



MODEL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI



Disusun Oleh :

**UMARUDDIN
RUSTAM EFENDY RASYID
NURMAYANTI**

MODEL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI

MODEL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI

**Umaruddin
Rustam Effendy Rasyid
Nurmayanti**



MODEL PELATIHAN PENGEMBANGAN DIRI

© Penerbit Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI)

Penulis:
Umaruddin
Rustam Effendy Rasyid
Nurmayanti

Editor: Sitti Aisa, S.Pd., M.Pd.

Cetakan Pertama: Maret 2023

Cover: Tim Penyusun

Tata Letak: Tim Penyusun

Hak Cipta 2022, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website: www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail: rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I –: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
Dimensi : 15,5 x 23 cm
ISBN: 978-623-448-479-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. Alhamdulillah Rabbil 'Aalamin, atas limpahan rahmat dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan model pelatihan ini. Shalawat dan salam dengan ucapan Allahumma sholli 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad penulis sampaikan untuk junjungan kita Nabi besar Muhammad Saw.

Model ini disusun untuk memenuhi kebutuhan peserta Pelatihan Keprofesian Tutor Sanggar Kegiatan Belajar Karena peserta pelatihan ini terdiri dari Tutor sanggar kegiatan belajar Paket C dengan segala jenjang pendidikannya, maka model ini disusun dengan kualifikasi merangkum semua materi bidang pelatihan pengembangan diri. Teknik penyajiannya dilakukan dalam bentuk cetak serta audio video berbasis videobuilderap melalui barcode pada setiap pokok bahasan.

Seperti layaknya sebuah model, maka pembahasan dimulai dengan menjelaskan tujuan yang hendak dicapai dan disertai dengan soal yang mengukur tingkat penguasaan materi setiap topik. Dengan demikian pengguna model ini secara mandiri dapat mengukur tingkat ketuntasan yang dicapainya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa model ini tentu punya banyak kekurangan. Untuk itu penulis dengan berlapang dada menerima masukan dan kritikan konstruktif dari berbagai pihak demi kesempurnaannya di masa yang akan datang. Akhirnya kepada Allah jualah penulis bermohon semoga semua ini menjadi amal saleh bagi penulis dan bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	4
Pengembangan Sikap Pribadi.....	1
Komunikasi Interpersonal.....	8
Kecerdasan Emosi.....	16
Manajemen Konflik.....	25
Pengembangan Kepribadian.....	47
Pembelajaran Perilaku Kepemimpinan dan Manajemen	59
Daftar Pustaka	82

TUJUAN

Model pelatihan yang dirancang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan peserta pelatihan terkait tiga hal pokok yaitu : 1) Kebutuhan Pengembangan diri, 2) Kebutuhan Keterampilan Pengajaran dan Metode Mengajar, dan 3) Kebutuhan Karya Inovatif. Oleh karena itu, Model ini disusun dengan menerapkan model pengembangan 4-D yaitu (1) Pendefinisian (*define*), (2) Perancangan (*design*), (3) Pengembangan (*developmen*), (4) Penyebaran (*disseminate*).

PETUNJUK PENGGUNAAN

Model pelatihan ini dirancang dalam dua bentuk yaitu manual book dan audio video melalui barcode pada setiap pokok bahasan. Untuk manual book bisa dipelajari secara mandiri dengan membaca setiap rician materi. Adapun audio video dapat dibuka dengan cara melakukan scan barcode yang tersedia pada setiap pokok bahasan. Scan barcode akan mengantarkan pembaca menuju aplikasi you tube di mana telah tesimpan materi dalam bentuk audio videobuildderap.

CAKUPAN MATERI

Model pelatihan ini dirancang berdasarkan kurikulum pelatihan yang telah disusun sebelumnya. Terdapat delapan pokok bahasan, di mana setiap pokok bahasan terbagi ke dalam beberapa sub pokok bahasan.

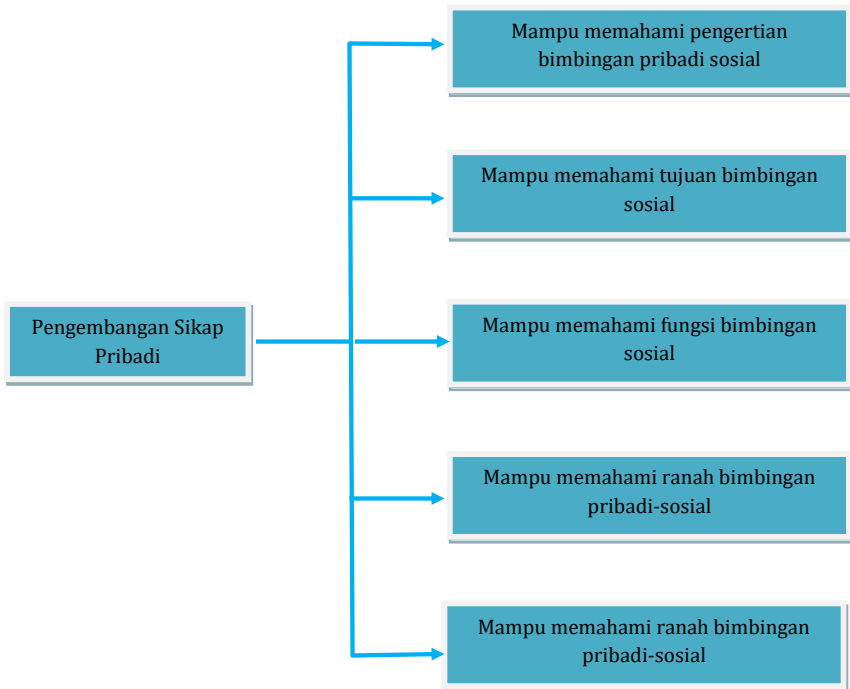
MATERI 1
POKOK BAHASAN
PENGEMBANGAN SIKAP PRIBADI

SUB POKOK BAHASAN :

- 1.1 Konsep bimbingan pribadi-sosial
- 1.2 Peran lingkungan keluarga terhadap perkembangan anak
- 1.3 Model problem based instruction
- 1.4 Program bimbingan pribadi untuk meningkatkan perilaku disiplin



Peta Konsep



1. Pengertian Bimbingan Pribadi Sosial

Bimbingan merupakan upaya untuk membantu individu berkembang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya secara bertahap dalam proses yang matang. Rochman Natawidjaja (Yusuf, 2009, hlm. 38) mengartikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat.

Bimbingan merupakan salah satu alternatif solusi ideal untuk mengembangkan kemampuan dan potensi siswa. Tentunya bimbingan yang dimaksud bersifat khusus, seperti yang ditegaskan Nana Syaodih S. (2005, hlm.233) yaitu, suatu upaya atau program membantu mengoptimalkan perkembangan siswa.

Bimbingan merupakan komponen utama dalam jalur pendidikan, komponen tersebut memiliki sinergitas dengan komponen yang lain. Efektifitas pendidikan dapat tercapai apabila ketiga komponen tersebut dapat terlaksana. Ketiga komponen tersebut adalah bidang administrasi dan kepemimpinan, bidang instruksional atau kurikuler dan bidang bimbingan dan konseling. Pendidikan yang hanya menekankan pada bidang administrasi dan instruksional saja, maka pendidikan hanya menghasilkan siswa yang memiliki kemampuan intelektualitas dan terampil pada aspek akademik, namun kurang memiliki kemampuan dan kematangan kepribadian (Depdiknas, 2008, hlm. 193-194), sehingga seluruh aspek yang termaktub dalam tujuan pendidikan tidak tercapai secara meyeluruh terutama pada aspek pribadi dan sosial seperti berakhlak (moral) mulia dan memiliki kepribadian yang mantap dan mandiri.

2. Tujuan Bimbingan Sosial

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan (2005, hlm. 14), merumuskan beberapa tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi sosial sebagai berikut:

- a. memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya;
- b. memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing;

- c. memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya;
- d. memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis;
- e. memiliki sifat positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain;
- f. memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat;
- g. bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya;
- h. memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen, terhadap tugas dan kewajibannya;
- i. memiliki kemampuan berinteraksi sosial (human relationship), yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan, persaudaraan atau silaturahmi dengan sesama manusia;
- j. memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain; dan
- k. memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.

3. Fungsi Bimbingan Sosial

Bimbingan pribadi-sosial tidak hanya sebatas pada pemberian bantuan kepada individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan pribadi ataupun sosial, akan tetapi dalam bimbingan pribadi sosial terdapat banyak fungsi di dalamnya. Fungsi bimbingan pribadi sosial ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. berubah menuju pertumbuhan. Pada bimbingan pribadi-sosial, konselor secara berkesinambungan memfasilitasi individu agar mampu menjadi agen perubahan bagi dirinya dan lingkungannya. Konselor juga berusaha membantu individu sedemikian rupa sehingga individu mampu menggunakan segala sumber daya yang dimilikinya untuk berubah;
- b. pemahaman diri secara penuh dan utuh. Individu memahami kelemahan dan kekuatan yang ada dalam dirinya, serta kesempatan dan tantangan yang ada diluar dirinya. Pada dasarnya melalui bimbingan pribadi sosial diharapkan individu mampu mencapai tingkat kedewasaan dan kepribadian yang utuh dan penuh seperti yang diharapkan, sehingga individu tidak memiliki kepribadian yang terpecah lagi

- dan mampu mengintegrasikan diri dalam segala aspek kehidupan secara utuh, selaras, serasi dan seimbang;
- c. belajar berkomunikasi yang lebih sehat. Bimbingan pribadi sosial dapat berfungsi sebagai media pelatihan bagi individu untuk berkomunikasi secara lebih sehat dengan lingkungannya;
 - d. berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat. Bimbingan pribadi-sosial digunakan sebagai media untuk menciptakan dan berlatih perilaku baru yang lebih sehat;
 - e. belajar untuk mengungkapkan diri secara penuh dan utuh. Melalui bimbingan pribadi-sosial diharapkan individu dapat dengan spontan kreatif, dan efektif dalam mengungkapkan perasaan, keinginan, dan inspirasinya;
 - f. individu mampu bertahan. Melalui bimbingan pribadi-sosial diharapkan individu dapat bertahan dengan keadaan masa kini, dapat menerima keadaan dengan lapang dada, dan mengatur kembali kehidupannya dengan kondisi yang baru;
 - g. menghilangkan gejala-gejala yang disfungsi. Konselor membantu individu dalam menghilangkan atau menyembuhkan gejala yang mengganggu sebagai akibat dari krisis.

4. Ranah Bimbingan Pribadi-Sosial

Dalam ranah pendidikan, bimbingan pribadi sosial dimaksudkan untuk membantu siswa mengembangkan sikap jiwa dan tingkah laku pribadi. Kemudian diterapkannya dalam kehidupan bermasyarakat dari lingkungan yang kecil kearah lingkup yang lebih besar dalam hal ini negara dan masyarakat dunia. Bimbingan ini harus didasarkan pada ketentuan-ketentuan yang menjadi landasan dalam melakukan bimbingan dan konseling, yakni tujuan pendidikan nasional.

Bimbingan pribadi-sosial adalah bimbingan yang diarahkan untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan individu dalam menangani masalah dirinya baik masalah yang berhubungan dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Adapun yang termasuk aspek-aspek pribadi dalam bimbingan menyangkut, komitmen hidup beragama, pemahaman sifat dan kemampuan diri, bakat dan minat, konsep diri, dan kemampuan mengatasi masalah pribadi. Sedangkan aspek sosial meliputi, keragaman tentang adat dan budaya, sikap-sikap sosial, dan kemampuan berhubungan sosial secara positif dengan orang tua, guru, teman, dan staf sekolah (Yusuf, 2009, hlm. 59-60).

Menurut Sukardi (2008, hlm. 54), bidang bimbingan ini dapat dirinci menjadi pokok-pokok berikut:

- a. pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- b. pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan yang lebih kreatif, produktif, dan normatif baik dalam keseharian maupun untuk peran di masa yang akan datang;
- c. pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi dan penyaluran dan pengembangannya pada/melalui kegiatan yang kreatif dan normatif dan produktif;
- d. pemantapan tentang kelemahan diri dan usaha penanggulangannya;
- e. pemantapan kemampuan pengambilan keputusan;
- f. pemantapan kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil;
- g. pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat jasmani dan rohani;
- h. pemantapan kemampuan berkomunikasi;
- i. pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan argumentasi secara dinamis, kreatif, normatif dan produktif;
- j. pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial dengan penuh tanggung jawab;
- k. pemantapan hubungan yang dinamis dan harmonis dengan teman sebaya, orang tua, dan masyarakat sekitar;
- l. orientasi tentang kehidupan berkeluarga.

Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama diberbagai lingkungan (Sukardi 2008, hlm. 53).

Bahan Diskusi :

Seberapa pentingkah pengembangan diri itu?

Pengembangan diri merujuk pada aktivitas untuk meningkatkan talenta, potensi, keahlian, kesadaran, dan kemampuan seseorang untuk menyadari cita-cita dan menciptakan kekayaan. Segera, segala hal yang dilakukan oleh Anda untuk meningkatkan kemampuan diri dan prospek dalam hidup.

Secara umum, kedewasaan individu dibentuk oleh pengalaman dan situasi dari lingkungan terkait misalnya keluarga, tetangga, dan sekolah selama bertahun-tahun. Kemudian, motivasi individu untuk mengembangkan diri dipicu oleh keinginan untuk memenuhi kebutuhan tertentu.

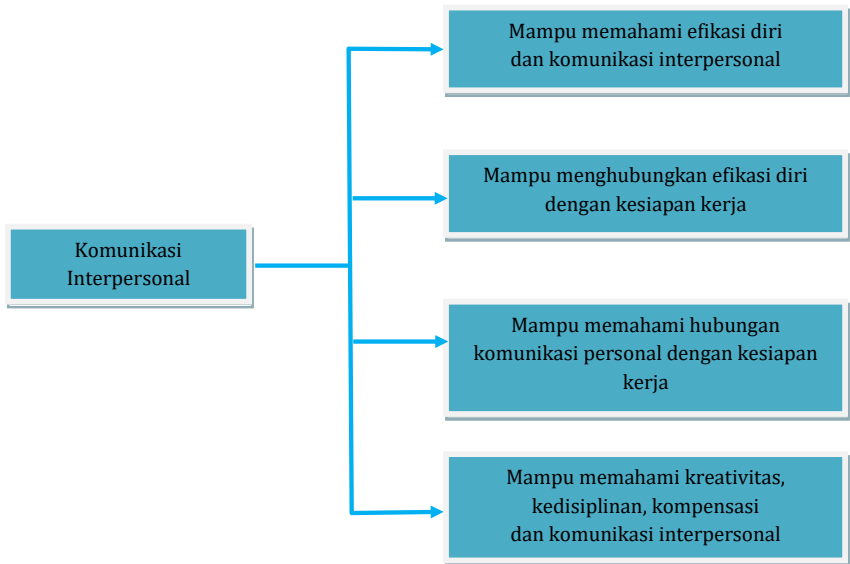
Pengembangan diri itu sendiri merupakan sebuah proses sepanjang usia karena ketika suatu kebutuhan di tingkat tertentu terpenuhi dengan memuaskan maka kebutuhan untuk memenuhi kepuasan itu juga meningkat.

MATERI 2
POKOK BAHASAN
KOMUNIKASI INTERPERSONAL

SUB POKOK BAHASAN :

- 2.1 Efikasi diri dan komunikasi interpersonal**
- 2.2 Hubungan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja**
- 2.3 Hubungan Komunikasi Personal dengan Kesiapan Kerja**
- 2.4 Kreativitas, kedisiplinan, kompensasi dan komunikasi interpersonal**

Peta Konsep



2.1 Efikasi diri dan komunikasi interpersonal

Tingkat pengangguran merupakan salah satu permasalahan serius yang tengah dihadapi Indonesia. Berdasarkan data yang dikutip dari data satudata milik Kementerian Ketenagakerjaan Indonesia menyebutkan, bahwa tingkat pengangguran di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 7,07% atau sekitar 9,77 juta jiwa. Pengangguran tersebut diisi oleh berbagai tingkat pendidikan, tidak terkecuali pada tingkat perguruan tinggi. Fakta tersebut cukup memilukan, di mana lulusan dari Perguruan tinggi adalah lulusan yang diharapkan dan dipersiapkan menjadi tenaga kerja profesional. Di mana dari data tersebut diketahui bahwa dari jumlah tersebut 10,04% atau sekitar 981,203 jiwa di antaranya merupakan lulusan S1.

Menurut Andika, Basori & Efendi (2018) salah satu penyebab tingginya tingkat pengangguran di Indonesia adalah minimnya skill baik softskill maupun hardskill, pola pikir yang kurang kreatif solutif dan inovatif, yang mengakibatkan para lulusan dari perguruan tinggi apabila dihadapkan dengan persoalan atau situasi yang sulit mereka cenderung menghindar dan tidak berani mengambil keputusan. Padahal menurut penelitian yang dilakukan oleh Lie & Damasetiawan (2017) menemukan bahwa adanya hubungan yang kuat antara soft skill dengan kesiapan kerja pada mahasiswa.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan seluruh mata kuliahnya dan kini sedang mengambil tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Fatimah, 2012). Pada tingkat di pendidikan tinggi, mahasiswa tingkat akhir merupakan calon lulusan yang akan segera memasuki dunia kerja (Agusta, 2015). Mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar mengambil mata kuliah skripsi ke dalam kartu rencana studi (KRS). Sehingga pada tahap ini, perlu adanya persiapan dalam kesiapan kerja mahasiswa.

Salah satu tujuan pendidikan sarjana psikologi menurut Kolokium Psikologi Indonesia pada tahun 2010, yaitu menghasilkan sarjana psikologi yang profesional. Di mana tujuan tersebut sesuai dengan aspek-aspek dari kesiapan kerja, yang terdiri dari ilmu pengetahuan, pemahaman, keterampilan, serta atribut kepribadian.

Hasil studi Willis Towers Watson (2014) menjelaskan, bahwa perusahaan di Indonesia kesulitan mendapatkan lulusan perguruan tinggi yang siap pakai. Di mana kualifikasi lulusan yang ada, tidak memenuhi standar keahlian yang sudah diberikan atau ditetapkan oleh perusahaan. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Baiti, Abdullah, & Rochwidowati (2017) yang menyebutkan, bahwa dari 8 orang mahasiswa semester akhir

Universitas "X" yang diteliti dengan dilakukan wawancara, 5 diantaranya menunjukkan bahwa kesiapan kerja yang dimiliki masuk ke dalam golongan rendah. Lulusan dari perguruan tinggi banyak ditemui tidak lulus dengan kualifikasi yang dibutuhkan oleh perusahaan. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2020) juga menyebutkan, bahwa sebanyak 24,5% mahasiswa psikologi Universitas X memiliki kesiapan kerja yang masuk ke dalam kategori rendah dan sangat rendah.

Kesiapan kerja adalah seseorang yang siap dalam memilih pekerjaan yang diinginkannya, yang didukung oleh pengetahuan, pemahaman, keterampilan, serta sikap pribadi, sehingga tercapai kesiapan kerja (Poll & Sewell, 2007). Lebih lanjut dijelaskan, bahwa terdapat beberapa aspek dari kesiapan kerja, yaitu keterampilan, Ilmu pengetahuan, aspek pemahaman, serta aspek atribut kepribadian.

Menurut Stevani & Yulhendri (2014) kesiapan kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Dalam faktor internal terdapat kecerdasan, keterampilan, kecakapan, minat, motivasi, kesehatan, kebutuhan psikologis, kepribadian dan cita-cita, sedangkan dalam faktor eksternal terdapat lingkungan keluarga, teman, dan penghasilan, yang saling bersinergi membentuk kesiapan kerja mahasiswa.

Efikasi diri dan Komunikasi Interpersonal merupakan dua soft skill yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa untuk dapat masuk ke dalam dunia kerja. Komunikasi adalah hal yang penting bagi manusia, dan jika tanpa adanya komunikasi hidup manusia tidak akan berarti dan manusia tidak akan bertahan lama (Zamroni, 2009). Jika tidak ada komunikasi, maka interaksi antar individu tidak akan terjadi, tidak akan ada yang namanya kelompok, pemerintahan, maupun masyarakat seperti saat ini. Dengan tidak adanya komunikasi, maka kekacauanlah yang akan marak terjadi.

Dalam pengantar buku berjudul *effective communication for today's manager*, James Robi dan Barbara Joes (1982) menjelaskan, bahwa semua organisasi tidak peduli bagaimana bentuk dan tujuannya harus melalui proses komunikasi. Sehingga sudah jelas bahwa komunikasi adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dari suatu individu atau kelompok individu dalam melangsungkan hidupnya.

Efikasi diri atau *self efficacy* adalah keyakinan seorang individu akan kemampuan yang ada di dalam dirinya untuk melakukan satu tugas atau pekerjaan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Hal tersebut sejalan dengan pengertian efikasi diri yang dikemukakan oleh Ardiansyah (2018) di mana efikasi diri adalah keyakinan individu akan kemampuan diri