

PENDIDIKAN KARAKTER DAN ANTI KORUPSI

Minggu ke-6
Jum'at, 01 November 2024
13,00-14,30 F 2.5



MENGEMBANGKAN DIRI

- Mental yang kuat dan sehat
- Integritas diri
- Mandiri, kreatif dan inovat



PENGEMBANGAN DIRI

Menurut I Nyoman Surna (1997 : 11)

“pengembangan diri bukanlah suatu ilmu pengetahuan, bukan pula cabang disiplin ilmu tertentu, melainkan lebih sesuai apabila dikatakan suatu pendekatan humanis yang membantu setiap individu agar menyadari keberadaan dirinya secara utuh dan selanjutnya berupaya mengoptimalkannya, sehingga tercapailah kemandirian yang terwujud dalam bentuk aktualisasi diri yang bermakna”.



CONTOH PENGEMBANGAN DIRI DALAM BIDANG KETERAMPILAN DAN PENGETAHUAN

- **Mengikuti Kursus atau Pelatihan Baru:**

Mengambil kursus online atau pelatihan dalam bidang yang diminati,

- **Belajar dari Buku atau Podcast:**

Membaca buku atau mendengarkan podcast inspiratif untuk menambah wawasan dan meningkatkan keterampilan berpikir kritis.

- **Mempelajari Keterampilan Praktis:**

keterampilan memasak, bercocok tanam, atau membuat kerajinan tangan



Tujuan pengembangan Diri sebenarnya adalah untuk memperoleh 3 hal yaitu:

1. Menambah pengetahuan
2. Menambah keterampilan
3. Merubah sikap.



Mental yang Kuat dan Sehat



Mental yang kuat dan sehat adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosi dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Hal ini meliputi ketenangan menghadapi stres, kemampuan untuk mengatasi kekecewaan atau kegagalan, serta menjaga pikiran positif meskipun dalam situasi yang sulit.

BERIKUT INI BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN MENTAL YANG KUAT DAN SEHAT:



1. Mengelola Stres Secara Sehat

Latihan Pernapasan dan Relaksasi:

Pernapasan dalam atau teknik relaksasi lainnya seperti meditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan ketegangan fisik.

Mindfulness:

Praktik mindfulness dapat membantu kita hidup di saat ini, sehingga kita bisa lebih fokus dan tidak terlalu terbebani oleh kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan.

BERIKUT INI BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN MENTAL YANG KUAT DAN SEHAT:



2. Menerima dan Belajar dari Kegagalan

Mengambil Hikmah dari Kegagalan: Anggap kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Analisis apa yang bisa diperbaiki dan jadikan sebagai pengalaman berharga untuk ke depannya.

Bangkit dengan Resilience: Ketahanan mental atau *resilience* adalah

kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan atau kekecewaan. Latih diri untuk terus mencoba meskipun pernah gagal.

BERIKUT INI BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN MENTAL YANG KUAT DAN SEHAT:



3. Menerapkan Pola Pikir Positif

Latih Self-Talk Positif: Berbicara kepada diri sendiri dengan cara yang positif dan mendukung, misalnya dengan mengatakan "Saya mampu" atau "Ini hanya sementara, saya akan bisa mengatasinya."

Menghargai Diri Sendiri:

Beri penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian kecil maupun besar, serta terima kekurangan diri tanpa berlebihan mengkritik

diri

BERIKUT INI BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN MENTAL YANG KUAT DAN SEHAT:



4. Membatasi Pengaruh Negatif

Mengelola Lingkungan Sosial: Batasi interaksi dengan orang-orang yang cenderung membawa energi negatif atau memberi pengaruh buruk. Pilih lingkungan sosial yang mendukung dan memberikan inspirasi.

Mengatur Informasi yang Diterima: Hindari informasi yang tidak penting atau bisa menyebabkan stres tambahan, seperti berita negatif

berlebihan atau gosip

BERIKUT INI BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN MENTAL YANG KUAT DAN SEHAT:



5. Mengembangkan Rutinitas untuk Menjaga Kesehatan Mental

Menjaga Aktivitas Fisik: Olahraga teratur membantu meningkatkan hormon kebahagiaan (endorfin) yang sangat baik untuk kesehatan mental.

Istirahat yang Cukup: Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga keseimbangan mental dan kemampuan fokus.

Menjaga Pola Makan Sehat: Nutrisi yang baik mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan, karena beberapa makanan bisa

memengaruhi

BERIKUT INI BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN MENTAL YANG KUAT DAN SEHAT:

6. Mencari Bantuan Jika Diperlukan Berbicara dengan Orang Terdekat:

Mencurahkan perasaan kepada orang yang dipercaya dapat membantu meringankan beban mental.

Konsultasi Profesional: Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog atau konselor jika merasa mental terlalu terbebani, agar mendapat panduan yang tepat.



TRANSITION HEADLINE



2. Integritas Diri

Komitmen pada Nilai Pribadi: Kenali nilai-nilai yang penting bagi diri sendiri dan berpegang teguh padanya dalam setiap keputusan.

Jujur dan Terbuka: Bersikap jujur, tidak hanya kepada orang lain tetapi juga kepada diri sendiri, membantu menjaga integritas.

Tanggung Jawab Pribadi: Ambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan, bahkan saat hasilnya tidak sesuai harapan.

TRANSITION HEADLINE



3. Mandiri, Kreatif, dan Inovatif

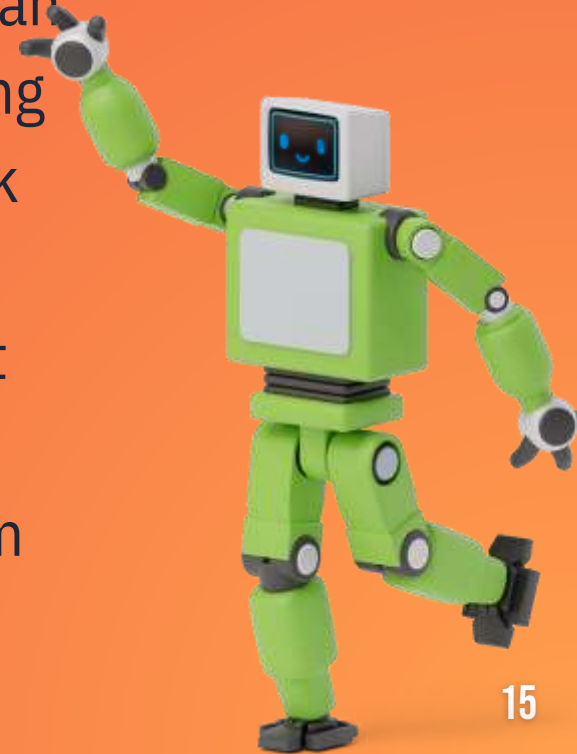
Pengembangan Keterampilan: Belajar keterampilan baru yang sesuai dengan minat atau kebutuhan pekerjaan akan membantu meningkatkan kemandirian.

Eksperimen dan Berpikir Kritis: Jangan takut mencoba hal-hal baru atau mencari solusi yang tidak konvensional. Ini akan melatih kreativitas dan kemampuan inovatif.

Networking dan Kolaborasi: Meskipun mandiri, penting juga untuk terhubung dengan orang lain yang bisa memberi ide atau wawasan baru

INTEGRITAS DIRI

- Integritas diri adalah sikap konsisten untuk tetap berpegang pada nilai-nilai, prinsip, dan kejujuran dalam berbagai situasi. Seseorang yang memiliki integritas diri akan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadinya, meskipun tidak ada yang melihat atau saat berada dalam situasi yang penuh godaan. Integritas adalah dasar yang penting dalam membangun kepercayaan orang lain dan menjaga harga diri.



BERIKUT BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN INTEGRITAS DIRI:

1. Tetapkan dan Kenali Nilai Pribadi

- **Identifikasi Nilai yang Penting:** Kenali prinsip atau nilai-nilai yang benar-benar Anda yakini, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap orang lain. Ini akan menjadi pedoman utama dalam setiap tindakan dan keputusan.
- **Pegang Teguh pada Prinsip:** Setelah mengenali nilai-nilai tersebut, latih diri untuk berpegang pada mereka dalam berbagai situasi, terutama saat menghadapi godaan atau tekanan.



BERIKUT BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN INTEGRITAS DIRI:

2. Bersikap Jujur dan Terbuka

- **Konsisten dalam Ucapan dan Tindakan:** Pastikan bahwa apa yang Anda katakan sesuai dengan apa yang Anda lakukan. Hindari berbohong atau memanipulasi informasi untuk keuntungan pribadi.
- **Transparansi dalam Bertindak:** Bersikap terbuka dan tidak menyembunyikan sesuatu yang bisa memengaruhi hubungan atau kepercayaan dari orang lain.



BERIKUT BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN INTEGRITAS DIRI:

3. Bertanggung Jawab terhadap Tindakan

- **Akui Kesalahan:** Jika melakukan kesalahan, akui tanpa berusaha menutup-nutupi atau menyalahkan orang lain. Tindakan ini menunjukkan kedewasaan dan menghargai kepercayaan orang lain.
- **Perbaiki dan Belajar dari Kesalahan:** Selain mengakui, juga bertindak untuk memperbaiki situasi dan belajar dari kesalahan agar tidak terulang di masa depan.



BERIKUT BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN INTEGRITAS DIRI:

4. Jaga Komitmen dan Janji

- **Penuhi Janji Sekecil Apa pun:** Integritas juga ditunjukkan melalui kemampuan untuk menepati janji atau komitmen, baik yang besar maupun kecil. Jika tidak dapat memenuhi janji, komunikasikan dengan jujur dan sejelas mungkin.
- **Berkomitmen pada Tanggung Jawab:** Pastikan untuk menjalankan tanggung jawab dengan serius, baik di lingkungan pribadi maupun profesional, tanpa harus diawasi atau diingatkan.



BERIKUT BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN INTEGRITAS DIRI:

5. Berani Membela Kebenaran

- **Tetap pada Posisi yang Benar:** Saat menghadapi situasi yang menantang atau ada ketidakadilan, tetap berpegang pada prinsip yang benar meskipun mungkin akan mengorbankan kenyamanan pribadi.
- **Lawan Tekanan yang Bertentangan dengan Nilai:** Kadang, tekanan sosial atau lingkungan dapat memengaruhi keputusan kita. Dengan integritas diri yang kuat, kita akan mampu berkata "tidak" pada hal-hal yang melanggar prinsip pribadi.



BERIKUT BEBERAPA CARA UNTUK MENGEMBANGKAN INTEGRITAS DIRI:

6. Refleksi dan Evaluasi Diri Secara Berkala

- **Evaluasi Tindakan Secara Jujur:** Lakukan refleksi diri secara berkala untuk melihat apakah tindakan sehari-hari sudah sesuai dengan prinsip dan nilai yang diyakini.
- **Terbuka untuk Masukan:** Jika ada orang yang memberikan umpan balik terkait sikap atau tindakan kita, terimalah dengan terbuka untuk melakukan perbaikan.



MANDIRI KREATIF DAN INOVATIF

Menjadi pribadi yang mandiri, kreatif, dan inovatif adalah kunci untuk mencapai keberhasilan dan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Ketiga sifat ini saling melengkapi; kemandirian memberi kita kepercayaan diri untuk mengambil keputusan, kreativitas membantu kita berpikir di luar kebiasaan, dan inovasi mendorong kita untuk terus menciptakan solusi baru.



BERIKUT CARA-CARA UNTUK MENGEMBANGKAN KETIGANYA:



1. Mandiri

Ambil Keputusan Sendiri: Mulailah membuat keputusan yang berdampak pada diri sendiri

Latih Pemecahan Masalah: Saat menghadapi masalah, coba selesaikan sendiri terlebih dahulu.

Kelola Keuangan Pribadi: Latih diri untuk mandiri secara finansial dengan menyusun anggaran, menabung, dan bertanggung jawab atas pengeluaran.

Tingkatkan Kemampuan Diri: Mengikuti pelatihan, kursus, atau belajar keterampilan baru.

BERIKUT CARA-CARA UNTUK MENGEMBANGKAN KETIGANYA:



2. Kreatif

Latih Berpikir Out of the Box: Beranikan diri untuk mempertanyakan cara-cara lama dan mencari ide-ide baru.

Eksplorasi Hobi dan Minat Baru: Mengembangkan hobi seperti melukis,

menulis, atau fotografi dapat merangsang kreativitas.

Cari Inspirasi dari Berbagai Sumber: Jangan batasi diri pada satu bidang saja. Pelajari berbagai topik yang berbeda—seperti seni, sains, teknologi, atau bahkan budaya lain—untuk memperluas wawasan dan memicu kreativitas.

BERIKUT CARA-CARA UNTUK MENGEMBANGKAN KETIGANYA:



3. Inovatif

Fokus pada Solusi, Bukan Masalah: Dalam menghadapi tantangan atau masalah, latih diri untuk langsung mencari solusi. Dengan berfokus pada cara menyelesaikan.

Pantau Perkembangan dan Tren Baru: Selalu update dengan perkembangan teknologi atau metode terbaru di bidang yang diminati.

Kolaborasi dengan Orang Lain: Bekerjasama dengan orang yang memiliki latar belakang atau keahlian berbeda sering kali menghasilkan

BERIKUT CARA-CARA UNTUK MENGEMBANGKAN KETIGANYA:

4. Menerapkan Ketiga Sifat dalam Kehidupan Sehari-Hari

Mandiri: Terapkan kemandirian dengan mencoba menyelesaikan masalah pribadi atau profesional tanpa terlalu banyak bergantung pada orang lain.

Kreatif: Gunakan kreativitas untuk merancang proyek atau menyelesaikan tugas dengan pendekatan yang berbeda dari biasanya.

Inovatif: Cobalah untuk terus mengembangkan cara-cara baru dalam mengatur waktu, bekerja, atau menyelesaikan proyek dengan memanfaatkan teknologi atau ide segar.



*Terima
Kasih*

