

LAPORAN PELATIHAN
MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI

Diajukan untuk memenuhi tugas pengganti UAS mata kuliah Pelatihan

Disusun oleh :

Eka Mariam Listianti

Eva Nur Hopipah

Herdi Syahrudin

Siti Nurlatipah

Muhammad Fikri



Dosen Pengampu:

Dr. Agus Abdul Rahman, M.Psi, Psikolog

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI – BANDUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI JURUSAN PSIKOLOGI
2014

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT yang Maha *Ghofur wa Rahim*, yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada kita selaku hamba-Nya dengan berlimpahkan nikmat terutama nikmat Iman dan Islam dan pula nikmat sehat, sehingga kami diberikan kekuatan dan kesempatan untuk dapat menyelesaikan laporan ini.

Shalawat dan salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, dan seluruh umatnya, semoga kita akan mendapatkan syafaat di hari akhir Qiyamat nanti.

Sehubungan dengan itu, kami selaku penyusun akan berusaha memaparkan laporan hasil pelatihan yang objektif dan efisien yang mengenai **MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI**, yang merupakan sebuah tema yang sangat penting sekali sehingga pengetahuan kita lebih komprehensif di dalam memandang hal tersebut.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata cukup apalagi sempurna. Maka dari itu, kami mengharapkan kritik dan saran dari pihak-pihak yang terkait.

Akhirul kalam, semoga laporan ini dapat bermanfaat.

Bandung, Mei 2014

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

LAPORAN UMUM PELATIHAN

- Nama pelatihan
- Latar belakang
- Tujuan pelatihan
- Kebutuhan pelatihan
- Sasaran pelatihan
- Metode pelatihan
- Pelaksana pelatihan
- Karakteristik peserta
- Waktu pelaksanaan

LAPORAN KHUSUS PELATIHAN

- Rancangan materi
- Session plan
- Materi Pelatihan
- Evaluasi Pelatihan

LAMPIRAN

Dokumentasi Pelatihan

Daftar Hadir Trainee

Evaluasi Pelatihan

LAPORAN UMUM PELATIHAN

NAMA PELATIHAN

Nama pelatihan yang telah diselenggarakan ini memiliki tema “ Menjadi Pribadi yang Disukai”

LATAR BELAKANG

Selain makhluk individu, manusia juga adalah sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat berdiri sendiri. Karena sebagai makhluk yang kebergantungan dengan orang lain maka manusia harus berinteraksi dan bersosialisasi dengan sesamanya sebagai upaya mempertahankan dirinya. Oleh karenanya sebagai manusia kita bukan hanya harus independen (mandiri), tetapi juga harus interdependen (saling ketergantungan) dengan sesama manusia dimana akan saling menguntungkan.

Sebagai makhluk sosial yang baik maka dibutuhkan hubungan dengan sesama yang baik pula. Membangun hubungan yang baik dengan orang lain tidaklah terjadi begitu saja dengan cepat dan mudah, tetapi mengenai proses jatuh bangun dan celah-celah berinteraksi dengan setiap individu yang unik dan berbeda-beda. Menjadi individu baik yang bisa diterima sosial haruslah bisa mengerti setiap keunikan individu-individu lain, barulah dimengerti oleh orang lain. Selain itu, kita juga harus menjadi pribadi yang baik sesuai dengan yang diharapkan didalam lingkungan agar hubungan yang dijalin menjadi lebih baik.

Dalam setiap hubungan sosial pastilah ada penerimaan dan penolakan. Untuk menjadi individu yang diterima dilingkungan sosial atau salah satu kelompok maka kita harus memiliki kriteria untuk masuk kelompok tersebut dan menjadi pribadi yang menyenangkan bagi teman-teman kelompok tersebut.

Menjadi pribadi yang menarik dna disukai sangat dibutuhkan oleh setiap individu,terutama saat memasuki lingkungan baru. Salah satu contoh adalah saat memasuki lingkungan baru seperti memasuki lingkungan kampus, biasanya para mahasiswa baru membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri baik dengan

lingkungan maupun dengan orang-orang baru. Ketika itu mereka harus berinteraksi dengan orang-orang baru, namun tidak semua mahasiswa baru bisa memulai dan berinteraksi dengan mudah. Agar bisa berinteraksi dan bersosialisasi dengan mudah maka harus dibutuhkan bagaimana menjadi pribadi yang menarik dan disukai orang lain sehingga hubungan yang dijalin nantinya akan berjalan dengan baik.

Seperti fenomena yang telah dipaparkan diatas, bahwa menjadi pribadi yang menarik dan disukai oleh orang-orang dan keterampilan dalam bersosialisasi sangat dibutuhkan oleh manusia terutama ketika menghadapi lingkungan baru yang membutuhkan penerimaan dalam lingkungan tersebut seperti mahasiswa baru yaitu semester 2. Untuk itu maka kami tertarik untuk mengadakan pelatihan dengan tema “**Menjadi Pribadi yang Disukai**” untuk mahasiswa semester 2.

TUJUAN PELATIHAN

Untuk mengembangkan diri peserta dalam bersosialisasi di lingkungan dengan memiliki perilaku-perilaku yang mencerminkan pribadi yang disukai.

KEBUTUHAN PELATIHAN

Kebutuhan dalam pelatihan ini yakni aspek behavior, dimana trainee diharapkan dapat merubah perilakunya menjadi pribadi yang disukai.

SASARAN PELATIHAN

- Trainee mampu menyatakan secara verbal mengenai bagaimana kelebihan dan kekurangannya.
- Trainee mampu memahami tentang apa saja kepribadian yang disukai.
- Trainee mampu memahami tentang apa saja kepribadian yang tidak disukai.
- Trainee mampu memahami kiat-kiat menjadi pribadi yang disukai.
- Trainee mampu mengimplementasikan kepribadian yang disukai dengan cara dapat mensimulasikannya, atau dapat mengikuti role play dan metode lainnya yang di rancang oleh trainer.

-

METODE PELATIHAN

- Group discussion : Trainee di instruksikan untuk mendiskusikan mengenai kelebihan dan kekurangannya dengan metode johary windows dengan tujuan trainee mampu memahami terlebih dahulu kelebihan dan kekurangannya.

- Role play : Dilakukan dengan cara trainer memberikan tugas kepada trainee untuk bermain peran bagaimana menjadi pribadi yang disukai dengan tujuan trainee mendapatkan insight.
- Bussines games : Beberapa games diberikan dengan maksud untuk memberikan pemahaman mengenai pribadi yang disukai.
- Behavior modelling : Trainer memberikan beberapa modell yang mencerminkan pribadi yang disukai, dan memberikan contoh-contoh yang mencerminkan hal tersebut.
- Imagery : Trainee membayangkan bagaimana rasanya menjadi pribadi yang disukai, dengan diberikan sugesti yang positif, dan metode ini diberikan di akhir sesi.

PELAKSANA PELATIHAN

Pelaksana sekaligus trainer dalam pelatihan ini adalah kelompok 6 yaitu Eka Mariam Listianti, Eva Nur Hopipah, Herdi Syahrudin, Siti Nurlatipah dan Muhammad Fikri.

WAKTU PELAKSANAAN

Waktu : 13.00- selesai

Tanggal : 23 Mei 2014

Tempat : Lantai 3, ruang 06, Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung

KARAKTERISTIK PESERTA

- Mahasiswa semester 2 Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Kelas yang sama)
- Laki-laki dan Perempuan
- Peserta pelatihan sudah mempunyai segudang pengalaman dan nilai dalam dirinya masing-masing.
- Peserta pelatihan mengikuti pelatihan karena keinginan sendiri .
- Peserta pelatihan mempunyai harapan-harapan tertentu terhadap proses belajar dalam pelatihan.

LAPORAN KHUSUS PELATIHAN

RANCANGAN MATERI PELATIHAN

MATERI 1 : PRIBADI YANG TIDAK DISUKAI

POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN	TUJUAN	SASARAN	UNIT ANALISIS	METODE	ALAT BANTU	WAKTU	REFERENSI
-Johary Windows Pribadi yang tidak disukai - Kepribadian pesimis - Kepribadian pasif - Kepribadian agresif - Kepribadian perfeksionis	Membantu trainee mengetahui kekurangan dan kelebihan serta trainee memahami ragam pribadi yang tidak disukai	- Trainee mampu mengetahui kekurangan dan kelebihan - Trainee mampu memahami kepribadian yang tidak disukai - Trainee mampu memperbaiki yang tidak disukai menjadi disukai dilihat ketika stimulasi berlangsung	Individu	Ceramah dan exercise	Laptop, sound system, proyektor, kertas, pensil, papan tulis	135 menit	Kena Ragam Kepribadian yang disukai & diberikan orang lain, Nayli Moer http://s.wordpress.com/2007/03/johary-windows/

MATERI 2 : PRIBADI YANG DISUKAI

POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN	TUJUAN	SASARAN	UNIT ANALISIS	METODE	ALAT BANTU	WAKTU	REFERENSI
Pribadi yang disukai - Kepribadian agamis (taat beribadah, menjalin hubungan interpersonal, menjunjung	Trainee memahami ragam pribadi yang disukai	- Trainee mampu memahami ragam pribadi yang disukai - Trainee mampu mensimulasikan bagaimana menjadi	- Individu	Ceramah Diskusi Simulasi Visualisasi	Laptop, sound system, proyektor, kertas, pensil, papan tulis	45 menit	Kena Ragam Kepribadian yang disukai & diberikan orang lain,

tinggi nilai-nilai luhur)		pribadi yang disukai.					Nayl Moe
- Kepribadian sportif (memiliki cara pandang yang jelas, problem solving, percaya diri, berani menghadapi tantangan)							
- Kepribadian kreatif (cerdas, cermat, disiplin dan tekun, imajinatif, supel)							

MATERI 3 : Kiat-Kiat Menjadi Pribadi Yang Disukai

POKOK BAHASAN DAN SUB POKOK BAHASAN	TUJUAN	SASARAN	UNIT ANALISIS	METODE	ALAT BANTU	WAKTU	REFRENSI
at menjadi pribadi yang disukai - Cintailah diri sendiri - Memiliki daya tarik fisik - Memiliki kehangatan personal - Memiliki Kesamaan dengan lawan bicara - Royal dalam memberi pujian	Membantu trainee mengetahui kiat-kiat menjadi pribadi yang disukai	- Trainee mampu memahami apa saja kiat-kiat menjadi pribadi yang disukai - Trainee mampu mempraktekkan kiat-kiat menjadi pribadi yang disukai	individu	Ceramah, simulasi, games	Laptop, sound system, proyektor, kertas, pensil, papan tulis	90 menit	Psikologi & Sosial Kenangan Raga & Kepribadian & Disiplin & Diberikan & Diberikan

- Jadilah pendengar yang baik - Hindari prasangka buruk terhadap orang lain - Belajar beradaptasi dengan lingkungan - Memaafkan kesalahan - Menerapkan pola Sebab-Akibat - Menerapkan Pola LOA (<i>Low of attraction</i>)							Nay Moc
--	--	--	--	--	--	--	------------

SESSION PLAN

SESSION PLAN I : Pembukaan dan Kontrak Belajar

- Materi : Kontrak belajar
- Metode : Ceramah dan Games
- Setting tempat duduk : Leter U
- Waktu : 25 menit
- Trainer : Eva Nur Hopipah dan Siti Nurlatipah
- Perlengkapan : Id card, Laptop, dan Infokus
- Proses Pelatihan :

	Isi	Waktu	Trainer
	Pembukaan Trainer menyapa seluruh <i>Trainee</i> dan memberikan jargon jika ditanya apa kabar? <i>Trainee</i> menjawab dengan “Alhamdulillah super maksimal” Perkenalan seluruh <i>Trainee</i> dan Trainer. Mengajak seluruh Trainee untuk Warming up dengan “chicken dance” Kontrak Belajar Trainee memaparkan kontrak belajar yang harus disepakati menggunakan <i>slide</i>. Kontrak belajar di buat agar pelatihan berjalan secara efektif. Kontrak belajar pelatihan adalah sebagai berikut: 1. Pelatihan dimulai dari pukul 08.30-13.00 2. Men-nonactivekan atau men-silent <i>handphone</i> 3. Dilarang berbincang diluar materi yang sedang dibahas 4. Wajib untuk memiliki keingintahuan yang tinggi 5. Wajib berpartisipasi aktif 6. Mengikuti training sampai selesai dan tidak meninggalkan ruangan tanpa izin 7. Diizinkan minum dan mengemut permen 8. Menjaga ruangan tetap rapi dan bersih 9. Kawasan wajib senyum	5 menit 5 menit 5 menit 5 menit	Eva Nur Hopipah dan Siti Nurlatipah

	Dilanjutkan dengan pemaparan materi yang akan dibahas dan manfaatnya dalam training.		
--	--	--	--

SESSION PLAN II

Materi 1 : Mengenai diri & Pribadi yang tidak disukai

- Metode : Ceramah, Penayangan Film dan Role Play
- Setting tempat duduk : Letter U
- Waktu : 135 menit
- Trainer I : Eka Mariam Listianti
- Trainer II : Muhammad Fikri
- Trainer III : Siti Nurlatipah
- Perlengkapan : Laptop, Infocus, Stopwatch, speaker, pulpen, kertas
- Proses Pelatihan :

	tas	i	er
1.	Trainer mengecek kembali semangat peserta dengan menanyakan apa kabar, dan mengecek jargonnya.	2 Menit	
2.	Trainer memberikan sedikit pengantar apa yang akan dibahas pada sesi kali ini.	2 Menit	
3.	Trainer di bantu co- Trainer untuk membagikan kertas hvs kosong kepada setiap trainee	1 menit	
4.	Trainer menjelaskan aturan main dari materi, silahkan angkat kertasnya masing masing lalu lipat menjadi 4 bagian, silahkan tuliskan pada lipatan pertama apa saja kelebihan anda. Pada lipatan kedua (di perlihatkan oleh Trainer) kekurangan anda. Balikan kertas lalu silahkan anda tuliskan setiap kekurangan dari orang-orang yang berada dalam kelompok anda dimulai dari orang yang berada di sebelah kanan anda.	5 menit	ariam Listianti

5.	Setelah waktu habis Trainer mengintruksikan untuk berhenti dan di bantu Trainer lainnya memandu trainee saat masing2 trainee mengungkapkan kelebihan dan kekurangan trainee dimulai dari trainee yang berada paling kanan.	10 menit	
6.	Trainer menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu untuk Membantu trainee mengetahui kekurangan dan kelebihanannya serta memahami ragam pribadi yang disukai	5 menit	
7.	Trainer menjelaskan komponen dari ke 4 sisi dalam teori Johari window	10 menit	
8.	Menarik kesimpulan, ditanyakan kepada peserta.	5 menit	
9.	Trainer mempersilahkan trainee untuk menuliskan salahsatu dari ragam pribadi yang disukai yang ada dalam dirinya yang telah dia ketahui dari proses yang telah dilakukan dan menempelkan di pakaiannya (menjadi identitas diri) agar trainee berlaku seperti apa yang tertera dibajunya selama pelatihan berlangsung dan diharapkan trainee yang lain saling mengingatkan jika ada dari salah satu trainee berlaku/bertindak yang berlawanan dari apa yang tertera di pakainnya. (trainer yang lain diharapkan juga memantau selama pelatihan berlangsung berkenaan dengan hal ini)	5 menit	
10.	apa trainer dengan bertanya apakah masih semangat? dan Menjelaskan tentang kepribadian pesimistis	5 menit	
11.	Menanyakan tentang kepribadian pasif	5 menit	
12.	Trainer 2 masuk dan kembali mengecek semangat trainee. Kemudian menjelaskan tentang kepribadian agresif	5 menit	
13.	Menanyakan tentang kepribadian perfeksionis	5 menit	

14.	r menanyakan apakah ada yang ingin ditanyakan kepada trainee?	nit	
15.	r membagi trainee kedalam 4 kelompok. atan kelompok dengan menggunakan kartu remi. Trainee diminta mengambil satu kartu. Kemudian trainee diminta berkumpul dengan yang memiliki gambar yang sama. Maka itu lah kelompoknya	nit	an Fikri
16.	r menayangkan cuplikan film dan trainer meminta trainee untuk menyimak film tersebut.	nit	an Fikri
17.	e diminta untuk menampilkan <i>performance</i> dengan membuat adegan yang menggambarkan salah satu dari kepribadian yang tidak disukai. Setiap kelompok diminta memilih salah satu kertas yang didalamnya berisi kepribadian yang tidak disukai yang akan trainee perankan. penampilan yaitu 5 menit. h ada pertanyaan? e diberikan waktu untuk berdiskusi selama 10 menit. Mulai dari sekarang	nit	an Fikri
18.	pilan masing-masing kelompok. Peserta lain menyimak dan memberikan penilaian. selesai tampil pemeran ditanya tentang perasaannya. Dan trainee lain menilai dan ditanya apakah pelajaran yang diambil dari setiap adegan	nit	an Fikri
19.	r memberikan kesimpulan dari pribadi yang tidak disukai dengan menampilkan kebalikan dari pribadi yang tidak disukai. Penutup oleh trainer	nit	an Fikri
20.			

SESSION PLAN III

Materi 2 : Pribadi yang Disukai

- Metode : Ceramah, Diskusi, Games dan Simulasi
- Tempat : Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung
- Setting Tempat duduk : Leter U
- Waktu : 45 menit
- Trainer 1 : Herdi Syahrudin
- Perlengkapan : Kertas kosong, laptop, infocus, pulpen, spidol, stopwatch
- Proses Pelatihan :

No	AKTIFITAS	DURASI	TRAINER
1	Pembukaan dan masuk judul 1, kepribadian agamis (Ceramah) Deskripsi : trainer meberikan penjelasan mengenai apa itu kepribadian yang agamis dan kriteria-kriteria apa saja yang termasuk kepada kepribadian agamis.	10 Menit	Herdi Syahrudin
2	Judul 2, Kepribadian Sportif (ceramah) Deskripsi : trainer meberikan penjelasan mengenai apa itu kepribadian yang sportif dan kriteria-kriteria apa saja yang termasuk kepada kepribadian sportif.	10 menit	
3	Judul 3, Kepribadian Kreatif (ceramah) Deskripsi : trainer meberikan penjelasan mengenai apa itu kepribadian yang kreatif dan kriteria-kriteria apa saja yang termasuk kepada kepribadian kreatif.	10 menit	
4	Diskusi (tanya jawab materi) Deskripsi : trainer menanyakan kepada trainee hal-hal yang ingin ditanyakan dan yang tidak dimengerti oleh trainee menganai materi yang telah dibahas.	10 menit	
5	Penutup materi satu dengan cerita motivasi	5 Menit	

	Deskripsi : trainer menanyakan kesimpulan yang didapt dari pemaparan materi satu kepada trainee, dan mengakhiri sesi dengan sebuah cerita motivasi.		
--	---	--	--

SESSION PLAN IV

Materi 3 : Kiat-kiat menjadi Pribadi yang disukai

- Metode : Ceramah, Diskusi, Modelling, Games
- Tempat : Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung
- Setting Tempat duduk : Letter U
- Waktu : 90 menit
- Trainer : Eva Nur Hopipah
- Co-Trainer : Herdi Syahrudin
- Perlengkapan : Slide Show, stopwatch.
- Proses Pelatihan :

No	AKTIFITAS	DURASI	TRAINER
1	Trainer membuka session dengan menyapa <i>Trainee</i> dengan menanyakan kabarnya, kemudian memberikan games terlebih dahulu. Gamesnya “Hujan rintik-rintik”	5 Menit	
2	Trainer menanyakan kepada trainee tentang Apa yang membuat kita lebih menyukai seseorang daripada yang lain? Kemudian menjelaskannya.	2 Menit	
3	Trainer menanyakan kepada trainee, siapa yang ingin menjadi pribadi yang disukai Acungkan tangan dan	5 Menit	Eva Nur Hopipah

	katakan saya, lalu membahasnya kepada kiat yang pertama yaitu tentang “Cintailah diri sendiri”.		Eva Nur Hopipah
4	Trainer menampilkan gambar perbandingan antara orang yang memiliki daya tarik fisik dan tidak.	1 Menit	
5	Trainer melanjutkan membahas tips yang ke dua yaitu “Memiliki daya tarik fisik”	5 Menit	
6	Trainer menayangkan gambar perbandingan orang yang memiliki kehangatan personal dan tidak.	3 Menit	
7	Trainer melanjutkan membahas tips yang ke tiga yaitu “Memiliki kehangatan personal”	3 Menit	
8	Trainer mengajak <i>Trainee</i> untuk menyebutkan kembali apa tips-tips yang sudah dijelaskan tadi.	2 Menit	
9	Trainer menjelaskan tips yang ke lima yaitu “memberikan kesamaan dengan lawan bicara” kemudian memberikan contohnya dengan memanggil <i>trainee</i> yang mau ke depan.	3 menit	
10	Trainer menjelaskan tips yang ke enam yaitu “Royal dalam memberi pujian” kemudian memberikan contohnya.	3 Menit	
11	Trainer menjelaskan tips yang ke tujuh yaitu “jadilah pendengar yang baik” dengan memberikan Games “Komunikata”	3 Menit	
12	Trainer memberikan <i>Ice Breaking</i> “Angin Bertiup”	4 Menit	
13	Trainer menyampaikan sebuah cerita tentang “orang negro naik lift” kemudian menjelaskan tips yang ke delapan yaitu ‘Hindari Prasangka buruk terhadap orang lain’.	5 menit	
14	Trainer menjelaskan tips yang ke sembilan yaitu “Belajar beradaptasi dengan lingkungan”	3 menit	
15	Trainer menjelaskan tips yang ke sepuluh yaitu “memaafkan kesalahan orang lain”	2 menit	
16	Trainer menjelaskan tips yang ke sebelas yaitu “menerapkan pola sebab-akibat”	2 menit	
17	Trainer menjelaskan tips yang ke duabelas yaitu “menerapkan pola LOA (Law of Attraction) “	2 menit	
	Trainer menanyakan kembali, tips-tips apa saja untuk menjadi pribadi yang disukai.	5 menit	

18	Trainer memberikan motivasi dan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam Training Menjadi pribadi yang disukai serta trainer memberikan experiential learning imagery kepada trainee .	10 menit	Eva Nur Hopipah & Herdi Syahrudin
19	Training dan trainer bernyanyi lagu inspiratif bersama.	10 Menit	Semua Trainer
20	Testimoni	10 Menit	Eva Nur Hopipah
	PENUTUP (2 menit)		

MATERI PELATIHAN

MATERI I

Trainer 1 : Johary Windows

Johari Window atau Jendela Johari merupakan salah satu cara untuk melihat dinamika dari *self-awareness*, yang berkaitan dengan perilaku, perasaan, dan motif kita. Model yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham di tahun 1955 ini berguna untuk mengamati cara kita memahami diri kita sendiri sebagai bagian dari proses komunikasi. Joseph Luft dan Harrington Ingham , mengembangkan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain yang digambarkan sebagai sebuah jendela. ‘Jendela’ tersebut terdiri dari matrik 4 sel, masing-masing sel menunjukkan daerah self (diri) baik yang terbuka maupun yang disembunyikan. Keempat sel tersebut adalah daerah publik, daerah buta, daerah tersembunyi, dan daerah yang tidak disadari. Berikut ini disajikan gambar ke 4 sel tersebut.

	TAHU TTG DIRI	TIDAK TAHU TTG DIRI
DIKETAHUI ORG LAIN	Daerah Publik (Publik Area) A	Daerah Buta (Publik Area) B
TIDAK DIKETAHUI ORG LAIN	Daerah Tersembunyi (Hidden Area) C	Daerah yg Tdk Disadari (Unconscious Area) D

Open area adalah informasi tentang diri kita yang diketahui oleh orang lain seperti nama, jabatan, pangkat, status perkawinan, lulusan mana, dll. Ketika memulai sebuah hubungan, kita akan menginformasikan sesuatu yang ringan tentang diri kita. Makin lama maka informasi tentang diri kita akan terus bertambah secara vertical sehingga mengurangi hidden area. Makin besar open area, makin produktif dan menguntungkan hubungan interpersonal kita. Daerah ini merupakan daerah ideal yang mencerminkan kepribadian seseorang yang mau memberi dan menerima saran dan kritik dari orang lain. Makin kecil bagian open self, makin buruk komunikasi berlangsung.

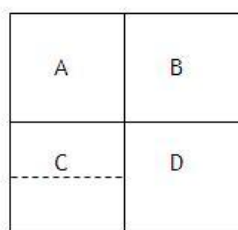
Hidden area berisi informasi yang kita tahu tentang diri kita tapi tertutup bagi orang lain. Informasi ini meliputi perhatian kita mengenai atasan, pekerjaan, keuangan, keluarga, kesehatan, dll. Dengan tidak berbagi mengenai hidden area, biasanya akan menjadi penghambat dalam berhubungan. Hal ini akan membuat orang lain miskomunikasi tentang kita, yang kalau dalam hubungan kerja akan mengurangi tingkat kepercayaan orang. Pribadi yang pada posisi ini akan menjaga sikap, pemikiran dan perasaannya sebagai sesuatu yang rahasia dan tidak akan membuka kepada orang lain. Daerah ini mencerminkan kepribadian yang hanya mau meminta saran/informasi dari orang lain, tetapi tidak mau sedikit berbagi saran dengan orang lain.

Blind area yang menentukan bahwa orang lain sadar akan sesuatu tapi kita tidak. Misalnya bagaimana cara mengurangi grogi, bagaimana caranya menghadapi dosen A, dll. Sehingga dengan mendapatkan masukan dari orang

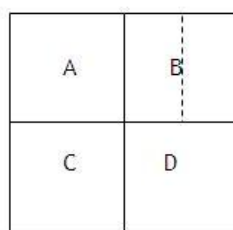
lain, blind area akan berkurang. Makin kita memahami kekuatan dan kelemahan diri kita yang diketahui orang lain, maka akan bagus dalam bekerja tim.

Unknown area adalah informasi yang orang lain dan juga kita tidak mengetahuinya. Sampai kita dapat pengalaman tentang sesuatu hal atau orang lain melihat sesuatu akan diri kita bagaimana kita bertingkah laku atau berperasaan. Misalnya ketika pertama kali seneng sama orang lain selain anggota keluarga kita. Kita tidak pernah bisa mengatakan perasaan “cinta”. Jendela ini akan mengecil sehubungan kita tumbuh dewasa, mulai mengembangkan diri atau belajar dari pengalaman

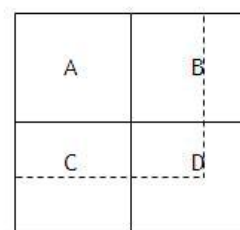
Yang dimaksud dengan daerah publik adalah daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh dirinya dan orang lain. Daerah buta adalah daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh dirinya. Dalam berhubungan interpersonal, orang ini lebih memahami orang lain tetapi tidak mampu memahami tentang diri, sehingga orang ini seringkali menyinggung perasaan orang lain dengan tidak sengaja. Daerah tersembunyi adalah daerah yang memuat hal-hal yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Dalam daerah ini, orang menyembunyikan/menutup dirinya. Informasi tentang dirinya disimpan rapat-rapat. Daerah yang tidak disadari membuat bagian kepribadian yang direpres dalam ketidaksadaran, yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Namun demikian ketidaksadaran ini kemungkinan bisa muncul. Oleh karena adanya perbedaan individual, maka besarnya



GAMBAR 1



GAMBAR 2



GAMBAR 3

masing-masing daerah pada seseorang berbeda dengan orang lain. Gambaran kepribadian di bawah ini dapat memberikan contoh mengenai daerah-daerah dalam Jendela Johari.

Pengenalan diri dapat dilakukan melalui 2 tahap, tahap yang pertama pengungkapan diri (self-disclosure) dan tahap yang kedua menerima umpan balik (Feedback). Tahap pengungkapan diri, orang memperluas daerah C (lihat gambar 2), sedangkan untuk memperluas daerah B dibutuhkan umpan balik dari orang lain (lihat gambar 3). Akhirnya, ia akan mempunyai daerah publik (A) yang semakin luas (lihat gambar 4).

Trainer 2&3 : Kepribadian yang tidak disukai

Kepribadian Pesimistis

Salah satu bentuk kepribadian negative yang tidak boleh dibiarkan berkembang dalam diri seseorang adalah pesimistis. Orang yang pesimis selalu memandang dunia sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Bagi seseorang yang memiliki kepribadian pesimistis, dunia adalah hunian penuh permasalahan sehingga tidak mungkin dapat dia pecahkan.

Orang pesimis selalu memandang realitas dengan kaca mata negatif, dan menganggap segala hal sebagai beban baru dalam kehidupannya. Seorang pesimis terus menerus mengingat kegagalan dan terus mengulanginya dalam setiap tindakan mereka. Seorang pesimis adalah orang yang tidak mengenal kata ‘Belum dicoba, maka belum tahu’. Seorang pesimis tidak tahu hal yang lebih buruk daripada gagal adalah bahwa dengan tidak mencoba sama sekali.

Ciri-ciri orang yang pesimistis adalah selalu memandang keburukan dari setiap hal yang dialami atau sekedar dilihat dan didengar. Lawan dari sifat ini adalah optimis. Jika orang yang optimis selalu berusaha menghidupkan api, sedangkan orang yang pesimis akan mencari-cari alasan untuk mematikan api yang sudah menyala. Dimata orang pesimis, segala hal merupakan kejelekan dan keburukan. Orang yang pesimis adalah *self-castigator*, yakni orang yang kecewa terhadap dirinya sendiri, sehingga menimbulkan sikap yang negative. Ia kecewa terhadap kondisi yang dihadapinya, mulai dari penampilan, status sosial dan ekonomi, pendidikan, karier, hingga kinerjanya. Orang seperti ini mempersepsikan dirinya

sangat rendah. Jika sesuatu berjalan tidak lancar maka ia akan hal itu adalah kesalahannya.

Penelitian menunjukkan bahwa pesimis bisa menyebabkan penurunan fungsi otak, masalah mental, rasa sakit, dan penyakit kronis. Sebuah penelitian di Klinik Mayo yang mengikuti perkembangan pasien selama 30 tahun membuktikan bahwa sikap optimis berpengaruh besar terhadap kesehatan. Dalam penelitian tersebut dinyatakan bahwa orang yang bersikap optimis beresiko lebih kecil terkena masalah kesehatan dibandingkan mereka yang memandang dunia dengan cahaya pesimis.

Sikap pesimis dapat menyebabkan seseorang depresi. Akibatnya, ia akan mengalami penderitaan fisik, emosi yang tidak bisa dikontrol, gangguan tidur, dan beberapa gangguan lainnya.

Kepribadian Pasif

Sikap pasif adalah orang tidak banyak melakukan aktivitas atau kegiatan-kegiatan yang berguna. Orang seperti ini lebih suka menunggu dan menunggu. Ia mengharapkan keberuntungan dan keajaiban yang menyenangkan tanpa memiliki kesadaran berupaya atau berusaha dengan keras untuk meraihnya.

William feather pernah mengungkapkan bahwa kegagalan dalam hidup ada dua jenis, yaitu orang yang berpikir, tapi tak pernah berbuat, dan orang yang berbuat, namun tidak pernah berpikir. Bersikap pasif berarti tidak berbuat sesuatu. Padahal, dalam benaknya banyak hal yang diinginkan dan diimpikan.

Jadi, hidup adalah berbuat dan berpikir. Keduanya tidak bisa dipisahkan dan harus saling melengkapi. Keduanya harus berjalan *balance* dan bersinergi. Karena itu, sangat mustahil jika sebuah impian dan harapan dapat diraih tanpa usaha dan upaya. Semuanya membutuhkan ikhtiar, serta optimism dan keaktifan.

Seorang pasif menanti orang lain menghampiri dirinya, seorang pasif tidak mengutarakan atau tidak mampu mengutarakan keinginannya, seorang pasif tidak bisa memanfaatkan kesempatan, seorang pasif sulit mengungkapkan perasaannya kepada orang lain, seorang pasif memendam permasalahan dan menghindari situasi yang tidak menyenangkan, seorang pasif dan cenderung cepat menyerah, putus asa, dan mengalah pada pendapat orang lain, Akibatnya mereka selalu kalah dan tidak dapat hidup bahagia.

Kerugian yang akan didapat jika seseorang memelihara sikap pasif dalam dirinya. Artinya, ia tidak hanya acuh kepada dirinya sendiri, tetapi juga kepada orang lain. Pasif merupakan salah satu bagian dari kepribadian pesimistis yang sangat tidak diperlukan oleh orang yang menginginkan kemajuan.

Seseorang yang mengadopsi sikap pasif, pasti tidak akan disenangi oleh orang. Sebab, dimata orang lain, orang yang pasif tidak akan memberikan perubahan apapun. Selain itu, orang pasif juga tidak memiliki tanggung jawab moral terhadap dirinya sendiri, maupun yang tanggung jawab hidupnya.

Kepribadian Agresif

Secara *psikologis*, agresif adalah cenderung (ingin) menyerang kepada sesuatu yang dipandang sebagai hal yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat. Prilaku ini bisa membahayakan dirinya dan orang lain. Sebab, orang yang agresif cenderung melakukan segala cara untuk melampiaskan emosinya, termasuk cara-cara yang tidak logis dan destruktif.

Biasanya, perilaku agresif ditunjukkan untuk menyerang, menyakiti atau melawan orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Hal itu dapat bebrbentuk pukulan, tendangan dan prilaku fisik lainnya, atau berbentuk cercaan, makian ejekan, bantahan, dan semacamnya. Perilaku seperti ini jelas sangat merugikan dirinya sekaligus orang lain.

Prilaku agresif dianggap sebagai suatu gangguan prilaku karena tergolong tindakan yang jauh dari prilaku yang wajar. Bila orang yang agresif sedang marah maka ia akan mengekspresikan kemarahannya dengan sikap-sikap yang mengejutkan, seperti melempar seseorang dengan sesuatu, menyakiti tubuhnya sendiri, atau bahkan berteriak histeris.

Sebenarnya, keagresifan manusia merupakan *insting* yang digerakkan oleh sumber energy yang selalu mengalir. Energi yang mengalir secara kontinu akan berkumpul dipusat saraf, dan akan meledak jika sudah terkumpul. Agresifitas bukanlah bawaan biologis, melainkan dorongan yang muncul secara spontan akibat runtuhnya pertahanan akal sehat.

Prilaku tersebut tidak sesuai dengan norma sosial atau budaya. Selain karena implementasi sikap yang merugikan, juga karena dilakukan oleh seorang manusia yang berakal, yang seharusnya memiliki kendali terhadap emosi yang dialaminya.

Menurut GG. Simpson, dalam kehidupan nyata, pada dasarnya manusia pasti menyadari bahwa prilakunya akan menimbulkan akibat, dibandingkan makhluk lain, manusia mampu berpikir dan meningkatkan sifat adaptif dengan cara-cara yang masuk akal. Manusia memiliki kesadaran diri, mampu merenungkan masa lalu dan masa depan, kehidupan, kematian, dan sebagainya. Manusia normal mempunyai rasa moral atau makhluk yang beretika, serta berbudaya dan bermasyarakat. Inilah yang menyebabkan sikap agresif dianggap aneh dan memprihatinkan jika dilakukan oleh manusia.

Kepribadian Perfeksionis

The perfectionist atau orang perfeksionis adalah orang yang ingin mengerjakan semuanya dengan sempurna, dan standar itu tidak hanya diterapkan pada dirinya, melainkan pada orang lain. Jadi, ketika ia menemukan sesuatu yang tidak sempurna maka sikapnya menjadi negative.

Orang yang perfeksionis ini berpotensi mengakibatkan orang lain tertekan untuk mengikuti standar sikap sempurna, serta kerap membuat kesal orang lain. Bagi orang yang perfeksionis, segala sesuatunya harus berjalan sesuai caranya, dan ia juga tidak mau mendengarkan opini dari orang lain. Ia tidak segan mencemooh atau menolak mentah-mentah tanpa melihat dengan seksama hasil kerja orang lain. Ia yang tergolong pribadi yang blak-blakkan tidak akan segan-segan mengungkapkan ketidakpuasannya terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan maksud hatinya.

Sikap perfeksionis akan sangat merugikan jika terus dipelihara dalam diri seseorang. Bagi dirinya akan terus dihantui oleh kemarahan dan gelisah lantaran tidak pernah menemukan sesuatu yang tidak memuaskan hatinya. Sedangkan bagi orang lain, sikap tersebut akan terus membuat sakit hati. Tidak hanya itu, dengan perilakunya yang selalu ingin sempurna, hal itu bisa membunuh kreativitas, kepercayaan diri, semangat, dan kesungguhan orang lain.

Materi II : Pribadi yang disukai

A. Kepribadian Agamis

Setiap orang berpotensi untuk mempunyai kepribadian yang agamis, bahkan orang yang pengetahuan agamanya minim sekalipun. Kepribadian agamis adalah kepribadian yang memuat nilai-nilai agama, yakni berupa kebaikan-kebaikan yang ditetapkan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai tersebut mencakup kebaikan yang berhubungan dengan Tuhan, diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan. Sikap-sikap yang termasuk kepada kepribadian yang agamis adalah:

1. Taat Beribadah

Orang yang taat beribadah akan diteladani oleh banyak orang. Biasanya, orang taat beribadah berperangai baik. Sebab, perangai tersebut pasti tidak melenceng dari koridor agama yang mengajarkan manusia tentang kebaikan-kebaikan hidup. Menurut bahasa, ibadah berarti “tunduk” atau “merendahkan diri”. Pengertian yang lebih luas dalam ajaran Islam, ibadah berarti tunduk dan merendahkan diri hanya kepada Allah yang disertai dengan perasaan cinta kepada-Nya. Seseorang yang rajin ibadahnya, pasti memiliki nilai plus. Orang lain yang melihatnya pasti akan menganggap bahwa ia adalah orang yang mulia. Sebab, ia sangat taat dan patuh pada perintah Tuhannya.

2. Menjalin Hubungan Harmonis Dengan Sesama

Orang yang berkepribadian agamis tidak hanya taat kepada Tuhan (tidak hanya taat beribadah secara vertikal, yakni ibadah yang langsung berhubungan dengan Tuhan, tapi juga ibadah yang berhubungan dengan sesama manusia. Tepatnya, ia harus dapat mengharmoniskan hubungan antara dirinya dengan lingkungan.

Beberapa perbuatan yang tergolong sebagai ibadah kemanusiaan, diantaranya suka menolong, ramah, terhadap sesama, saling menghargai dan menghormati, rukun, bisa memaafkan, toleransi antar sesama, mematuhi aturan dan norma yang berlaku, dan lain sebagainya. Dengan diterapkannya sikap-sikap tersebut, maka hubungan dengan pasti akan terjalin dengan harmonis.

3. Menjungjung Tinggi Nilai-Nilai Luhur

Pribadi yang agamis pastilah hidup dengan nilai-nilai luhur. Sebesar apapun pengaruh dan godaan yang datang, ia akan menjauh dari perilaku negatif, serta segala perbuatan yang membahayakan kesehatan dan perbuatan yang bisa menjauhkannya dengan Tuhan. Pribadi yang agamis pasti menyukai kebaikan, murah hati, bergantung kepada Tuhan, dan meneladani akhlak orang-orang Shalih.

B. Kepribadian Sportif

Orang yang berkepribadian sportif adalah orang yang bisa membawa dirinya menjadi manusia yang mampu bersikap tenang. Sehingga, dalam jiwanya selalu muncul rasa tentram dan bahagia. Ia juga selalu berfikir sportif terhadap sesuatu yang dialami dan diimpainya. Seseorang yang menerapkan cara berfikir positif, respon dari luar dirinya pun akan baik. Meskipun dilanda kesulitan, orang yang berfikir positif akan berfikir jernih, dan menanggapi permasalahan tersebut

dengan kebijaksanaanya. Bahkan, kesulitan yang dihadapi justru dapat memupuk semangat baru agar bisa menjadi pribadi yang lebih tangguh, dewasa, dan kokoh.

Tentunya, kepribadian sportif akan disenangi banyak orang. Sebab, seluruh sikap yang dilakukannyatidak pernah membuat orang lain tersinggung, sakit hati bahkan mersa diremehkan. Orang yang mempunyai kepribadian sportif akan menjadi teladan sekaligus memberikan pengaruh positif terhadap siapapun yang bersinggungan dengannya.

Ciri-ciri orang yang berkepribadian sportif yang bisa diterapkan:

1. Memiliki Cara Pandang yang Jelas

Orang yang berkepribadian Sportif pasti dapat mengukur prioritas hidupnya, yaitu keinginan jangka pendek, menengah, dan panjang. Ia juga mempunyai argumen yang masuk akal terhadap segala perencanaan dan kegiatan dalam hidupnya, alasan ketika menginginkan sesuatu, waktu menginginkan, serta cara mendapatkannya. Ia akan melakukan sesuatu dengan cara yang mungkin dijangkau dan tidak merugikan dirinya ataupun orang lain. Ia juga akan mengarahkan seluruh potensi sekaligus mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang akan terjadi.

2. Mencari Jalan Keluar dari Berbagai Masalah

Bagi orang yang berkepribadian sportif, sebuah persoalan hidup tidak akan menjadi penghalang langkahnya untuk mencapai kesuksesan. Ia mengetahui kekuatan hukum konsentrasi dan cara mengesampingkan hal-hal lain agar tetap fokus pada sesuatu yang diinginkan. Karena itu, ia menyiapkan konsentrasi pada berbagai kemungkinan datangnya masalah. Ia juga akan mempersiapkan dan mencari solusi terbaik supaya tidak berkubang dalam permasalahan yang hanya akan menghambat proses hidupnya.

Untuk menjadi pribadi seperti itu, selain kesabaran, juga dibutuhkan kejelian, kecerdasan, dan kerja keras. Seseorang membutuhkan kejelian untuk memanfaatkan semua peluang yang dapat membebaskannya dari jeratan masalah. Selain jeli, ia juga harus cerdas. Tidak mungkin jika seseorang yang bodoh akan cekatan mengetahui bahwa dirinya sedang berada dalam masalah pelik.

Untuk menghadapi segala tantangan masa depan, seseorang juga membutuhkan kerja keras. Orang yang mempunyai kepribadian sportif tidak akan putus asa dalam mencari jalan keluar terhadap persoalan hidup yang menimpanya.

Sebab, ketika ia sudah menyerah dan pesimis, jangan harap akan mampu menemukan jalan keluar.

3. Belajar dari Masalah dan Kesulitan

Seseorang yang berkepribadian sportif tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, namun juga berusaha mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi. Pelajaran inilah yang akan digunakannya untuk merencanakan masa depan. Artinya, ia mengolah masalah menjadi keahlian, keterampilan, dan pengalaman yang dapat diandalkan.

4. Percaya Diri

Sikap percaya diri adalah sikap yang sangat mendukung seseorang agar memiliki kepribadian yang sportif. Orang yang mampu menumbuhkan rasa percaya diri sesuai dengan porsinya akan berani melakukan banyak hal, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan kualitas kepribadian kemanusiaannya. Orang yang memiliki rasa percaya diri akan bersikap *asertif*, yakni mengetahui dengan tepat, waktu akan berkata “tidak” dan waktu harus berkata “ya”. Ia tidak akan ragu dan gentar untuk melakukan perubahan positif, meskipun jalan yang mesti ditempuh terjal dan berliku.

Menurut Rahmat Mr. Power, seorang motivator psikologis,¹ ada beberapa langkah yang bisa menjadikan seseorang mampu menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya. Pertama, menjadikan dirinya fleksibel atau lentur dalam bersikap. Artinya, ia harus membuka pikiran untuk berubah. Ia juga mesti melepaskan sumbatan-sumbatan emosi yang dapat menghalangi proses pembentukan kepercayaan dirinya. Kedua, membangun pola pikir percaya diri dalam diri. Caranya ialah dengan memasukkan berbagai *input* dalam pikiran, yang kemudian didesain sedemikian rupa sehingga terbentuk sebuah pola pikir yang baru. Langkah ini memang tidak mudah karena banyak informasi dari media-media atau lingkungan tidak sehat yang masuk ke dalam otak seseorang, yang sangat mungkin bisa merusak pikirannya. Akan tetapi, seseorang yang memiliki kesadaran emosi yang dapat menjadi filter dan benteng pertahanan supaya tidak terjerumus ke dalam fikiran-fikiran negatif diluar dirinya. Ia harus tetap fokus pada tujuan awal, yakni menjadi pribadi yang positif dengan cara menumbuhkan rasa percaya diri. Ketiga, menjaga rasa percaya diri secara konsisten. Penjagaan atau pemeliharaan rasa percaya diri dapat ditempuh jika ia mempunyai keteguhan yang kuat, sehingga tidak mudah digoyang oleh pengaruh-pengaruh negatif yang terus melingkupinya.

5. Berani Menghadapi Tantangan

Orang berkepribadian sportif pasti mengetahui bahwa perubahan dalam hidup tidak dapat dihindari. Karenanya ia harus memiliki orientasi hidup, maka ia harus menyusun rencana berdasarkan segala kemungkinan, lalu direalisasikan dalam tindakan nyata. Selain itu, ia juga mesti melakukan evaluasi dan belajar dari kesalahan.

C. Kepribadian Kreatif

Menurut Mihaly Csikszentmihaly, seorang pakar kreativitas yang telah 30 tahun meneliti kehidupan orang-orang kreatif, pada dasarnya individu yang kreatif memiliki kepribadian yang lebih kompleks dibandingkan dengan orang yang pasif.² jika kepribadian manusia pada umumnya mempunyai kecenderungan ke arah tertentu, maka kepribadian orang yang kreatif terdiri dari sifat-sifat yang beragam, yang membuatnya kaya akan keinginan dan inisiatif.

Orang-orang yang kreatif juga memiliki tingkat energi yang tinggi. Energi itu merupakan bentuk fasilitas diri yang dilatih supaya bisa mengimbangi berbagai macam ide, inovasi, inisiatif, atau cita-cita yang ada dalam pikirannya. Seorang kreator pasti tidak ingin menjadi orang yang biasa-biasa saja dalam hidupnya, ia akan selalu melakukan cara-cara menarik yang membuat orang lain terkesima dan bangga atas pencapaiannya.

Sebagian besar pengaruh yang membentuk kepribadian kreatif adalah lingkungan. Namun selain itu, faktor genetik juga memegang peranan dalam membentuk kepribadian seseorang. Misalnya, orang yang dilahirkan dengan sensitivitas tinggi terhadap suara dan nada akan cenderung menjadi ahli musik atau penyanyi yang baik. Bila hal itu digabung dengan latih keras di bidang tersebut, ia akan dengan mudah menjadi ahli musik atau penyanyi yang sukses dan kreatif.

Untuk menjadi pribadi yang kreatif, seseorang harus melatih dirinya menerapkan beberapa sifat positif, diantaranya :

1. Cerdas

Orang yang berkepribadian kreatif selalu aktif mencari informasi aktual terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, termasuk informasi tentang kendala dan solusi yang dapat dialaminya kapan saja. Ia juga bisa *concern* dan memiliki paradigma *bargaining* dalam melihat perspektif perkembangan sesuatu.

Ia juga akan mempunyai kapasitas dan kemampuan mengorganisasikan pemikirannya menjadi suatu gagasan atau ide sekaligus mengimplementasikan ide dan gagasan tersebut secara konkret.

Biasanya, ciri-ciri yang menyolok dari seorang kreator adalah reaktif dan kritis. Selain itu, ia juga responsif terhadap dinamika dan problem yang dihadapinya. Sikap ini merupakan bentuk dari loyalitas dan kecerdasannya.

Inilah poin positif yang mengagumkan dari orang yang berkepribadian kreatif. Ia tahu waktu harus serius, dan kapan waktu untuk santai. Ia pun dapat menikmati tanggung jawabnya. Pada raut wajahnya tidak terlihat bahwa ia sedang tertekan dengan tugas dan kegiatan yang sedang dijalannya, walau tugas dan kegiatan itu sangat banyak dan padat.

2. Berani

Sifat lain dari orang yang berkepribadian kreatif ialah berani, yaitu berani tampil, berpendapat dan menerima resiko. Keberanian ini merupakan sikap logis saat ia harus bersinggungan dengan pekerjaan atau kegiatan yang memiliki konsekuensi-konsekuensi yang dapat mempengaruhi, bukan hanya pribadinya, namun juga penilaian personal atau publik. Terkait hal ini, aristoteles mengatakan, "*The conquering of fear is the beginning of wisdom* (kemampuan menaklukkan rasa takut merupakan awal dari kebijaksanaan)."

Menurut Andi Trinanda, yang dimaksud dengan orang yang berani mengambil resiko adalah tidak ragu untuk melakukan improvisasi-improvisasi aturan di lingkungannya, sesuai dengan porsinya, dengan tujuan agar tidak terjebak pada kondisi yang menekan dan menghambat kreativitasnya.³ ia selalu ingin membangun keadaan yang paling mudah bagi dirinya, sehingga nyaman berkreasi. Dengan demikian, seorang kreator tidak akan mengalami stagnansi, takut salah, dan akhirnya bersikap kaku (tidak luwes) dalam menginterpretasikan berbagai hal.

Seorang atlet olimpiade, Marilyn King, mengatakan bahwa keberanian seseorang secara garis besar dipengaruhi oleh 3 hal, yaitu Visi (*vision*), tindakan nyata (*Action*), dan semangat (*Pasion*). Ketiga hal tersebut akan mampu mengatasi rasa khawatir, ketakutan, dan memudahkan dalam meraih impian-impian.

Berdasarkan visi atau tujuan yang ingin kita capai, satu hal yang terpenting adalah harus menciptakan kemajuan. Menurut Vince Lombardi, seorang pelatih rugby ternama didunia, upaya menciptakan kemajuan akan berjalan secara bertahap. Adanya perubahan akan menjadikan diri kita berani membuat kemajuan yang lebih besar.⁴ karena itu, seseorang selalu membutuhkan keberanian untuk menghadapi aral yang menghadang perjalanan penmcapaian cita-citanya.

3. Cermat

Cermat berarti tidak terburu-buru, perlu perhitungan dan pengkajian baik-buruknya dalam setiap menentukan sikap dan perbuatan. Sikap cermat merupakan salah satu syarat bagi terbentuknya kepribadian yang kreatif. Orang yang kreatif akan memiliki kepekaaan yang tinggi terhadap segala hal yang datang kepadanya, sehingga ia akan sanagat cermat dalam menentuka pilihah; yang baik atau yang buruk.

Dalam artikelnya yang berjudul Sikap Cermat, KH Abdullah Gymnastiar mengemukakan bahwa setiap orang harus selalu berusaha menjadi seorang yang terlatih, terampil, serta terbiasa berfikir efektif, kreatif, sistematis, dan positif, sehingga mampu membuat perencanaan, melaksanakan rencana, dan mengambil keputusan yang tepat, cepat, akurat, berdasarkan hasil analisis optimal dalam segala situasi dan kondisi.⁵

Terdapat hubungan yang konkret antara sikap cermat dengan kepribadian kreatif. Orang yang cermat, biasanya memiliki kemampuan untuk menemukan aneka potensi, kreativitas, bakat, dan karakter positif maupun negatif, serta masalah yang ada pada dirinya secara objektif. Sehingga, ia bisa menata rencana, melakukan perubahan, serta perbaikan yang paling sesuai untuk kemajuan dirinya.

4. Disiplin dan tekun

Disiplin merupakan salah satu kunci kesuksesan dan sangat penting bagi orang yang berkepribadian kreatif. Karena itu, seorang kreator sangat membutuhkan sikap disiplin. Heidjrachman dan husnan mengatakan, “disiplin adalah jaminan setiap perseorangan dan kelompok terhadap adanya kepatuhan perintah, dan berinisiatif untuk melakukan suatu tindakan yang diperlukan seandainya tidak ada perintah. Ini artinya orang yang ingin maju dalam kehidupannya, inisiatif untuk berlaku disiplin harus tertanam kuat, serta dilakukan upaya secara sungguh-sungguh untuk merealisasikan pembentukannya. Disiplin

merupakan kesediaan seseorang yang muncul dengan kesadaran sendiri untuk melakukan hal-hal yang baik dan mendukung pencapaian cita-citanya.

Disiplin sangat diperlukan untuk perkembangan kreativitas seseorang karena memenuhi beberapa kebutuhan tertentu, antara lain:

- Disiplin memberikan rasa aman dengan memberitahuakan sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan,
- Disiplin membantu seseorang menghindari persaan bersalah dan malu akibat perilaku yang salah. Sebab, perasaan bersalah dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan penyesuaian yang buruk, serta
- Dengan disiplin, seseorang dapat belajar bersikap menurut cara yang menurutnya benar dan sesuai dengan keinginan.

Selain disiplin, sikap tekun juga sangat dibutuhkan untuk menciptakan dan mendukung diterapkannya kepribadian kreatif. Ketekunan adalah bentuk konsistensi dan fokus seseorang untuk terus melangsungkan jiwa kreatifitasnya. Ada beberapa cara yang dilakukan agar kita dapat menerapkan sikap teku dalam kehidupan. Diantaranya sebagai berikut:

- Menciptakan lingkungan yang kondusif
- Mengatakan hal-hal positif
- Memberi pujian pada diri sendiri
- Step by step

5. Imajinatif

Sebuah pepatah mengatakan “orang yang kreatif, pastilah memiliki imajinasi yang tinggi.” Lalu mengapa bisa demikian? Ternyata orang yang kreatif memiliki kesadaran untuk memanfaatkan kelebihan yang dirasa ada pada dirinya. Kelebihan itu adalah imajinasinya. Dan ia akan menggunakan imajinasi tersebut untuk merealisasikan impian-impianya.

David Thornburg, seorang pengamat kreativitas menyarankan untuk berfikir saat – saat bahagia dalam hidup karena akan membantu membangunkan kreativitas seseorang. Ketika seseorang mengimajinasikan sesuatu yang menjadi idealisme hidupnya maka ia akan mulai memetakan langkah – langkah untuk mewujudkan idealisme tersebut. Hal yang terpenting, kreatif harus dilakukan setiap hari. Perpaduan kreatif dan imajinasi, kelak akan mampu mengubah paradigma *tidak mungkin* menjadi *mungkin*. Kreatifitas seseorang tidak bisa di pisahkan dengan usaha dan latihan

6. Supel

Menjadi orang supel akan menjadikan seseorang jauh dari rasa malu dan minder. Ia juga akan mampu menghilangkan rasa malu yang tidak pada tempatnya, sehingga apapun bisa di terapkan dengan sendirinya. Bagi orang yang berkepribadian kreatif, rasa malu adalah pantangan yang harus di hindari. Sebab, rasa malu atau minder hanya akan menghambat kreativitasnya. Ia di tuntut untuk mudah bergaul dengan siapa saja, sehingga pergaulan, wawasan, serta pengalaman hidupnya pun luas.

Orang yang kreatif juga pasti mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi. Rasa ingin tahu yang besar inilah yang dapat menjadi sumber motivasi untuk melakukan sesuatu. Selain itu, ia juga menyukai cara – cara positif yang membuatnya mudah di terima siapa saja, seperti menghormati orang lain dan tidak pernah berusaha menguasai orang lain, serta mencintai orang lain dan suka membantu mereka.

Dr. Ibrahim Elfiky, maestro motivator muslim dunia, mengatakan bahwa orang yang supel sangat paham jika orang bisa mati, tapi pikirannya akan tetap hidup dan membantu orang lain. Karena itu, ia tidak akan pelit untuk memberikan bantuan.

7. Pemberontak

Orang – orang kreatif adalah orang – orang yang tidak takut memberontak. Tetapi pemberontakan yang ia lakukan beralasan logis. Orang yang berkepribadian kreatif tidak ingin menciptakan karya yang biasa – biasa saja, atau bahkan hanya berbeda. Namun, ia ingin menciptakan karya yang lain dan memiliki kemanfaatan lebih di banding dengan karya- karya orang lain. Dari sekian banyak ciri – ciri orang yang berkepribadian kreatif, kita perlu menyadari bahwa segala sesuatu yang menjadi impian hidup hanya akan menjadi kenyataan saat kita melakukan upaya – upaya konsisten dan gigih. Sebab, tidak ada sesuatu yang gratis di dunia ini. Semuanya membutuhkan modal, dan modal itu adalah kepribadian kreatif.

MATERI III : Kiat-kiat menjadi pribadi yang disukai

Apa yang membuat kita lebih menyukai seseorang daripada yang lain? Tidak ada jawaban tunggal untuk pertanyaan ini. Mungkin seseorang menganggap rambut merah dan binik- bintik wajah sebagai sesuatu yang sangat menarik, yang

lain mungkin sangat tidak menyukainya. Individu mempunyai variasi dalam hal-hal yang paling mereka hargai dari diri orang lain.

So, apa saja tips untuk menjadi pribadi yang disukai?

1. Cintailah diri sendiri

Mencintai diri sendiri berarti menerima diri apa adanya, menyukai dan melakukan apapun yang terbaik untuk diri sendiri. Ini berbeda dengan egois yang berarti mementingkan diri sendiri atau egosentris yang berarti berpusat kepada diri sendiri. Semakin kita menyukai diri sendiri, semakin mudah kita menyukai orang lain, maka semakin besar peluang kita untuk disukai orang lain. Dengan menerima dan menyukai diri sendiri, kita akan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain, menerima mereka dengan segala kekurangan dan keterbatasannya, bekerjasama dengan mereka dan menyukai mereka. Pada saat yang sama tanpa disadari Anda memancarkan persona pribadi yang bisa membuat orang lain menyukai kita.

2. Memiliki daya tarik fisik

Hal pertama yang kita perhatikan tentang seseorang adalah penampilannya. Orang yang dianggap menarik lebih disukai daripada orang yang dianggap tidak menarik.

3. Memiliki Kehangatan Personal

Riset yang memperlihatkan bahwa kehangatan merupakan karakteristik pokok yang mempengaruhi kesan pertama kita mengenai orang lain. Apa yang membuat seseorang nampak hangat dan ramah, sedangkan yang lain nampak dingin dan tidak ramah? Penelitian menyatakan bahwa orang nampak hangat bila mereka menyukai hal tertentu yang sedang di bicarakan. dengan kata lain, bila mereka memiliki sikap positif terhadap orang. Sebaliknya, orang nampak dingin bila mereka tidak menyukai hal tersebut, meremehkannya, mengatakan bahwa hal itu mengerikan, dan mencelanya.

4. Memiliki Kesamaan dengan lawan bicara

Faktor dasar lain dalam daya tarik interpersonal adalah kesamaan. Kita cenderung menyukai orang yang sama dengan kita dalam sikap, nilai, minat, latar belakang, dan kepribadian.

5. Royal dalam memberi pujian

Pujian itu seperti air segar yang bisa menawarkan rasa haus manusia akan penghargaan. Dan kalau Anda selalu siap membagikan air segar itu kepada orang lain, Anda berada pada posisi yang strategis untuk disukai oleh orang lain. Caranya? Bukalah mata lebar-lebar untuk selalu melihat sisi baik pada sikap dan perbuatan orang lain. Lalu pujilah dengan tulus.

6. Jadilah pendengar yang baik

Kalau bicara itu perak dan diam itu emas, maka pendengar yang baik lebih mulia dari keduanya. Pendengar yang baik adalah pribadi yang dibutuhkan dan disukai oleh semua orang. Berilah kesempatan kepada orang lain untuk bicara, ajukan pertanyaan dan buat dia bergairah untuk terus bicara. Dengarkanlah dengan antusias, dan jangan menilai atau menasehatinya bila tidak diminta.

7. Hindari Prasangka Buruk terhadap Orang Lain

Jika ada tetangga datang ke rumah kita, dan kebetulan ia tergolong miskin, dalam pikiran kita pasti muncul berbagai dugaan atas kedatangannya, Bisa jadi kita berpikir bahwa ia akan meminta pinjaman uang, atau meminta diantarkan ke suatu tempat dengan mobil kita, atau lainnya yang merepotkan kita. Dugaan-dugaan seperti itulah yang disebut dengan prasangka negatif. Tentunya, hal itu sangat merugikan baik bagi kita sendiri maupun orang lain. Alangkah lebih baik bila kita membiasakan diri untuk mengendalikan prasangka-prasangka yang hanya akan membuat kita kesal dan tidak bersahabat dengan orang lain. Sebab, prasangka dalam pikiran kita belum terbukti kebenarannya. Bisa saja, tetangga yang datang ke rumah kita adalah untuk memberikan rezeki, atau sekadar untuk menyampaikan Salam seseorang. Sebagai manusia yang bijak, tidak seharusnya kita menilai sesuatu secara tergesa-gesa. Apalagi, jika penilaian tersebut tidak berdasarkan kenyataan yang ada.

8. Belajar Beradaptasi dengan Lingkungan

Beradaptasi dengan lingkungan merupakan kegiatan hidup yang sangat penting. Selain sebagai media mencari ternan, beradaptasi dengan lingkungan juga menjadi latihan untuk membentuk kepribadian yang supel, berani, percaya diri, dan terbuka. Sebab, bergaul dengan banyak orang akan membuat kita mendapat banyak pengalaman dan pengetahuan.

Agar hal itu dapat dilakukan, berikut beberapa sikap yang mesti kita terapkan:

Aklturasi Komunikasi

Setiap lingkungan memiliki pola hidup yang berbeda. Aturan-aturan yang diterapkan pun tergantung kesepakatan orang-orang yang tinggal di dalamnya. Agar dapat beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal, kita harus melakukan akulturasi komunikasi. Kita bisa mencari informasi mengenai lingkungan yang menjadi tempat tinggal kita. Jika kita sudah mengetahui garis besarnya maka kita akan mudah memahami dan mencari celah untuk masuk dan berbaur bersama orang-orang di lingkungan tersebut.

Menyiapkan Strategi

Faktor kepribadian sangat berpengaruh pada keberhasilan kita dalam beradaptasi dengan lingkungan. Untuk itu, dibutuhkan kesadaran diri bahwa sebagai makhluk sosial, kita tidak mungkin bisa hidup sendiri. Kita mesti hidup berdampingan dengan banyak orang, dan kenyataan itu menuntut kita untuk tidak bersikap pasif terhadap lingkungan.

Oleh karena itu, kita membutuhkan strategi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan. Tentunya, strategi tersebut tergantung pada pola hidup lingkungan yang kita jadikan tempat tinggal. Strategi tersebut bisa berupa komitmen untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang sifatnya paguyuban di lingkungan sekitar.

Tentukan Peran

Pastikan kita memiliki peran dalam setiap kegiatan di lingkungan sekitar sehingga kita bisa dilihat dan didengar oleh orang lain. Jika kita terus mencoba berperan dalam kehidupan bermasyarakat, maka kepercayaan diri pasti akan terasah. Kita akan merasa lebih bermakna karena dapat melakukan “sesuatu” yang dibutuhkan oleh orang-orang di lingkungan kita.

9. Memaafkan Kesalahan orang lain

Bukan sesuatu yang mudah untuk menjadi seorang pemaaf. Namun, jiwa pemaaf sangat dibutuhkan untuk melawan sikap perfeksionis. Berjiwa besar untuk memaafkan dapat membahagiakan orang lain sekaligus menjalin keharmonisan hubungan dengan sesama.

10. Menerapkan pola Sebab-Akibat

Intinya adalah kalau ada sebab pasti ada akibat. Nggak mungkin ada asap kalau nggak ada apinya. Pola ini mengajarkan kita tentang hukum kausalitas. Ketika kita berusaha untuk menampilkan diri menjadi pribadi yang disukai, maka

konsekuensinya kita akan mendapatkan hal yang serupa, apa yang kita tanam itulah yang akan kita tuai nantinya.

11. Menerapkan Pola LOA (*Low of attraction*)

Intinya adalah apapun yang kita tarik sesuai apa yang kita inginkan. Apabila kita menginginkan menjadi pribadi yang disukai, maka kita harus berperilaku yang menggambarkan pribadi yang disukai.

EVALUASI PELATIHAN

Pelatihan yang terlaksana tidak akan terlepas dari evaluasi untuk pelatihan dengan tujuan pelatihan selanjutnya dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan pada pelatihan ini, sesuai dengan pendapat trainee dan pembimbing, terdapat beberapa hal yang menjadi bahan evaluasi, diantaranya adalah:

- Kontrak belajar kurang menjelaskan secara menyeluruh mengenai pengenalan pelatihan
- Terdapat beberapa pemateri yang kurang menguasai materi dan menguasai trainee
- Metode pelatihan yang digunakan kurang praktiknya, sehingga cenderung kebanyakan ceramah/presentasi.
- Pemateri harus lebih ekspresif
- Semakin banyak peserta, semakin rame
- Jangan hanya memberi tapi harus diterapkan pula oleh pemateri
- Waktunya kurang panjang
- Trainer harus lebih percaya diri dan judulnya dibuat lebih spesifik lagi
- Kerjasama antara trainer harus lebih ditingkatkan
- Penyajian power point diperbaiki, seperti gaya tulisan di awal presentasi
- Harus on time
- Ada yang baca al-qur'an harusnya
- Harus banyak baca referensi dan lebih kreatif dalam menyampaikan materi.

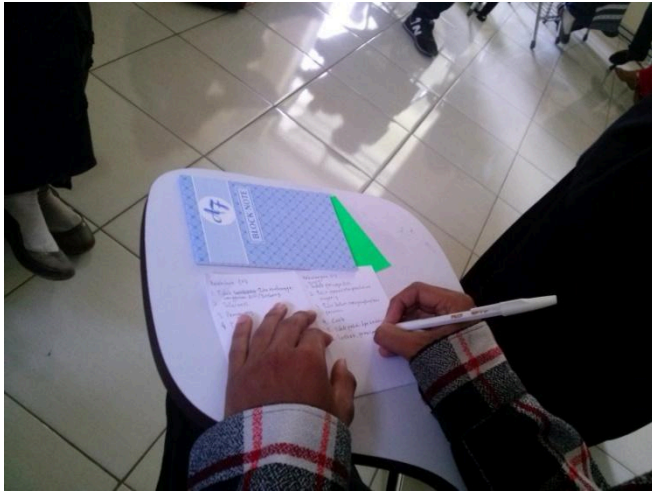
LAMPIRAN

DOKUMENTASI PELATIHAN



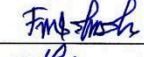
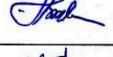
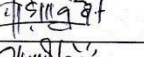






DAFTAR HADIR PESERTA

DAFTAR HADIR PELATIHAN
MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI

NO	NAMA LENGKAP	PARAF
1	Mica Hekmaty	
2	Siti Anisa T	
3	Uli. Sa'diyah	
4	Fithri Haniefa	
5	Muhammad	
6	Berhanudin M	
7	Feni Siti N	
8	M. Wildan	
9	YASINTA SULUN	
10	Mis Yogi. D	
11	Siti Nur H	
12	Syaiful Bachri Chaidier	
13	Sani Gita Sungana	
14	Ulfa Zahra	
15	Ismi Melasari	

EVALUASI

PELATIHAN

KESAN MENGIKUTI PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

- menyenangkan
- membuka pencerahan yg positif
- Membangun motivasi diri (materi & trainernya).
- Bermanfaat sekali

SARAN/EVALUASI UNTUK PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

- lebih attractive
- materinya diperbanyak praktiknya, tapi udah cukup KO.
- kerja sama antar trainer.

APAKAH PELATIHAN INI SAUDARA REKOMENDASIKAN UNTUK DIADAKAN KEMBALI? YA/ TIDAK

ALASANNYA:

iya. => mampu memberikan pelajaran yang cukup bermanfaat & mudah di terima.

KESAN MENGIKUTI PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

Menyenangkan, Banyak ilmu yg di dapat, tidak membosankan

SARAN/EVALUASI UNTUK PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

lebih di tambah lagi waktunya akang - teteh :)

APAKAH PELATIHAN INI SAUDARA REKOMENDASIKAN UNTUK DIADAKAN KEMBALI? YA/ TIDAK

ALASANNYA:

Karna Sangat Bermanfaat dan banyak menyadarkan kita agar kita menjadi Pribadi yg lebih baik, selalu Berfikir positif dan jangan memandang org lain rendah.

6*

KESAN MENGIKUTI PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

- ↳ Jangan sampai kita fokus terhadap ~~Menjadi~~ ^{bagaimana} bagaimana orang Menarik untuk kita, tapi kita yg harus Menarik untuk mereka (Yogi Destriyono, 23 Mei 2014)

SARAN/EVALUASI UNTUK PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

- ↳ Semua pembicara mempunyai gaya bicara Masing-masing yang baik, juga kreatif)

APAKAH PELATIHAN INI SAUDARA REKOMENDASIKAN UNTUK DIADAKAN KEMBALI? YA / TIDAK

ALASANNYA: Ya, Melatih kreatifitas Mahasiswa dalam Membuat konsep, Melatih public Speaking

KESAN MENGIKUTI PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

- Kita Dapat Mengetahui Karakteristik seperti apa saja menjadi pribadi yang disukai
- Teknik apa saja yg dapat dilakukan, sehingga kita dapat menjadi pribadi yg disukai.

SARAN/EVALUASI UNTUK PELATIHAN MENJADI PRIBADI YANG DISUKAI:

- Lebih Ekspresif (sehingga pada saat di lakukan sesi materi ataupun Menstimulasi semangat pada Peserta, & para pelatihun lebih memperhatikan Kelesu & Kelelahan / kelelahan, lebih memperhatikan semangat & tersenyum sesuai dgn tema yg di sampaikan jadi lebih pribadi yg disukai

APAKAH PELATIHAN INI SAUDARA REKOMENDASIKAN UNTUK DIADAKAN KEMBALI? YA / TIDAK

PERLU
ALASANNYA:

Tugas Terdiri dari banyak org itu bahwa dirinya di sukai / tak di sukai
Pilihan ini dapat Menstimulasi seseorang untuk Taktik

