggi. Stoltz (2000) menjelaskan seseorang yang memiliki daya juang apabila dalam dirinya memiliki tipe *climbers*. Sosok memiliki tipe *climbers* apabila dalam dirinya dideskripsikan

sebagai pribadi yang sepanjang hidupnya bekerja keras dan berusaha menjalani kehidupannya. Dalam situasi mendaki mendapai jalan buntu akan melakukan evaluasi dan bertahan sampai menemukan cahaya titik terang untuk menemukan jalan keluar sehingga berhasil mencapai tujuan. Apabila individu berhasil mendaki suatu puncak, dia akan menuju puncak-puncak lain yang lebih tinggi.

### Strategi menghadapi tekanan

Tekanan dalam hidup dapat menyebabkan orang stres. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup tersebut. Cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi tekanan adalah:

Pertama, mengenali penyebab stres. Penyebab stres seseorang berbeda-beda. Setiap individu menghadapi stres memiliki caranya sendiri. Ada yang menghadapi stres dengan cara negatif, sehingga stres dapat berdampak buruk. Dalam kondisi ini akan menyebabkan gangguan fisik maupun psikis. Secara fisik individu yang tak tahan menghadapi stres akan kesulitan tidur, mual, pusing, dan kehilangan selera makan. Secara psikologis bahwa individu yang menghadapi stres negatif akan mengalami kecemasan, suasana hati tidak nyaman, hidup tenang, mengalami kegelisahan akut, kurang konsentrasi, dan gagal fokus.

Lain halnya individu yang menjadikan stres menjadi positif akan bermanfaat bagi seseorang untuk melangkah lebih cermat dalam menjalani hidup, bekerja lebih keras, dan hidup menjadi lebih produktif. Proses ini dapat menjadi pelajaran berharga bahwa kemampuan seseorang dalam mengenali stres akan menumbuhkan kemampuan untuk mengendalikan stres. Sehingga hal tersebut dapat merubah stres negatif menjadi stres positif.

Kedua, membuat rencana positif. Rencana positif tersebut dapat menjadi strategi untuk menghadapi tekanan. Perencanaan yang matang bisa digunakan untuk menyelesaikan masalah dengan baik. Saat masalah dapat diselesaikan dengan baik, maka bermanfaat sebagai terapi mengatasi stres.

Ketiga, Optimisme. Rasa optimisme dapat menumbuhkan kepercayaan diri untuk menghadapi problematika. Dengan rasa percaya diri, maka seseorang dengan suatu hati yang tenang dan sabar menyelesaikan berbagai tekanan hidup yang dialaminya.

Keempat, semangat mencari solusi. Semangat mencari solusi dapat menjadi sarana untuk menghadapi tekanan. Hal ini karena orang yang bersemangat mencari solusi tidak meratapi masalah, namun selalu fokus dan berusaha menyelesaikan masalah ((Putra & Pratiwi, 2005).

## Sumber Pustaka

- Ismawan, I. (2004). *Kisah Sukses J.K. Rowling. Di Balik Proses Penulisan Harry Potter*. Jakarta: Gagas Media
- Maddi, S.R., Kobasa, S., C., & Khan, S. (1982). Hardiness and Health. A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 42. p 168-177
- Kobasa, S., C.. (1979). Stress Full Life Events, Personality, and Health. An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37. p 1-11.
- Mandela, N. (1993). *Langkah Menuju Pembebasan. Surat-Surat Bawah Tanah*. (Terjemahan). Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Putra, S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.
- Stoltz, G., P. (2000). *Adversity Question. Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. (Terjemahan). Jakarta: Grasindo.

## LAMPIRAN:

### Worksheet Kepribadian Hardiness

Kelompok: .....

#### TUGAS 1

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1.	Berapa jumlah pintu seluruh bagian bangunan di tempat ini ?	
2.	Berapa jumlah ruangan pada seluruh bagian bangunan tempat ini ?	
3.	Sebutkan dan berapa jumlah perabotan yang bermanfaat bagi kehidupan anda sehari-hari yang berada di gedung ini ?	
4.	Berapa jumlah buku pelajaran untuk keperluan sekolah ?	

#### TUGAS 2

NO	INSTRUKSI	KETERANGAN
1.	Kumpulkan sampah yang tak berguna dengan menggunakan tas plastik yang sudah disediakan di area tempat ini !!!	



**Formulir Worksheet Berpikir Kreatif**

**Instruksi :** Gambarkan sesuai dengan keinginan anda di satu lembar kertas yang sudah disediakan....!

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a student to draw their own creative idea. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the worksheet.



KELIMA

*ACHIEVEMENT MOTIVATION*



## Tujuan

- Peserta memahami motivasi berprestasi.
- Peserta dapat mengetahui strategi membangkitkan motivasi berprestasi.
- Peserta dapat menumbuhkan motivasi berprestasi dalam dirinya.

## Bahan

- Buku teka-teka silang.
- Ular tangga.
- *Ballpoint*.
- Kertas.

## Prosedur

- Fasilitator membentuk kelompok terdiri 4 – 6 peserta.
- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai tata tertib dalam *teams-game-tournament*.
- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai kompetisi antar kelompok.
- Fasilitator menjelaskan kompetisi antar kelompok memperebutkan juara 1.
- Fasilitator menerangkan pertandingan pertama mengisi teka-teki silang.
- Fasilitator menginformasikan pemenangnya adalah mengisi teka-teka silang terbanyak dan menyelesaikan waktu tercepat.
- Fasilitator menerangkan pertandingan yang kedua bermain ular tangga.
- Fasilitator menginformasikan pemenangnya adalah menyelesaikan paling cepat dan mencapai puncak tertinggi di antara kelompok lain.
- Fasilitator menginformasikan penentuan pemenang berasal dari akumulasi nilai tertinggi pada permainan pertama dan kedua.
- Fasilitator menjelaskan proses penilaian dilakukan oleh anggota kelompok dengan menilai anggota lain.

- Fasilitator memberikan instruksi kepada peserta setelah pelatihan sesi ini mengerjakan tugas secara mandiri untuk memperoleh waktu tercepat

## Waktu

- 2 jam terjadwal
- 1 jam tidak terjadwal mandiri.



## BACAAN PENDUKUNG:

MENGEMBANGKAN  
MOTIVASI  
BERPRESTASI

Motivasi merupakan kemampuan *softs kills* yang penting dalam rangka seseorang meraih sukses. Seseorang memiliki motivasi kuat akan mendorong dirinya meraih puncak prestasi. Hal ini dikarenakan pribadi mempunyai motivasi terkandung energi untuk meningkatkan kualitas personal, sehingga menjadikan dirinya lebih unggul dibanding dengan orang lain. Keunggulan yang dimilikinya melebihi orang lain karena motivasi menggerakannya untuk selalu meningkatkan kualitas diri yang dapat menghasilkan kinerja terbaik. Dengan begitu seseorang yang memiliki motivasi akan mampu berkompetisi dan berhasil menjadi *the winner*.

## Definisi, ciri-ciri, dan faktor motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi didefinisikan sebagai dorongan dalam diri individu untuk mencapai keberhasilan, memperoleh tingkat keunggulan, dan memperjuangkan kesuksesan. Definisi yang lain dari motivasi berprestasi adalah menggunakan ketrampilan, kemampuan, dan menetapkan tujuan.

Selain itu motivasi merupakan keinginan atau kebutuhan dalam diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu dalam rangka memenuhi keinginan (Putra & Pratiwi, 2004). Berdasarkan pandangan dari Putra dan Pratiwi (2004) ini dapat dijelaskan bahwa motivasi berprestasi dapat dimaknai sebagai kebutuhan individu yang menggerakannya untuk menghasilkan puncak prestasi.

Ada beberapa ciri yang menandakan seseorang memiliki motivasi berprestasi yaitu pengambilan dan penerimaan tugas cenderung moderat dan realistis, dalam berkarya tidak bertujuan untuk mendapatkan penghargaan atas tugas-tugas yang telah dikerjakan, berinisiatif, tanggung jawab besar, dan semangat kerja tinggi.

Adapun faktor-faktor yang menentukan seseorang memiliki motivasi berprestasi tergantung dari kemampuan seseorang (termasuk kemampuan intelektual, sosial, dan spiritual), lingkungan. (hubungan antar individu, individu dengan kelompok, dan iklim kondusif), dan pengalaman masa lalu (mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi dan kemampuannya).

## Menumbuhkan motivasi berprestasi

Cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan motivasi pada diri individu perlu memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

Pertama, menentukan sasaran yang jelas. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi dapat menentukan tujuan yang akan dicapai



dengan target yang jelas pada masa depan, mau menjadi sosok seperti apa? Apa yang diperjuangkan dalam hidup? Mau menggeluti profesi apa? Bermimpi dan bercita-cita menjadi apa? Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi berani bermimpi untuk mencapai hal-hal yang besar. Merujuk dari novel Sang Pemimpi yang ditulis oleh Andrea Hirata bahwa seseorang dalam hidupnya harus berani bermimpi, karena sebenarnya ketika seseorang tak berani bermimpi separoh jiwanya telah mati.

Cita-cita atau mimpi besar itu dapat menjadi sasaran jangka panjang dalam menjalani kehidupan. Dengan seseorang memiliki cita-cita dan mimpi besar maka akan mengarahkan hidupnya menelusuri tujuan hidup yang terarah, yaitu fokus menuju satu titik yang diinginkannya. Orang yang mengkondisikan hidupnya untuk mencapai tujuan, maka dapat menuntun seseorang untuk memegang prinsip, teguh pendirian, tak mudah tergoda mengerjakan sesuatu hal yang tak bermanfaat, dan tak terbujuk rayu untuk berbelok arah pada jalan yang menyesatkan yang berdampak tak sampai ke tujuan yang diharapkan.

Ketika mimpi dan cita-cita besar yang dinginkannya sudah dicanangkan dalam diri, bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi merealisasikan yang diwujudkan melalui sasaran jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang. Sasaran jangka pendek adalah sasaran yang dapat direalisasikan segera untuk mewujudkan cita-cita jangka panjang. Sasaran jangka pendek merupakan rajutan untuk membangun mimpi, maka perlu membuat sasaran jangka menengah. Sasaran jangka menengah ini menjadi jembatan untuk menghubungkan antara jangka pendek dan jangka panjang agar memiliki arah yang sama dalam rangka merealisasikan tujuan.

Kedua, sasaran yang akan dicapai dalam rangka mewujudkan cita-cita dan mimpi besar dalam mencapai tujuan harus diimplementasikan secara, diantaranya:

a). Spesifik. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi dapat menentukan tujuan yang spesifik dengan menetapkan sasaran terdefinisi dengan jelas yang ditunjukkan melalui langkah-langkah yang terjadwal untuk mencapai sasaran tersebut.

b). Terukur. Seseorang yang dalam dirinya mempunyai motivasi berprestasi langkah-langkah yang dilakukannya terukur. Hal ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana pencapaian yang sudah diraih untuk mencapai target yang diinginkannya dalam rangka mewujudkan tujuan yang diinginkannya.

c). Realistik dalam arti sasaran yang akan dicapai mempertimbangkan evaluasi pada diri sendiri bahwa sejauh mana kemampuan, sumber daya, keterampilan, dan pengetahuan yang sudah dimiliki untuk mewujudkan sasaran yang sudah ditetapkannya. Evaluasi dapat digunakan untuk melihat sejauh mana berbagai kemampuan yang dimilikinya. Apabila ternyata kemampuannya masih kurang, maka secara realistik harus meningkatkan kemampuan diri agar dapat meraih tujuan yang sudah ditetapkan baik dalam tahapan jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang.

d). Fleksibel. Penyesuaian-penyesuaian perlu dilakukan apabila seseorang akan memiliki ketahanan dalam meraih tujuan. Penyesuaian ini sebagai upaya tindakan preventif agar seseorang tidak mengalami frustrasi ketika pada suatu tahapan dalam mencapai tujuan mengalami kegagalan. Saat seseorang mengalami kegagalan dalam meraih tujuan, maka perlu melakukan refleksi diri terhadap kegagalan yang menimpanya. Refleksi diri sebagai bahan evaluasi faktor penyebab kegagalan. Faktor penyebab apakah dari faktor internal, misalnya kualitas diri

yang kurang memadai untuk mencapai tujuan, atau faktor eksternal bahwa sasaran yang akan dicapai terlalu tinggi menurut ukuran diri sendiri.

Berasal dari refleksi diri itu, kalau ternyata kegagalan berasal dari kemampuan yang kurang, maka seseorang perlu berupaya meningkatkan kualitas diri. Berbeda bahwa apabila ternyata faktor penyebab berasal dari faktor eksternal target yang ingin dicapai terlalu tinggi, maka perlu diurai lagi menjadi berbagai tahapan yang lebih rendah. Setelah tahapan lebih rendah tercapai bahwa proses berikutnya membuat target lebih tinggi. Target tersebut tercapai, baru menuju target yang lebih tinggi lagi, seiring dengan kemampuan yang meningkat. Sehingga hal ini sebagai strategi yang baik mengatasi kegagalan dengan pencapaian yang fleksibel (Putra & Pratiwi, 2004).

### Menjadi sang pembelajar sejati

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi sejatinya menjadi sang pembelajar sejati. Dalam buku *Sang Pembelajar sejati* yang ditulis oleh Suyono (2012) dikisahkan bahwa seorang sosok yang memiliki inisial GS. GS berasal dari keluarga yang tak mampu. Orang tuanya merantau ke negeri seberang untuk meningkatkan taraf hidup. Realitasnya kehidupan keluarga di perantauan tak beranjak dari kemiskinan.

Dalam kondisi ekonomi keluarga yang tak berada GS tak menyerah. Dia tetap meneruskan pendidikannya. Bahkan kisah hidupnya menempuh pendidikan lebih seru dibanding dengan film *Laskar Pelangi*. Seperti pengalamannya saat menempuh bangku sekolah dasar, GS harus berjalan berkilo-kilo meter untuk sampai sekolah. Pernah suatu kali dia hampir saja hanyut di sungai karena jembatan untuk menuju sekolah putus, sehingga untuk berangkat sekolah harus melalau aliran sungai yang deras itu. Apapun rintangannya GS tetap berangkat sekolah, meski ada hambatan jembatan putus dan air

mengalir deras. Dia tetap nekat menyeberang agar tidak ketinggalan pelajaran. Teman-temannya sekampung yang tak memiliki motivasi berprestasi dalam meraih pendidikan patah di tengah jalan. Teman-temannya tidak sampai tamat sekolah dasar. Berbeda dengan GS, karena memiliki motivasi kuat, maka GS terus melanjutkan sekolah dan berhasil lulus sekolah menengah atas.

GS tak puas diri. Setelah tamat sekolah menengah atas memiliki keinginan kuat melanjutkan jenjang perguruan tinggi. Sebenarnya orang tuanya mengingatkan bahwa GS berlatarbelakang dari keluarga tak mampu. Biaya kuliah yang tinggi tak akan bisa dicapainya.

Meski kondisi ekonomi keluarga tak mampu, GS tetap menggelorakan semangat melanjutkan ke perguruan tinggi. Dia hanya minta uang untuk berangkat dari daerah asalnya menuju kota yang dituju untuk menempuh dunia pendidikan tinggi. Selebihnya GS bertekad mandiri.

Tiba di daerah yang dituju untuk menempuh pendidikan tinggi GS melakoni pekerjaan apapun agar bisa *survive*. Dia bekerja menjadi kuli gendong di pasar ketela. Dia menjadi loper koran. Dia menjadi pedagang asongan di terminal.

Kegigihannya itu mengantarkan GS menyelesaikan jenjang pendidikan S1. Selanjutnya dia melanjutkan jenjang pendidikan S2. Dan kini karena kemampuan akademiknya bekerja menjadi dosen. Sekarang sedang berproses menyelesaikan S3. Potret histori kehidupan GS menjadi penanda bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi dalam dirinya gigih meningkatkan kualitas diri dengan belajar. GS menjadi sang pembelajar sejati yang mampu mengantarkannya meraih sukses.

## Sumber Pustaka

Putra, S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.

Suyono, H. (2012). *Sang Pembelajar Sejati*. Yogyakarta: Lokus Tiara Wacana



# KEENAM

MANAJEMEN WAKTU DAN *ADAPTATION SKILL*



## Tujuan

- Peserta dapat memahami manajemen waktu.
- Peserta dapat memahami keterampilan menyesuaikan diri.
- Peserta dapat mengembangkan kemampuan manajemen waktu.
- Peserta dapat mengembangkan kemampuan melakukan penyesuaian diri.

## Bahan

- Korek api.
- Botol.
- Potongan Gambar

## Prosedur

- Peserta dibagi menjadi kelompok terdiri dari 4-6 peserta.
- Peserta diminta untuk membuat sarang burung di atas botol.
- Cara membuat sarang burung satu per satu secara bergantian peserta meletakkan 1 batang korek api.
- Peserta diminta untuk tidak saling bicara antara anggota satu dengan anggota yang lain
- Peserta diminta antara satu peserta dengan yang lain harus menyesuaikan diri.
- Apabila ada salah satu korek api yang jatuh, tim harus membangun dari awal.
- Dalam membangun sarang burung dari botol dibatasi selama 30 menit.
- Peserta menyelesaikan pembuatan sarang burung di atas botol dengan waktu yang digunakan lebih cepat lebih baik.
- Fasilitator memberi pemaknaan mengenai manajemen waktu dan penyesuaian diri.
- Fasilitator memberikan instruksi untuk menyatukan gambar yang terpotong-potong.



- Dalam menyatukan gambar diharuskan peserta meletakkan satu persatu potongan gambar secara bergantian.
- Dalam menyatukan gambar antara peserta satu dengan peserta lain tidak boleh saling bicara.
- Dalam menyatukan gambar dibatasi 20 menit.
- Peserta dalam menyatukan gambar waktu yang digunakan lebih cepat lebih baik.
- Setelah peserta menjalani pelatihan terstruktur diminta mengerjakan tugas dengan dibatasi waktu tertentu.
- Hasil selama proses mengerjakan tugas dilaporkan pada fasilitator.

#### Waktu

- 2 jam terjadwal
- 1 jam tidak terjadwal terstruktur



## **BACAAN PENDUKUNG:**

STRATEGI MANAJEMEN WAKTU  
DAN MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
PENYESUAIAN DIRI

Demi masa. Waktu terus berjalan, tak bisa diputar ulang kembali. Realitas menjadikan seseorang, apabila tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik maka akan menjadi orang yang merugi. Seseorang yang membuang-buang waktu dengan melakukan tindakan yang tak produktif akan menyesali hidupnya. Menyesali hidup tersebut, mesti terjadi belakangan dan tidak akan terjadi sebelumnya.

Penyesalan itu sering datang pada orang-orang yang waktu itu tidak memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien. Hal tersebut acapkali ditunjukkan oleh pernyataan seperti ini:

“Mengapa dulu, waktu saya banyak digunakan untuk main-main. Dampaknya sekarang kurang memiliki kualitas diri sehingga tak mampu bersaing dengan orang lain.”

“Seharusnya dulu saya bisa memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk belajar, sehingga memiliki kemampuan diri yang dibutuhkan pada era sekarang. Sayang saya tak menggunakan waktu sebaik-baiknya. Kesempatan itu menjadi hilang. Hal ini menjadikan saya tak cukup mempunyai bekal ilmu menghadapi kompetisi meraih masa depan.”

Tak sedikit orang yang tertimpa penyesalan karena tak mampu mengelola waktu dengan baik. Pada era sekarang godaan untuk membuang waktu secara percuma semakin berat. Zamannya sudah di era teknologi informasi. Komunikasi menggunakan *smartphone* sudah menjadi kebutuhan. Bahkan bukan hanya sekedar untuk berkomunikasi, *smartphone* sudah menjadi kebutuhan hidup sehari-hari. *Smartphone* mulai bergeser kemanfaatannya untuk hiburan, membangun interaksi sosial di dunia maya, menunjukkan eksistensi diri, membangun modal sosial, dan menjalin pertemanan.

Alat teknologi seperti *smartphone* memang memiliki dua sisi mata uang. Di satu sisi memiliki sisi positif. *Smartphone* memudahkan penggunaannya untuk berkomunikasi dengan mudah, memperoleh informasi dengan cepat, bisa rapat secara virtual, bisnis *on line*, dan merajut modal sosial.

Namun di sisi lain *smartphone* mempunyai dampak negatif. Dampak negatif yang paling kentara adalah bermain-main dengan *smartphone*. Ketika berniat menjalankan pekerjaan sudah tergoda untuk membuka WA. Obrolan di dunia maya pun dimulai. Tak terasa waktu yang lama dibutuhkan untuk ngobrol dengan teman-teman. Setelah buka WA lalu chek instagram. Sesudah membuka instagram

dilanjut buka *facebook*. Berjam-jam menikmati bersentuhan dengan hal itu, maka tanpa disadari waktu terbuang percuma.

Belum lagi kotak ajaib yang bernama televisi. Televisi sudah masuk ke ruang-ruang *private* di rumah kita. Televisi menjadi mesin pembunuh waktu. Buktinya banyak waktu terbuang gara-gara digunakan untuk menonton televisi.

Realitas itu menjadikan keterampilan dalam mengelola waktu dan penyesuaian diri yang positif pada apa yang terjadi di sekeliling merupakan suatu hal yang penting. Proses ini akan mengantarkan diri mempunyai kemampuan dalam mengelola waktu secara produktif. Meski godaan eksternal menggiurkan untuk melakukan aktifitas yang tak bermanfaat, seseorang yang memiliki keterampilan mengelola waktu dan penyesuaian diri dengan cara positif akan tetap *istiqomah* memanfaatkan waktu secara produktif.

### Berbekal kontrol diri

Dalam rangka membangun kemampuan dalam diri seseorang harus memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan kontrol diri mengandung pengertian merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku. Kemampuan tersebut dapat mengantarkan kehidupan seseorang lebih positif.

Dalam diri seseorang sebagai sifat kepribadian ada yang memiliki kontrol diri yang positif dan kontrol negatif. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik dalam diri akan memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola dirinya. Dengan begitu bahwa seseorang memiliki kontrol diri yang baik akan bisa mengelola waktunya dengan baik. Dia akan berupaya mengatur waktu seefektif dan seproduktif mungkin dalam rangka mencapai tujuan hidupnya. Dia tidak akan mau membuang waktu dengan sia-sia untuk mengerjakan sesuatu hal yang baik.

Kemampuannya dalam mengelola waktu ini karena dalam diri seseorang terkandung kontrol diri yang mumpuni.

Potret berbeda ditunjukkan oleh orang yang mempunyai kontrol diri rendah bisa berakibat kurang terampil dalam mengelola waktu. Orang seperti ini mudah tergiur untuk melakukan aktifitas yang tak produktif. Dampaknya adalah banyak waktu yang terbuang percuma. Hidupnya boros dengan waktu. Tak banyak waktu produktif yang digunakan. Maka orang yang berperilaku seperti ini akan menjadi orang yang merugi, karena waktu terus mengalir deras dan usia terus bertambah kemampuan dirinya tak berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Hal ini dikarenakan waktunya tak digunakan secara baik untuk belajar, tetapi berbuncah-buncah waktu hanya digunakan untuk melakukan aktifitas yang tak produktif.

Hal itu dibuktikan oleh penelitian dari Aini & Mahardayani (2011) yang menemukan bahwa ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi. Hubungan negatif dapat mengandung makna ketika kontrol dirinya tinggi, maka prokrastinasinya rendah. Sebaliknya ketika kontrol dirinya rendah, maka prokrastinasinya tinggi. Dalam hal ini prokratinasi adalah kondisi psikologis dalam diri seseorang untuk menunda-nunda pekerjaan.

Penjelasan lebih jauh yang dapat diberikan dari hasil penelitian itu adalah seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik, maka seseorang tersebut akan mendistribusikan segala sumber daya yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas secara tuntas. Orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi berefek pada usaha menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Hal ini dikarenakan dirinya tak menunda-nunda pekerjaan yang ditunjukkan oleh prokrastinasi yang rendah.

Berpondasi dalam penelitian itu seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki manajemen waktu yang baik pula, karena

dapat menyelesaikan tugas dengan segera. Kemampuannya dapat menunaikan tugas sesuai target dilatarbelakangi keberhasilannya melawan keinginan menunda-nunda waktu untuk mengerjakan tugas.

Dengan begitu apabila seseorang berkeinginan mempunyai manajemen waktu yang baik, maka harus berusaha dalam dirinya mengembangkan kontrol diri. Cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan kontrol diri yang baik dengan memperhatikan aspek sebagai berikut:

#### **a. Mengatur stimulus**

Banyak faktor eksternal yang mempengaruhi aktifitas yang dilakukan oleh seseorang. Apabila seseorang tak bisa mengatur stimulasi yang berasal dari lingkungan, maka akan mengakibatkan penundaan dalam mengerjakan tugas. Penundaan tugas sebagai bukti seseorang tak bisa mengelola waktu dengan benar.

Contoh konkrit dalam realitas kehidupan sehari-hari. Seseorang mempunyai target untuk menyelesaikan tugas. Jadwal sudah direncanakan. Jadwal yang sudah disusun tersebut siap untuk dilaksanakan. Ketika sudah mempersiapkan tugas diundur gara-gara mendapat stimulasi eksternal berupa ajakan destinasi menarik. Setelah destinasi bersama teman-teman sudah dilaksanakan, siap-siap lagi mengerjakan tugas. Sayangnya tugas yang sudah siap dikerjakan itu tertunda lagi. Pasalnya sahabat yang sudah lama tak ketemu mengajak bertemu untuk makan malam. Belum lagi stimulasi obrolan via media sosial, berselancar menggunakan *facebook* dan bermain *game*. Tak terasa berjam-jam digunakan dalam satu hari untuk bersentuhan dengan *smartphone* yang dimilikinya.

Asyik dengan berbagai kegiatan itu akhirnya jadwal tak bisa dijalankan dan target yang dicanangkan tak berhasil untuk dipenuhi. Hal ini disebabkan oleh kemampuan seseorang untuk mengatur stimulasi dari faktor eksternal. Seseorang tak mampu menahan stimulasi eksternal dapat mengancam waktu produktif.

Berdasarkan ilustrasi tersebut agar waktu tak terbuang sia-sia, bahwa dalam diri seseorang harus mampu mengatur stimulus untuk memilih pengaruh luar yang memang mendukung untuk menyelesaikan tugas. Selanjutnya dalam dirinya mampu menangkal stimulasi negatif dapat berdampak pada peningkatan produktifitas waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas.

### **b. Mengontrol kognitif**

Agar seseorang mampu memiliki kemampuan dalam memilih stimulasi yang baik untuk mendukung penggunaan waktu secara produktif perlu memperhatikan proses individu dalam mengontrol kognitif. Dalam rangka individu bisa mengontrol kognitif dengan memiliki stimulasi eksternal yang baik untuk mendukung penggunaan waktu yang efektif, maka harus berusaha memperoleh informasi sebanyak-banyak.

Informasi yang banyak itu sebagai dasar pengetahuan memproses berbagai stimulasi eksternal dalam kognitif secara tepat, dalam rangka melakukan penilaian apakah stimulasi eksternal bermanfaat atau merugikan dalam hal mengelola waktu.

Orang yang memiliki bekal pengetahuan memadai akan memiliki kemampuan dalam memilih stimulasi eksternal yang lebih mengarah pada upaya pemanfaatan waktu secara produktif. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki dapat sebagai pembimbing untuk mendapatkan stimulasi yang baik.



### c. Keterampilan mengendalikan keputusan

Proses mengontrol kognitif pada dasarnya diwujudkan melalui pengembalian keputusan secara tepat. Seseorang yang bisa mengambil keputusan secara tepat syaratnya adalah mampu mengendalikan keputusan. Hal ini mengandung arti bahwa hasil keputusan yang diperlukan dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas secara baik dan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan sebelumnya. Sehingga keterampilan dalam mengendalikan tugas ini mendukung keberhasilan seseorang mengelola waktu. Proses tersebut ditunjukkan melalui pengendalian keputusan untuk mengimplementasikan aktifitas mentaati waktu sesuai jadwal penyelesaian tugas.

### Memahami konformitas

Dalam perspektif psikologi sosial manusia memerlukan penyesuaian dengan lingkungan agar bisa *survive* dalam menjalani kehidupan. Cara yang bisa dilakukan dalam rangka bertahan hidup adalah melakukan tindakan penyesuaian yang diterima secara sosial. Melakukan tindakan penyesuaian yang dapat diterima dengan norma sosial dalam kajian psikologi sosial disebut sebagai konformitas (Hafiyah, 2009).

Aksi nyata melakukan konformitas merupakan bagian dari pengaruh sosial dalam bentuk merubah sikap dan perilaku diri sendiri yang disesuaikan dengan norma sosial yang ada. Ada dua bentuk melakukan penyesuaian yaitu: *injunctive norms* yaitu hal apa yang seharusnya dilakukan dan *descriptive norms* yaitu pada umumnya yang dilakukan oleh orang lain.

Pemahaman mengenai konformitas ini penting untuk ditanamkan individu karena sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial bahwa

individu tidak bisa hidup sendiri. Individu butuh orang lain dalam rangka mencapai tujuan. Sehebat-hebatnya orang atau sepintar-pintarnya orang membutuhkan orang lain.

Dalam kondisi itu maka seseorang perlu menyesuaikan dengan kehidupan orang lain karena dirinya tidak hidup sendirian. Hidupnya bersama orang lain dan membutuhkan orang lain. Kenyataan tersebut akan menemui problem apabila individu tak melakukan konformitas dengan baik.

Problem yang terjadi apabila seseorang menyesuaikan dengan situasi lingkungan yang negatif karena termotivasi ingin diterima orang-orang di sekelilingnya. Akibat yang dapat ditimbulkan dari proses ini adalah individu mendapat pengaruh negatif dari lingkungan. Dampaknya menimbulkan perilaku yang dilakukan menjadi tidak baik. Perilaku yang tidak baik disebabkan oleh *injunctive norms* yaitu seseorang melakukan suatu perilaku yang mengikuti kecenderungan yang seharusnya dilakukan oleh lingkungan yang bersifat negatif.

Selain itu apabila seseorang sebatas melakukan penyesuaian dengan lingkungan, maka akan menjadi manusia rata-rata. Kualitas dirinya sama dengan orang lain di lingkungannya. Hal ini dikarenakan seseorang tidak akan menjadi pribadi menonjol, memegang prinsip, dan teguh pendirian karena tereduksi oleh *descriptive norms* yaitu melakukan tindakan menyesuaikan pada umumnya yang dilakukan oleh orang lain.

Agar dalam diri seseorang tidak terpengaruh dalam penyesuaian diri yang negatif, maka perlu menyadari adanya keterampilan psikologis dalam melakukan konformitas. Seseorang dapat menyesuaikan dengan lingkungan apabila lingkungan memberi kontribusi yang positif terhadap pengembangan diri. Sebaliknya apabila individu memberi kontribusi negatif atau menjadikan dirinya tidak berkembang yang

berefek pada kualitas pribadi rendah. Dalam kondisi seperti ini seharusnya individu menjadi diri sendiri saat berada pada situasi lingkungan yang tidak memberdayakan dirinya. Ketika lingkungan tak mampu memberdayakan diri untuk berkembang, maka individu tak perlu menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya.

### Konformitas dan manajemen waktu

Kemampuan dalam melakukan konformitas itu menjadikan seseorang dapat mengelola waktu dengan baik. Hal ini dikarenakan individu tidak mudah tergoda untuk melakukan konformitas dengan tindakan orang-orang di sekeliling. Pertimbangan yang menjadi pondasi untuk tidak melakukan konformitas karena lingkungan berdampak buruk bagi pelaksanaan jadwal yang sudah ditetapkan secara pribadi.

Strategi yang dilakukan individu ketika memiliki keterampilan konformitas yang baik bahwa dirinya akan melakukan aktifitas dengan pertimbangan dapat memperluas modal sosial. Modal sosial ini bermanfaat untuk mendukung keberhasilannya tanpa mengganggu perencanaan-perencanaan kegiatan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Hal positif yang dapat dicapai seseorang apabila dapat melakukan tindakan tersebut menjadikan dirinya akan terus berkembang, tanpa menghambat agenda yang sudah ditetapkan secara pribadi. Orang-orang yang memiliki kemampuan itu akan menjadi pribadi sukses.

## Implementasi Manajemen Waktu

Secara praktis implementasi manajemen waktu yang dapat dilakukan (Putra dan Pratiwi, 2005) adalah:

### a. **Buat daftar kegiatan**

Hal yang dapat dimasukkan dalam penjadwalan adalah aktifitas rutin terjadwal, aktifitas rutin tidak terjadwal, aktifitas insidental terjadwal, dan aktivitas insidental tak terjadwal.

### b. **Tentukan skala prioritas**

Banyak kegiatan yang direncanakan untuk dilakukan, maka perlu ada skala prioritas mana yang akan dilakukan dengan terlebih dahulu dan segera, serta mana kegiatan yang dapat ditunda.

### c. **Perkirakan waktu dalam setiap kegiatan**

Kegiatan yang direncanakan perlu dialokasikan seberapa banyak waktu yang dibutuhkan dalam setiap pelaksanaan kegiatan. Cara ini dapat digunakan sebagai strategi untuk membagi kegiatan secara efektif.

### d. **Evaluasi penerapan jadwal**

Perlu ada evaluasi dalam penerapan jadwal untuk melihat sejauh mana jadwal yang sudah ditetapkan sudah dikerjakan dengan semestinya. Selain itu untuk mendeteksi barangkali ada beberapa jadwal yang belum dikerjakan. Cara ini dapat digunakan untuk melakukan refleksi apakah jadwal yang dibuat sudah berjalan dengan baik ? Jika sudah maka dapat membikin agenda lanjutan, tetapi seandainya belum dapat dikerjakan dengan baik, maka perlu ada langkah untuk melakukann revisi penjadwalan ulang.

## Sumber pustaka

Aini, N., A., dan Mahardayani, M., A. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi. *Jurnal Pitutur, Vol. 1, No.2*.

Hafiyah, N. (2009). *Psikologi Sosial*. Editor: Sarlito W. Sarwono & Eko A.Meinarno. Jakarta: Salemba Humanika.

Putra. S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.



KETUJUH  
*TEAM WORK*



### Tujuan

- Peserta dapat memahami *team work*.
- Peserta dapat mengembangkan diri bekerja sama dalam tim.
- Peserta memiliki kemampuan melakukan aktifitas dalam tim..

### Bahan

- Kertas koran
- Balok

### Prosedur

- Peserta dibagi dalam kelompok terdiri 4-6 peserta.
- Peserta membuat kapal dari kertas.
- Peserta menggabungkan empat kertas menggunakan isolasi.
- Peserta diminta untuk bergabung menjadi satu.
- Peserta berdiri di atas kertas koran.
- Peserta dari kelompok lain diminta untuk menjadi gelombang.
- Instruktur memberikan informasi gelombang akan menenggelamkan kapal.
- Gelombang diwujudkan oleh peserta lain merobek kertas koran sampai sekecil mungkin yang digambarkan sebagai kapal.
- Peserta diminta tetap menjalin kerjasama meski kapal tempatnya berdiri dihantam oleh gelombang secara terus menerus.
- Instruktur memberi pemaknaan.
- Peserta diminta untuk menyusun balok menjadi menara setinggi mungkin.
- Peserta tidak diperbolehkan menggunakan komunikasi verbal.
- Komunikasi peserta hanya dengan komunikasi non verbal (mimik muka, gerakan tangan, gerakan tubuh, dan isyarat lain).
- Peserta diminta untuk duduk melingkar.



- Peserta diminta meletakkan balok satu per satu.
- Peserta berdiri meletakkan balok.
- Setelah peserta yang meletakkan balok duduk di tempat semula baru disusul oleh anggota lain begitu seterusnya dilakukan secara bergantian.
- Instruktur memberikan pemaknaan.
- Instruktur memberikan instruksi pada peserta untuk berlatih melakukan aktifitas yang dilakukan secara kelompok dengan melakukan kerja sama tim.
- Waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas ditentukan oleh peserta di luar aktifitas pelatihan.
- Tim membuat laporan pada instruktur mengenai proses selama mengerjakan tugas kelompok.

## Waktu

- 2 jam terjadwal.
- 1 jam tidak terjadwal terstruktur.



## BACAAN PENDUKUNG:

MEMBANGUN  
KERJA SAMA  
TIM

Seorang profesional dalam berkarya dilakukan secara pribadi. Setelah karya berhasil diciptakan tentu butuh tim untuk mensosialisasikan karya yang sudah dihasilkan. Hal ini dapat dilihat pada seorang penulis buku. Dalam proses kreatif menghasilkan buku dijalankan secara sendirian, tetapi ketika karya buku sudah dilahirkan maka memerlukan tim yang solid agar buku dapat menjadi karya *best seller*. Seorang penulis buku butuh penerbit. Setelah buku diterbitkan memerlukan tim untuk mempromosikan karyanya. Tim dapat menyelenggarakan bedah buku di berbagai tempat sehingga buku bisa diterima oleh publik.

Tak jauh berbeda dengan pekerjaan-pekerjaan lain, apalagi pekerjaan di sektor lembaga formal, tentu harus memiliki kemampuan bekerja dalam suatu tim. Hal ini dilakukan karena tugas-tugas yang dikerjakan dalam lembaga formal dirancang banyak yang dikerjakan oleh suatu tim.

Sama halnya kalau individu masih berstatus pelajar perlu kemampuan bekerja dalam suatu tim. Organisasi pelajar membutuhkan kerja sama tim, bila lembaga tersebut dapat menghasilkan karya produktif. Demikian juga dalam mengerjakan tugas bahwa acap kali dikerjakan sebagai tugas kelompok, sehingga membutuhkan tim yang kompak agar tugas dapat dikerjakan secara maksimal.

Realitas itu menjadi bukti bahwa kemampuan individu dalam melakukan kerja sama dengan orang lain penting bagi individu. Hal ini dikarenakan bisa mendukung kesuksesan karier seseorang. Dengan begitu seseorang perlu melatih diri untuk membangun kerja sama dalam tim.

### Apa Itu Kelompok?

Dalam rangka mengembangkan kemampuan individu membangun kerja sama tim, bahwa individu tersebut memerlukan penguasaan pengetahuan mengenai kelompok. Hal ini dilatarbelakangi tim sesungguhnya merupakan bagian atau wujud dari suatu kelompok.

Menurut Suryanto, dkk. (2012) bahwa kelompok merupakan sekumpulan orang-orang yang memiliki karakteristik adanya interaksi dengan orang lain, keanggotaan kelompok didasari pada atribut tertentu, dan saling berbagi karena memiliki kesamaan tujuan.

*Performance* kelompok itu banyak ditentukan oleh proses yang berlangsung di dalam kelompok berkaitan dengan kerja sama, kompetisi, dan konflik. Suryanto, dkk. (2012) menjelaskan bahwa proses

kelompok tercermin pada anggota kelompok saat dihadapkan pada pilihan melakukan kerja sama atau berkompetisi.

Adanya dua pilihan yang harus diputuskan oleh anggota itu dinamakan *the prisoner's dilemma game*. Pilihan tersebut seperti terlihat pada situasi yang membingungkan anggota mau melakukan kerja sama atau berkompetisi. Kebingungan terjadi karena adanya pertimbangan bahwa seandainya proses berjalan ideal antara anggota berkomitmen melakukan kerja akan memberikan keuntungan pada masing-masing pihak.

Ada masalah yang terjadi saat anggota menginginkan kerja sama, tetapi anggota lain menjalankan kompetisi dalam meraih tujuan. Dampak yang terjadi dari proses ini adalah anggota kelompok yang melakukan kerja sama akan mengalami kerugian dan anggota lain yang menjalankan kompetisi akan mendapatkan keuntungan.

Satu proses lagi yang menjadikan pilihan semakin sulit. Kalau anggota merubah dari kerja sama menjadi ikut berkompetisi karena meladeni anggota lain yang menginginkan kompetisi, maka ke dua belah pihak akan mengalami kerugian.

### Kerja sama versus kompetisi

Hal yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan kerja sama atau kompetisi berkaitan dengan perbedaan individu. Orang yang memiliki orientasi kerja sama mencari peluang lebih besar untuk meningkatkan kesejahteraan. Sehingga orang yang memiliki karakteristik kepribadian seperti ini akan lebih cenderung untuk melakukan kerja sama. Berbeda dengan orang berorientasi individualistik lebih mencari keuntungan bagi diri sendiri. Sehingga seseorang yang punya orientasi individualistik lebih cenderung untuk melakukan kompetisi karena bertujuan memperbesar keuntungan pada diri sendiri (Suryanto, dkk., 2012).

Dua perbedaan individu itu dapat memicu terjadinya konflik yang berakibat pada menurunnya kerja sama. Realitas menjadikan pemahaman bahwa kerja sama akan berlangsung dengan baik apabila ada upaya preventif konflik. Manfaat dari usaha pencegahan konflik adalah mengurangi resistensi konflik sehingga pola interaksi dalam kerja sama dapat berjalan dengan baik.

Cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi konflik adalah:

**a. Komitmen membangun kerja sama**

Perlu ada suatu *statement* dari anggota kelompok atau antar kelompok untuk mendeklarasikan pernyataan bersama untuk melakukan kerja sama. Kerja sama ini dalam rangka membangun perdamaian. Karena dengan situasi perdamaian akan tumbuh kondisi yang aman sehingga kerja sama dapat berlangsung dengan baik.

**b. Memelihara kerja sama**

Kerja sama harus selalu dikampanyekan pada masing-masing anggota dengan tujuan untuk menyadarkan perlu membangun kebersamaan agar perdamaian bisa tercipta. Hal ini akan menurunkan konflik, karena anggota untuk mencari solusi terbaik agar terhindar dari masalah tersebut. Anggota mempunyai kesadaran adanya tujuan menciptakan perdamaian, sehingga bisa bekerja dengan aman karena penuh kebersamaan dalam melakukan berbagai kegiatan untuk menjalankan tugas.

**c. Proaktif melakukan kerja sama**

Perdamaian akan melahirkan kerja sama apabila seseorang ada yang proaktif melakukan inisiasi terlebih dahulu untuk menjalin kebersamaan. Hal ini dikarenakan apabila ada anggota yang men-

jadi garda depan untuk mengajak orang lain melakukan kerja sama, maka respon serupa akan diberikan orang lain tersebut.

### Teknis melakukan kerja sama

Putra dan Pratiwi (2005) memberi petunjuk praktis mengenai kunci sukses dalam melakukan kerja sama dalam tim. Dalam rangka mencapai keserasian dalam suatu tim, maka anggota harus memiliki kemampuan mengelola (*managerial skills*). *Managerial skills* adalah kemampuan mengelola potensi diri sendiri dan kemampuan mengkoordinasikan sesama anggota tim. Kemampuan lain yang perlun dimiliki adalah keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*). *Interpersonal skills* adalah keterampilan dalam melakukan hubungan interpersonal dalam hal saling berkomunikasi, saling menghargai pendapat orang lain, dan menjaga kekompakan antar anggota.

Selanjutnya Putra dan Pratiwi (2005) menyarankan langkah sinergi agar seseorang bisa bekerja sama dengan orang lain adalah :

#### **a. Mendefinisikan masalah atau peluang**

Seseorang perlu memetakan masalah atau peluang yang ada untuk melakukan kerja sama dengan orang lain. Sehingga hal ini menjadi peta apabila ingin memulai kerja sama dengan orang lain. Peta tersebut dapat bermanfaat untuk mencari solusi dan mengatasi apabila terjadi masalah ketika kerja sama berlangsung. Selain itu pemetaan tersebut bermanfaat meningkatkan kerja sama karena dapat memaksimalkan peluang secara positif antara kedua belah pihak.

#### **b. Belajar mendengarkan orang lain.**

Belajar mendengarkan orang lain sebagai bentuk penghargaan pada orang lain. Apabila seseorang menghargai orang lain, maka

timbal baliknya akan dihargai orang lain. Hubungan antar pribadi saling menghargai ini menjadi pondasi yang kokoh untuk melakukan kerja sama.

**c. Bermusyawarah**

Dalam melakukan kerja sama sering menghadapi perbedaan pendapat antar pribadi. Bila tak hati-hati perbedaan ini dapat menghambat terjalannya kerja sama karena masing-masing pribadi mengejar kepentingan masing-masing. Antisipasi agar perbedaan tidak menghambat kerja sama, bahwa langkah yang dapat dilakukan dengan bermusyawarah. Musyawarah merupakan cara terbaik untuk mengatasi perbedaan. Karena dengan bermusyawarah dapat ditemukan jalan terbaik untuk mewakili kepentingan bersama.

**d. Solusi terbaik**

Musyawarah yang dilakukan juga dapat bermanfaat untuk mencari solusi terbaik apabila menemui berbagai kendala. Hal ini dapat mengkondisikan terus terjalin kerja sama, meski ada hambatan yang menghadang. Hambatan yang ada saat dilakukan dengan kerja sama akan memberi kontribusi untuk menemukan solusi terbaik.



## Sumber Pustaka

Putra, S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.

Suryanto, dkk. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial*. Surabaya: Airlangga University Pers



# KEDELAPAN

*PROBLEM SOLVING*



### Tujuan

- Peserta dapat memahami pemecahan masalah.
- Peserta dapat melakukan cara pemecahan masalah.
- Peserta dapat mengaplikasikan strategi pemecahan masalah.

### Bahan

- *Blocknote.*
- *Ballpoint.*
- *Game problem solving.*

### Prosedur

- Peserta membentuk tim terdiri dari 4-6 anggota.
- Fasilitator memberi informasi mengenai suatu masalah untuk dipecahkan.
- Peserta melakukan diskusi kelompok.
- Salah satu anggota tim menuliskan hasil diskusi.
- Salah satu anggota tim mempresentasikan hasil diskusi.
- Tim lain memberi tanggapan mengenai solusi yang telah dipresentasikan oleh tim.
- Fasilitator memberi pemaknaan.
- Fasilitator menayangkan *game* tentang ustadz menyeberang sungai dengan sampan..
- Tiga ustadz menyeberang sungai untuk memberikan pengajian di kampung seberang.
- Dalam menyeberang ustadz diganggu makhluk jahat.
- Tim peserta diminta memecahkan masalah mengenai problem yang dihadapi ustadz.
- Tim peserta diminta untuk menyeberangkan ustadz hingga berhasil.
- Fasilitator memberi pemaknaan.

- Fasilitator memberikan tugas berupa masalah yang menyangkut kehidupan remaja untuk dipecahkan di rumah.
- Hasil dari pemecahan masalah dilaporkan pada Fasilitator.

#### Waktu

- 2 jam terjadwal.
- 1 tidak terjadwal terstruktur.



## BACAAN PENDUKUNG:

STRATEGI  
PEMECAHAN  
MASALAH

Dalam buku Sang Pembelajar Sejati dikisahkan mengenai sosok yang namanya berinisial Y. Y berprofesi sebagai dosen di salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Timur. Dalam rangka meningkatkan karier akademik Y melanjutkan studi program doktor.

Ada masalah yang terjadi saat dirinya mulai menapaki proses belajar mengajar pada jenjang pendidikan strata tiga. Masalah yang menghadang adalah suaminya yang bekerja sebagai militer ditugaskan selama setahun sebagai komandan di daerah terpencil. Tempat tugas suami sangat jauh dari tempatnya kuliah. Institusi suami bekerja mengharuskan Y mendampingi selama suaminya bertugas di daerah terpencil itu.

Kebingungan melanda Y. Ada dua hal yang membuat dirinya sulit mengambil keputusan. Y bermaksud mengambil cuti untuk mengikuti suami bertugas. Namun setelah dilakukan berbagai pertimbangan cuti bukan solusi terbaik.

Kampus mensyaratkan kuliah S3 harus ditempuh selama 4 tahun. Apabila mahasiswa belum berhasil maka diberi kesempatan sampai 5 tahun. Tidak memenuhi 5 tahun, maka dipersilahkan untuk mengundurkan diri. Realitas membuat Y berfikir ulang untuk mengambil cuti karena waktu satu tahun akan terbuang percuma dan bisa-bisa dirinya kena batas waktu studi sehingga berakibat gagal meraih doktor.

Cara lain tidak mengikuti tugas suami ke daerah terpencil bukan sebagai solusi. Karena lembaga militer tempat suami bekerja, Y harus mendampingi tugas tersebut. Dalam dunia militer tak ada kata menolak, bila itu sudah menjadi perintah yang merupakan tugas negara wajib untuk dilaksanakan.

Kondisi itu yang paling memungkinkan adalah keluar kuliah. Tetapi kuliah juga bukan solusi yang baik. Keluar kuliah berarti mimpinya untuk meraih gelar tertinggi akademik akan pupus. Kesempatan tidak akan datang untuk dua kali. Apalagi Y beraktifitas dalam dunia akademik. Konsekuensinya adalah meraih gelar akademik tertinggi merupakan kewajiban.

Dalam menghadapi masalah Y tidak putus asa. Dia mencari solusi terbaik agar masalah yang menimpa dirinya dapat dipecahkan. Dia mengkalkulasi berbagai kemungkinan yang bisa dijalani untuk memecahkan masalah. Ternyata dirinya menemukan solusi.

Solusi yang ditemukan bahwa tetap mendampingi suami bertugas, namun kuliah tetap jalan. Ada satu kemungkinan yang menjadi titik terang sebagai cahaya untuk menerangi gelap gulitanya masalah. Kuliah diselenggarakan hari Jum`at dan Sabtu. Dengan begitu dirinya ikut



suami bertugas di daerah terpencil, khusus Jum`at dan Sabtu meninggalkan daerah terpencil untuk kuliah.

Tentu ada konsekuensi yang harus ditanggung oleh Y, saat sudah memutuskan solusi terhadap masalah yang dihadapinya. Seminggu sekali harus menempuh perjalanan yang sangat jauh. Dari daerah terpencil menuju bandara harus menggunakan jalan laut. Setelah itu menggunakan jalur transportasi udara. Begitu kuliah selesai kembali ke tempat suami bertugas. Solusi ini yang menjadikan jalan keluar. Dia tetap bisa mendampingi suami dan kuliah pun jalan. Selama satu tahun dirinya menempuh perjalanan jauh untuk menemani suami bertugas dan menjalani studi. Aktifitas yang dilakoni dapat berjalan lancar.

Kisah dari Y menjadi bukti bahwa kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah adalah penting. Kemampuan pemecahan masalah menjadi keterampilan psikologis yang sangat penting ketika seseorang dihadapkan pada problem. Keterampilan psikologis pemecahan masalah dapat diandalkan untuk mengatasi berbagai hambatan untuk mencapai tujuan. Maka keberhasilan seseorang dalam meraih sukses salah satunya ditentukan kemampuan *problem solving*.

## Pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan merupakan unsur yang penting dalam pemecahan masalah. Hal ini dikarenakan bahwa pengambilan keputusan menjadi bagian dari proses pemecahan masalah. Pengambilan keputusan yang tepat dapat memberikan solusi yang terbaik dalam rangka memecahkan masalah.

Berpondasi pada kesadaran itu maka seseorang dapat memecahkan masalah dengan baik memerlukan pemahaman mengenai pengambilan keputusan. Baron & Byrne (2005) menjelaskan pengambilan keputusan merupakan proses yang melibatkan penggabungan dan penyatuan informasi yang ada dengan tujuan memilih satu kemungkinan dari

beberapa tindakan. Putra (2009) menjelaskan bahwa pengambilan keputusan dilakukan oleh individu yang memilih salah satu alternatif dari beberapa pilihan. Ketika individu tersebut memilih terhadap satu keputusan dari berbagai jalan keluar yang ada, maka dia bertanggung jawab terhadap pilihan yang sudah ditetapkannya.

Putra (2009) menjelaskan lebih jauh mengenai gaya pengambilan keputusan yang dilakukan oleh individu, yaitu:

**a. Direktif**

Individu yang memiliki gaya direktif dalam melakukan pengambilan keputusan cenderung memiliki hasrat tinggi terhadap kekuasaan dan bersifat autokratik. Dalam hal ini seseorang yang bergaya direktif memiliki karakteristik tindakan pengambilan keputusan lebih mengarah pada keyakinan pribadi, fokus hal teknis, cepat menyelesaikan masalah, menyukai hal terstruktur, menyukai informasi spesifik dan verbal, seringkali agresif, pengendalian ketat, mendominasi, serta lebih memperhatikan kondisi internal.

**b. Analitik**

Individu yang mempunyai gaya pengambilan keputusan analitik lebih memusatkan perhatian pada hal yang bersifat teknis dan kebutuhan akan kendali. Sama halnya dengan direktif, individu yang bergaya analitik dalam pengambilan keputusan lebih cenderung autokratik. Tetapi ada perbedaan dengan direktif terutama dalam pengambilan keputusan lebih menyukai pemecahan masalah sehingga berusaha semaksimal mungkin untuk mengupayakan jalan keluar terhadap problem yang dihadapinya. Orang yang bergaya analitik tidak memiliki kecepatan dalam mengambil keputusan. Hal ini karena orang bergaya analitik menghormati keraga-

man dan menikmati laporan dalam bentuk tertulis. Orang bergaya analitik juga menyukai tantangan dan memperhatikan setiap detail situasi.

**c. Konseptual**

Karakteristik khas dari seseorang bergaya konseptual adalah tingkat kompleksitas kognitif dan berorientasi pada manusia lebih tinggi. Dalam rangka melakukan pengambilan keputusan bahwa seseorang bergaya konseptual menggunakan data dari berbagai sumber untuk mempertimbangkan berbagai alternatif pemecahan masalah. Ciri lain dari individu yang memiliki gaya konseptual lebih idealis, menekankan etika, mempertimbangkan nilai, kreatif, cepat memahami hubungan kompleks, mementingkan prestasi, memperhatikan penghargaan, memperhitungkan pengakuan, menekankan kemandirian, dan sebagai pemikir dibanding pelaksana.

**d. Behavioral**

Berbeda dengan gaya pengambilan keputusan sebelumnya, gaya pengambilan keputusan behavioral ini ditandai dengan seseorang yang memiliki tingkat kompleksitas berpikir rendah, tetapi memiliki perhatian yang mendalam terhadap pihak lain. Ciri-ciri lain dari seseorang memiliki gaya pengambilan keputusan behavioral adalah suportif, mementingkan orang lain, memberi konseling terbuka, sikap terbuka, hangat, empati, persuasi, kompromistis. Hal lain yang menjadi indikator ketika seseorang melakukan pengambilan keputusan dengan cara ini adalah kurang memiliki data, fokus jangka pendek, komunikatif, dan berorientasi pada manusia.

## Keterampilan Teknis Pengambilan Keputusan

Merangkum pendapat dari Putra & Pratiwi (2005) dan Dewajani, dkk. (2005) bahwa keterampilan teknis dalam pengambilan keputusan perlu menguasai hal sebagai berikut :

### **a. Identifikasi masalah**

Identifikasi masalah merupakan hal yang penting karena bermanfaat untuk memikirkan berbagai cara pemecahan masalah dan langkah-langkah penyelesaiannya. Hal ini dilakukan agar proses pemecahan masalah berjalan efektif.

### **b. Mengumpulkan informasi**

Setelah berhasil menemukan masalah bahwa langkah berikutnya yang dilakukan adalah mengumpulkan berbagai informasi selengkap mungkin sebagai data untuk mempertimbangkan proses pengambilan keputusan. Informasi yang dikumpulkan berkaitan dengan akar masalah, faktor-faktor penyebab masalah, sumber daya sebagai solusi, waktu yang dibutuhkan, dan sejauh mana dampak dari pengambilan keputusan yang telah dipilih untuk memecahkan masalah.

### **c. Analisa alternatif pemecahan masalah**

Analisa dibutuhkan dalam rangka menemukan alternatif pemecahan terbaik di antara alternatif-alternatif lain yang berhasil dipetakan.

### **d. Mengevaluasi dampak**

Dalam rangka untuk memperoleh solusi yang terbaik, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap dampak dari strategi pemecahan masalah. Alternatif terbaik adalah yang memberi manfaat lebih

besar dan paling kecil dampak negatifnya. Hal ini dapat diukur dari nilai, norma, perasaan, tingkat resiko, keluarga, lingkungan, dan kebiasaan.

**e. Melaksanakan alternatif pemecahan masalah**

Alternatif terbaik yang sudah dipilih selanjutnya dilaksanakan sesuai dengan perencanaan.

**f. Evaluasi hasil**

Setelah proses pemecahan masalah dilaksanakan, maka perlu dilakukan evaluasi berkaitan dengan hasil yang diperoleh sudah sesuai rencana, efektifitas pemecahan masalah, dan beresiko tumbuh masalah baru atau tidak. Apabila masalah bisa selesai dan tidak menimbulkan resiko berkembangnya masalah lain, berarti hasilnya baik. Sebaliknya apabila pemecahan masalah menimbulkan masalah baru maka perlu dilakukan penanganan masalah dari awal dan mengidentifikasi pada bagian mana pemecahan masalah tidak sesuai rencana.

## Sumber Pustaka

Baron, A., R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2* (Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dewajani, S., dkk. (2005). *Menjadi Pembelajar Sukses*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada

Putra, E., I. (2009). *Psikologi Sosial*. Editor: Sarlito W. Sarwono & Eko A.Meinarno. Jakarta: Salemba Humanika

Putra. S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.

## Lampiran Cerita

### Cerita Si Malik

Sebut saja namanya Malik. Dia berasal dari keluarga tidak mampu. Malik anak yatim. Ibunya hanya mengandalkan sepetak sawah untuk menghidupi keluarga. Tapi Malik punya cita-cita besar ingin melanjutkan kuliah. Mendengar cita-cita Malik ingin melanjutkan ke perguruan tinggi seluruh keluarga mencibir. Bahkan tetangganya juga mencemooh. Malik dianggap tidak tahu diri. Wong anak tidak punya kok mau melanjutkan ke perguruan tinggi.

Melihat keadaan ekonomi rumah tangga yang tak mampu, cibiran dari keluarga, dan cemoah dari tetangga baraskan membuat Malik mengubur mimpinya untuk melanjutkan ke perguruan tinggi? Bagaimana cara Malik mengatasi masalah yang menghadangnya untuk melanjutkan cita melanjutkan pendidikan tinggi?





# KESEMBILAN

## KOMUNIKASI EFEKTIF



### Tujuan

- Peserta memahami komunikasi verbal.
- Peserta memahami komunikasi non verbal.
- Peserta memahami komunikasi tertulis.

### Bahan

- Kertas
- Gulungan kertas
- *Blocknote*
- *Ballpoint*

### Prosedur

- Peserta diminta untuk membentuk kelompok 4-6 peserta.
- Kelompok diminta presentasi.
- Sebelum presentasi kelompok bermusyawarah terlebih dahulu.
- Musyawarah dilakukan untuk menentukan tema.
- Setelah menentukan tema kemudian mendeskripsikannya.
- Deskripsi dituangkan dalam bentuk tulisan
- Hasil deskripsi dari kelompok dipresentasikan.
- Kelompok maju ke depan untuk presentasi.
- Presentasi dilakukan oleh salah satu anggota kelompok.
- Setelah presentasi fasilitator melakukan pemaknaan mengenai komunikasi verbal.
- Setelah presentasi fasilitator memberikan pemaknaan mengenai komunikasi tertulis.
- Peserta diminta berkumpul menjadi satu.
- Peserta tanpa berbicara hanya menggunakan bahasa isyarat.
- Sebelum mencari temannya peserta diminta untuk membuka gulungan kertas yang berisi tulisan: nama pohon, nama binatang, nama bunga, nama daerah, dan nama jenis alat transportasi.

- Peraturannya peserta tidak boleh memberi tahu tulisan yang terdapat dalam gulungan.
- Selepas menerima tulisan dibaca kemudian tulisan dikumpulkan kepada instruktur.
- Instruktur memberi tugas pada peserta untuk mempraktekan keterampilan komunikasi efektif.

#### Waktu

- 2 jam terjadwal.
- 1, 5 jam tidak terjadwal mandiri.



## BACAAN PENDUKUNG:

MEMAHAMI  
KOMUNIKASI  
EFEKTIF

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan individu. Keterampilan komunikasi dapat bermanfaat menunjang kesuksesan seseorang. Sebaliknya orang yang tak memiliki keterampilan komunikasi dapat menyebabkan ada hambatan dalam mencapai tujuan hidupnya.

Hal itu dapat dilihat dari realitas kehidupan sehari-hari yaitu banyak orang mengalami masalah dengan orang lain karena gagal paham. Gagal paham ini merupakan bagian dari problematika berkomunikasi karena seseorang tidak mampu menyampaikan pesan dengan baik pada penerima.

Bagaimana kalau problem itu berada di dalam keluarga, dengan teman, atau di kantor? Tentu individu akan menjalani hidup tidak nyaman. Hal ini dikarenakan ketidakmampuan dalam berkomunikasi membuat diri bermasalah dengan orang lain. Dalam kondisi seperti ini individu akan merasa tidak memiliki teman sehingga terasing dengan lingkungan sekelilingnya.

Kondisi demikian menjadikan diri kita sendirian dalam mencapai tujuan hidup. Ketika seseorang selalu bekerja sendirian hasilnya akan kurang maksimal. Banyaknya hambatan dalam meraih tujuan hidup dikarenakan tak ada orang lain yang mendukungnya. Padahal individu merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam rangka mencapai tujuan hidup. Tak ada banyak orang yang mendukung dalam meraih tujuan hidup karena bisa disebabkan seseorang gagal dalam berkomunikasi.

### Proses komunikasi

Proses komunikasi berlangsung dimulai dari pemberi informasi. Informasi itu diberikan melalui pesan. Pesan yang disampaikan kemudian diterima oleh orang lain. Mengacu pada proses ini, maka hal penting yang perlu diperhatikan dalam berkomunikasi adalah pemberi pesan. Perhatian lebih besar diberikan pada pemberi pesan karena melihat dari proses komunikasi bahwa komunikasi berhasil atau gagal tergantung dari pemberi pesan. Pemberi pesan perlu menguasai keterampilan komunikasi agar informasi yang disampaikan bisa diterima dengan baik oleh orang lain.

Pemahaman yang penting untuk dimiliki oleh pemberi pesan adalah pengetahuan mengenai persepsi sosial. Persepsi sosial yang dimiliki oleh pemberi pesan bermanfaat untuk mengetahui siapa sebenarnya penerima pesan? Apa yang dia pikirkan? Apa yang dia rasakan? Pengetahuan yang diperoleh mengenai penerima pesan

menjadikan pemberi pesan mampu menyampaikan informasi dengan tepat dan proposional sesuai dengan situasi dan kondisi penerima pesan. Pemberi pesan yang menguasai persepsi sosial maka memiliki kemampuan ku tahu apa yang kau mau.

Berdasarkan pandangan pakar bahwa yang disebut sebagai persepsi sosial adalah menafsirkan, memahami, dan mengevaluasi mengenai orang lain. Dalam rangka untuk memahami orang lain. Dalam rangka melakukan persepsi sosial memerlukan keterampilan yang memadai. Hal ini dikarenakan objek yang dipersepsi bukan benda, tetapi orang lain. Orang lain tersebut memiliki dimensi yang sangat kompleks. Individu itu memiliki keinginan, perasaan, pemikiran, dan perilaku tersendiri. Masing-masing dari individu berbeda-beda. Sehingga seseorang perlu mempunyai kemampuan yang baik dalam memahami orang lain.

Kemampuan seseorang yang perlu dikuasai adalah komunikasi non verbal. Komunikasi non verbal perlu dikuasai karena merupakan komunikasi lebih jujur untuk mendalami apa yang dirasakan, dipikirkan, dan keinginan perilaku yang dilakukan orang lain. Bekal pemahaman ini menjadi pondasi untuk melakukan komunikasi dengan pihak lain.

Komunikasi non verbal merupakan komunikasi tanpa menggunakan bahasa lisan. Saluran-saluran dasar yang dapat digunakan untuk melakukan komunikasi non verbal melalui ekspresi wajah, kontak mata, dan bahasa tubuh. Melalui saluran ini maka dapat dipahami mengenai apa yang dipikirkan, dirasakan, dan ingin dilakukan seseorang.

## Komunikasi lisan

Selain komunikasi non verbal untuk memahami orang lain, agar individu dapat berkomunikasi dengan baik memerlukan kemampuan komunikasi lisan. Komunikasi lisan ini bermanfaat agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh penerima pesan.

Menurut Putra dan Pratiwi (2005) dalam rangka menguasai keterampilan komunikasi lisan maka individu memerlukan kemampuan dalam hal:

### a. Hilangkan ambiguitas

Dalam berkomunikasi lisan perlu menggunakan kata-kata lugas. Dalam menyampaikan informasi tak boleh menggunakan kata-kata bermakna ganda karena dapat menimbulkan penafsiran berbeda dari penerima pesan.

### b. Bertanya untuk memastikan

Kesalahpahaman dapat menciptakan masalah dengan orang lain. Maka bila ada yang kurang paham dengan pembicaraan dari orang lain perlu melakukan konfirmasi agar pesan yang ditangkap memang sesuai dari keinginan orang lain.

### c. Catat *point-point* penting

Bila anda ingin bertemu dengan orang lain untuk membicarakan suatu hal buatlah catatan hal penting yang akan disampaikan. Catatan penting ini bermanfaat agar tujuan pembicaraan dengan orang lain tak terlupakan. Kemudian manfaat lain dari catatan adalah ada panduan menginformasikan hal-hal yang penting. Bisa saja orang yang ditemui memiliki waktu terbatas.



Dalam komunikasi lisan bahwa keterampilan yang perlu dikuasai adalah kemampuan presentasi atau *public speaking*. Kemampuan dalam *public speaking* berguna untuk menunjang karier sebagai seorang profesional. Pemikiran-pemikiran dalam menghasilkan karya perlu dituangkan dalam proposal. Agar proposal dapat diterima, maka perlu dipresentasikan pada pihak lain.

Cara efektif dalam presentasi perlu memperhatikan sebagai berikut: persiapan matang, pembukaan yang menarik, beri penekanan pada hal penting, gunakan fakta, menggunakan alat bantu yang mendukung *performance*, perhatikan bahasa tubuh, memperhatikan intonasi, melibatkan peserta, dan memperhatikan pertanyaan/komentar.

## Komunikasi tertulis

Komunikasi tertulis merupakan bagian penting dari komunikasi. Melalui komunikasi tertulis gagasan atau pemikiran lebih mudah dipahami. Dengan tulisan, maka pesan yang diberikan kepada pihak lain memberi kesempatan untuk mempelajari gagasan yang disampaikan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam komunikasi tertulis adalah:

### **a. Menulis *draft***

Dalam menulis draf, hal yang perlu dilakukan adalah mengeluarkan semua ide setelah kajian pustaka, mulai tulisan tak harus berurutan, yang penting menulis, jangan ada kritik terlebih dahulu, gunakan gaya sendiri, dan tinggalkan *draft* sejenak baru kembali untuk mengedit.

### **b. Mengedit dan merevisi**

Bagian proses menulis yang penting adalah *editing*. Revisi dilakukan dalam rangka memasukan informasi penting dan mem-

buang informasi yang tidak penting. Dalam prose *editing* dirasa ada yang informasi yang tak sesuai dan ada informasi yang belum ditulis, maka proses revisi dilakukan untuk memperbaiki tulisan.

**c. Sampaikan dengan padat dan jelas.**

Isi tulisan harus padat informasi agar pembaca bisa mendapatkan manfaat dari apa yang disampaikan oleh penulis. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah kemampuan dalam menulis harus jelas agar bisa dipahami oleh pembaca.

## Sumber Pustaka

Putra. S. I., & Pratiwi, A. (2005). *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Direktorat Pendidikan ITB.



## TENTANG PENULIS

HADI SUYONO

**Hadi Suyono**, lahir di Widoro, Bangun Harjo, Sewon, Bantul. Sekarang dia bekerja menjadi dosen di almamaternya, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

Dia menamatkan sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan (2001). Setelah menyelesaikan sarjana, memfokuskan kegiatannya membantu berbagai proyek penelitian. Dia melanjutkan pada Sekolah Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada program studi Psikologi lulus 2005. Program S3 diselesaikan pada Program Doktor Fakultas Psikologi Universitas Airlangga pada tahun 2015.

Sebelum menjalani profesi dosen, dia pernah menjadi wartawan Surat Kabar Mingguan Minggu Pagi (Kedaulatan Rakyat Group). Selain wartawan juga pernah melakoni beberapa pekerjaan lain, diantaranya: Direktur CHURDES (*Centre of Human resources Development for Society*), Pemimpin Redaksi Tabloid PIKZI, Peneliti COCD (*Centre of Organizational Culture Development*) Jakarta, dan Peneliti Lembaga Penelitian dan Pemberdayaan Indonesia (LP2I) Semarang.

Buku yang sudah ditulisnya adalah *Social Intelligence. Cerdas Bersama Orang Lain dan Lingkungan*(Aruzz Media). Buku lain yang dihasilkannya berupa Pengantar Psikologi Sosial 1. Teori dan Aplikasinya (Penerbit D & H), Sang Pembelajar Sejati (Tiara Wacana), dan Merawat Perdamaian Metode Sistem Peringatan Dini Konflik (Semesta Ilmu dan CCE).

Selain itu artikelnya telah dimuat diberbagai media massa baik lokal maupun nasional, seperti Radar Jogja (Jawa Pos), Kedaulatan Rakyat, Suara Merdeka, Harian Jogja, Bernas, Suara Muhammadiyah, Seputar Indonesia, dan Republika.