



## **Pengembangan Kepribadian Mahasiswa**

Disajikan dalam Pelatihan Advokasi Dasar  
oleh Lembaga Advokasi Pendidikan Yogyakarta (LAPY),  
pada tanggal 18 Februari 2009

**Oleh:**  
**Poerwanti Hadi Pratiwi, M.Si**

## JENDELA JOHARI (*THE JOHARI WINDOW*)

Pribadi orang dapat digambarkan terdiri atas empat bidang atau komponen yang merupakan hasil pengamatan/ persepsi orang terhadap diri sendiri dan orang lain. Jadi pribadi orang dapat digambarkan sebagai suatu “jendela” seperti di bawah ini:

	Dikenal sendiri	Tak dikenal sendiri
Dikenal orang lain	1 Pribadi Terbuka ( <i>Public Self</i> )	3 Pribadi Terlena ( <i>Blind Spots</i> )
Tak dikenal orang lain	2 Pribadi Tersembunyi ( <i>Hidden Self</i> )	4 Pribadi tak dikenal oleh siapapun ( <i>Unknown Self</i> )

### **Bidang 1: Pribadi terbuka (*public self, open self, shared image*)**

Bagian pribadi yang disadari oleh diri sendiri dan ditampilkan kepada orang lain atas kemauan sendiri. Misalnya berbagai perasaan, pendapat, dan pikiran-pikiran yang dipilih untuk disampaikan kepada orang lain. Juga hal-hal yang tidak dapat ditutupi terhadap orang lain, seperti: paras muka, bentuk badan, umur yang tampak pada keadaan badan (tua, muda), meskipun banyak orang ingin menutupinya

### **Bidang 2 : Pribadi tersembunyi (*hidden self, concealed self/ image*)**

Bagian pribadi yang disadari oleh diri sendiri, tetapi secara sadar ditutup-tutupi atau disembunyikan terhadap orang lain. Mungkin juga orang tidak tahu bagaimana menyampaikan dirinya kepada orang lain (tidak setuju tentang pendapat orang lain tetapi tidak dapat menyampaikan hal itu) karena kalau disampaikan akan membuat malu diri sendiri, misalnya perasaan ketidakpastian, keinginan-keinginan yang rahasia dan sebagainya

### **Bidang 3: Pribadi terlena (*blind spots, blind self, complementry image*)**

Bagian pribadi yang tanpa disadari oleh diri sendiri, tertutup oleh dirinya akan tetapi tersampaikan kepada orang lain atau diketahui oleh orang lain. Misalnya: kebiasaan, sifat, dan kemampuan tertentu yang tidak disadari ada pada diri sendiri, yang sering berpengaruh (positif/ negatif) dalam berhubungan dengan orang lain (sering membuat interupsi, kurang memperhatikan perasaan orang lain, senang membantah, membanggakan diri sendiri)

### **Bidang 4 : Pribadi yang tak dikenal oleh diri sendiri dan oleh orang lain (*unknown self, unconscious image*)**

Bagian pribadi yang tidak dikenal oleh diri sendiri dan oleh orang lain ini adalah berupa motif-motif, kebutuhan-kebutuhan yang tidak disadari terlupakan atau didesak ke bawah

kesadaran sehingga tidak dikenal lagi dan masih mempengaruhi tindakan dalam berhubungan dengan orang lain

*Termasuk manakah Saudara??...*

Setelah memperhatikan Jendela Johari di atas dan setelah Saudara melakukan refleksi diri untuk beberapa saat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar Saudara memiliki kepribadian yang ideal, *karena pada dasarnya tidak ada manusia yang sempurna*, yaitu:

1. Motivasi dalam pengembangan diri
2. Manajemen waktu terhadap kedisiplinan



## **1. Motivasi dalam pengembangan diri**

Kata motivasi semakin sering digunakan akhir-akhir ini. Baik itu di buku-buku populer, seminar-seminar atau lainnya, terutama dalam hal yang menyangkut pengembangan diri. Apa sebenarnya motivasi itu, dari mana dan kenapa perlu motivasi terutama dalam pengembangan diri? Bila anda mempunyai keinginan, maka anda perlu motivasi untuk memanifestasi keinginan tersebut. Hanya dengan afirmasi atau niat, tanpa motivasi, belum cukup untuk mewujudkannya.

*“Saya bermotivasi tinggi untuk memperbaiki diri sendiri”* sebuah contoh kalimat yang digunakan untuk menaikkan motivasi pada diri kita sendiri, untuk sesuatu yang kita inginkan. Jadi apa sebenarnya motivasi itu?

Motivasi adalah daya pendorong dari keinginan kita agar terwujud. Motivasi adalah sebuah energi pendorong yang berasal dari dalam kita sendiri. Energi pendorong dari dalam agar apapun yang kita inginkan dapat terwujud. Motivasi erat sekali hubungannya dengan keinginan dan ambisi, bila salah satunya tidak ada, motivasi pun tidak akan timbul.

Banyak dari kita yang mempunyai keinginan dan ambisi besar, tapi kurang mempunyai inisiatif dan kemauan untuk mengambil langkah untuk mencapainya. Ini menunjukkan kurangnya energi pendorong dari dalam diri kita sendiri atau kurang motivasi. Motivasi akan menguatkan ambisi, meningkatkan inisiatif dan akan membantu

dalam mengarahkan energi kita untuk mencapai apa yang kita inginkan. Dengan motivasi yang benar kita akan semakin mendekati keinginan kita.

Biasanya motivasi akan besar, bila orang tersebut mempunyai visi jelas dari apa yang diinginkan. Ia mempunyai gambaran mental yang jelas dari kondisi yang diinginkan dan mempunyai keinginan besar untuk mencapainya. Motivasilah yang akan membuat dirinya melangkah maju dan mengambil langkah selanjutnya untuk merealisasikan apa yang diinginkannya.

Apakah hubungannya motivasi dengan emosi? Sangat erat hubungannya. Keduanya diperlukan untuk proses tercapainya suatu keinginan. Disiplin adalah hal yang perlu agar keinginan tercapai. Untuk tetap disiplin, motivasi yang tinggi akan sangat membantu.

## **2. Manajemen waktu terhadap kedisiplinan**

Kedisiplinan memacu seseorang untuk bisa meraih kesuksesan, terutama bagi mahasiswa. Kedisiplinan sangat dibutuhkan apalagi dalam mengolah waktu dengan baik atau dikenal dengan manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan terhadap produktivitas waktu. Dan cara kita dalam membentuk suatu aturan-aturan yang sudah ditentukan dan dalam hal ini dibutuhkan ketaatan dan kepatuhan dalam melaksanakannya.

Banyak mahasiswa, terutama mahasiswa baru merasa bahwa kebiasaan belajar yang dilakukan sudah memadai, manajemen waktu yang dilakukan sudah efisien. Terbukti di SMA dulu mereka adalah murid terpandai atau setidaknya tidak pernah merasa kesulitan mendapat nilai yang baik. Kemudian seiring dengan berjalannya waktu, beberapa diantara mahasiswa-mahasiswa ini menyadari bahwa nilai yang diperoleh tidaklah cemerlang seperti ketika di SMA. Nilai A dan B sepertinya sulit dijangkau. Mengapa ? Apa yang sebenarnya terjadi ? Salah satu jawabannya karena keterampilan belajar, termasuk manajemen waktunya kurang efektif. Kuliah di perguruan tinggi memang berbeda dengan belajar di SMA. Karena itu manajemen waktu yang mestinya turut disesuaikan.

Kebanyakan ahli sepakak bahwa sukses merupakan hasil dari suatu kebiasaan. Oleh karena itu, langkah pertama yang harus dilakukan adalah memperlancar bagaimana mahasiswa dapat menggunakan waktu dengan baik dan juga disiplin seperti apa yang harus diterapkan. Manajemen waktu dapat dilakukan dengan cara :

a. Melakukan survei waktu pribadi

Untuk mulai mengatur waktu, anda harus tahu bahwa bagaimana anda menggunakan waktu. Survei waktu akan membantu anda berapa banyak waktu yang telah habis dalam aktifitas tertentu untuk memperoleh perkiraan akurat. Anda dapat melihat waktu yang telah dihabiskan selama satu minggu

b. Perhatikan jadwal harian

Ada beragam jadwal waktu yang sesuai dengan kepribadian anda. Begitu anda memutuskan satu gaya tertentu, langkah berikut adalah membentuknya. Yang paling baik sisakan sedikit waktu untuk istirahat pada tiap jam. Sedangkan setengah jam lainnya disiapkan untuk jadwal yang benar-benar padat.

c. Jangan menjadi perfeksionis

Berusahalah agar menjadi orang yang sempurna yang siap menghadapi kekalahan, tidak ada orang yang sempurna. Anda butuh tujuan yang dapat dicapai dengan kemampuan yang ada. Tugas-tugas sulit biasanya berakhir dengan penolakan dan penundaan.

d. Belajarlah berkata tidak

Misalnya, teman dekat anda mengajak jalan-jalan. Sebenarnya, anda tidak tertarik. Tapi, anda tidak sampai hati mengecewakan orang. Berkata tidak dengan sopan selayaknya menjadi kebiasaan.

e. Belajar Menentukan Prioritas

Sangat penting melakukan prioritas pada tanggung jawab dan kesepakatan yang telah dicapai. Orang-orang yang tidak tahu bagaimana melakukan prioritas bakal menjadi orang yang gemar menunda-nunda pekerjaan.

f. Gabungkan sejumlah aktifitas

Bila memungkinkan, gabungkan sejumlah aktifitas dalam satu waktu. Ketika dalam perjalanan, baca catatan-catatan penting. Banyak cara untuk memadukan aktifitas tapi yang penting adalah berusaha agar selalu kreatif.

g. Adaptasi diri

Setelah penjadwalan sukses dilakukan, maka tinggal anda berusaha keras untuk menyesuaikan diri. Namun, yang paling penting adalah bagaimana agar upaya ini berhasil untuk anda. Jadwal yang tidak jujur bukan jadwal waktu yang tepat.

Dalam diri kebanyakan mahasiswa, sering sekali melakukan suatu penundaan dalam suatu kegiatan/pekerjaan, “karena penundaan sebenarnya adalah pencuri waktu”. Hal ini yang sangat tidak efektif dalam manajemen waktu. Ada beberapa cara mengatasinya: selalu aktif (bukan reaktif), tentukan sasaran/tujuan, tentukan prioritas dalam bertindak, pertahankan fokus, buat tanggal waktu yang realistis, dan terakhir adalah melakukan sekarang juga (DO IT NOW): yaitu dengan :

- D : Divide ( bagi-bagi tugas)
- O : Organize ( Atur cara pelaksanaan)
- I : Ignore ( Abaikan Gangguan)
- T : Take ( Ambil Kesempatan)
- N : Now ( Sekarang harus dijalankan)
- O : Opportunity ( Ambil Kesempatan)
- W : Watch Out ( Waspada Dengan Waktu )

*Cobalah setelah membaca tulisan ini untuk benar-benar mengembangkan atau merubah kondisi yang tidak sesuai yang ada dalam diri Anda, Anda Pasti bisa!*

=====