



KECAKAPAN PRIBADI

Tim Kecakapan Pribadi Sistem Informasi
UPN "Veteran" Jawa Timur





KONSEP DIRI

Konsep diri adalah cara seseorang memahami, menilai, dan merasakan dirinya sendiri. Konsep ini mencakup keyakinan, nilai, dan pandangan seseorang terhadap diri sendiri dalam berbagai aspek kehidupan.

KOMPONEN KONSEP DIRI

- **Self-Image (Citra Diri):** Bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri.
- **Self-Esteem (Harga Diri):** Seberapa tinggi atau rendah seseorang menghargai dirinya sendiri.
- **Self-Identity (Identitas Diri):** Kesadaran akan siapa diri seseorang dalam masyarakat.
- **Role Performance (Peran Sosial):** Cara seseorang menjalankan perannya dalam kehidupan sosial.



FAKTOR YANG MEMENGARUHI KONSEP DIRI

- Pengalaman hidup
- Interaksi sosial
- Umpan balik dari orang lain
- Media dan budaya

CARA MENGEMBANGKAN KONSEP DIRI POSITIF

- Mengenal kekuatan dan kelemahan diri
- Menetapkan tujuan yang realistis
- Berpikir positif
- Mengelola kritik dengan baik
- Membangun hubungan sosial yang sehat

JENDELA JOHARI

Jendela Johari adalah model komunikasi yang membantu seseorang memahami dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Model ini dikembangkan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham.

EMPAT KUADRAN JENDELA JOHARI

Area Terbuka (Open Area): Informasi yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain.

Area Tersembunyi (Hidden Area): Informasi yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain.

Area Buta (Blind Spot): Informasi yang diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri.

Area Tidak Diketahui (Unknown Area): Informasi yang belum diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain.



PENERAPAN JENDELA JOHARI

- Meningkatkan komunikasi interpersonal
- Mengembangkan kesadaran diri
- Meningkatkan keterbukaan dan transparansi dalam hubungan sosial

MENYIKAP DIRI

Menyikap diri (self-disclosure) adalah proses membuka informasi pribadi kepada orang lain yang sebelumnya tidak diketahui.

MANFAAT MENYIKAP DIRI

- Membangun kepercayaan
- Meningkatkan kedekatan dalam hubungan
- Mengurangi stres dan kecemasan
- Meningkatkan pemahaman diri sendiri

PRINSIP DALAM MENYIKAP DIRI

- Harus dilakukan dengan bijak dan sesuai konteks
- Dilakukan secara bertahap
- Harus mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain
- Hindari berbagi informasi yang terlalu pribadi pada orang yang belum dipercaya

04



TUJUAN HIDUP

Tujuan hidup adalah arah atau sasaran yang ingin dicapai seseorang dalam kehidupannya.

PENTINGNYA MENENTUKAN TUJUAN HIDUP

- Memberikan arah dan motivasi
- Meningkatkan kualitas hidup
- Membantu pengambilan keputusan
- Menumbuhkan rasa pencapaian dan kepuasan

LANGKAH MENETAPKAN TUJUAN HIDUP

1. Mengenali nilai-nilai dan minat pribadi
2. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri
3. Membuat rencana yang spesifik dan realistis
4. Memotivasi diri untuk mencapai tujuan
5. Mengevaluasi dan menyesuaikan tujuan sesuai dengan perkembangan hidup

FORMULA SMART

- **S (Specific) - Spesifik:** Tujuan harus jelas dan spesifik.
- **M (Measurable) - Terukur:** Tujuan harus dapat diukur keberhasilannya.
- **A (Achievable) - Dapat Dicapai:** Tujuan harus realistis dan dapat dicapai.
- **R (Relevant) - Relevan:** Tujuan harus sesuai dengan nilai dan kebutuhan hidup.
- **T (Time-Bound) - Berbatas Waktu:** Tujuan harus memiliki batas waktu yang jelas.

CONTOH PENERAPAN SMART

- **Tidak SMART:** "Saya ingin sukses."
- **SMART:** "Saya ingin meningkatkan kemampuan public speaking saya dengan mengikuti 5 seminar dalam 6 bulan ke depan."

00



TUGAS PENGENALAN DIRI

- **Buatlah video pengenalan diri yang menarik! Lengkapi dengan subtitle!**
- **Ceritakan tentang minat/kemampuan/keahlian/kesenangan Anda di bidang IT!**
- **Certiakan usaha yang telah Anda lakukan untuk mewujudkan/mencapai harapan kalian?**
- **Durasi minimal 1 menit maksimal 3 menit**
- **Upload di media (sosial media/google drive), kumpulkan linknya di ilmu2**



THANK YOU

