

MODUL

TEKNIK TRANSFORMASI DIRI

MODUL
Manajerial Sosiokultural

Mulai

KATA PENGANTAR

Penyelenggaraan pemerintahan yang dinamis di era revolusi industri 4.0 dan tuntutan peningkatan pelayanan publik perlu disikapi dan diimbangi oleh Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang memiliki kompetensi yang memadai. Kompetensi adalah kemampuan dan karakteristik yang dimiliki oleh seorang PNS, berupa pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skill*), dan sikap perilaku (*attitude*) yang diperlukan dalam pelaksanaan tugas jabatannya. Seorang PNS dituntut memiliki tiga kompetensi kunci, yakni kompetensi teknis, kompetensi manajerial, dan kompetensi sosial kultural. Salah satu cara untuk meningkatkan kompetensi PNS adalah melalui pendidikan dan pelatihan (diklat). Di dalam diklat akan diberikan materi-materi yang mencakup tiga kompetensi kunci tersebut. Kompetensi teknis diberikan dalam materi-materi inti yang bersifat teknis. Kompetensi manajerial dan sosial kultural diberikan dalam materi penunjang pada setiap diklat fungsional Ketenagakerjaan. Dalam materi manajerial dan sosial kultural akan dibahas mengenai bagaimana PNS dalam memimpin dan/atau mengelola unit organisasinya sesuai dengan tugas dan fungsinya masing-masing dan dibahas mengenai menghadapi kemajemukan masyarakat Indonesia sehingga tidak menjadi kendala bagi PNS untuk memberikan pelayanannya.

Modul diklat ini disusun dengan tujuan untuk mempermudah peserta diklat dalam proses belajar mengajar. Dengan membaca modul ini sebelumnya, diharapkan peserta diklat mendapatkan wawasan dalam proses pembelajaran di kelas dengan Pengajar/Widyaiswara.

Modul ini berisi pengetahuan dasar untuk memperluas wawasan, dan diharapkan dengan berpedoman pada modul tersebut, para peserta dan Pengajar Diklat Dasar Fungsional Ketenagakerjaan mempunyai kesamaan pemahaman terhadap seluruh kompetensi.

Akhirnya, kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan modul ini, disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga modul ini bermanfaat dalam mendukung kelancaran pelaksanaan tugas bagi para fungsional Ketenagakerjaan.

Jakarta, Februari 2022
Kepala PPSPDM Ketenagakerjaan



Helmiary Basri, S.Sos., M.A.P
NIP. 19650705 198601 2 002



PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Modul Perantara Kerja adalah modul interaktif yang dapat memfasilitasi peserta mempelajari materi sesuai dengan gaya belajarnya masing-masing.

Peserta dapat menggunakan modul Perantara Kerja yang terbaru dengan cara membaca teks, melihat video, mengunduh peraturan perundang-undangan dan materi lainnya yang terkait dengan pembahasan materi didalam modul ini.

Adapun fungsi *tools bottom* yang terdapat pada modul ini antara lain :



Menu

Klik disini

UU atau Peraturan

Lihat disini/download disini

Next dan previous



Menuju home atau keluar dari modul

Melihat materi yang telah disisipkan

Melihat/mendownload peraturan perundang-undangan

Melihat/mendownload materi

TUJUAN PEMBELAJARAN

Hasil Belajar

Setelah membaca modul mata pelatihan ini Anda diharapkan mampu memahami Teknik Transformasi Diri dalam menghadapi Perubahan-perubahan yang terjadi dalam organisasi yang selalu berubah sehingga mampu membangun pribadi yang sukses dalam menjalankan pejabat fungsional Ketenagakerjaan.

Indikator hasil belajar

Setelah pembelajaran Anda diharapkan dapat:

- Menjelaskan Konsep Dasar Transformasi Diri
- Mempraktikan kembali Teknik-teknik Mentransformasi Diri

Materi yang akan
dipelajari dalam
modul ini antara lain

1

Pendahuluan

2

Konsep dasar
Transformasi
Diri Hasil Belajar

3

Teknik Teknik
Mentransformasi
Diri



Untuk memulai, silahkan klik
materi yang akan dipelajari

Menu

Home

Keluar



KEMNAKER
CORPU

Lebih Cerdas Lebih Unggul

Materi 1

PENDAHULUAN

Buka Materi

Latar Belakang

Reformasi 1998 menjanjikan lahirnya Indonesia baru yang lebih demokratis, sejahtera, berkeadilan, dan bermartabat. Jalan perubahan menuju Indonesia Hebat adalah jalan ideologis. Berkaitan dengan hal tersebut, dalam lima tahun ke depan, pemerintahan kami akan dipandu oleh VISI sebagai berikut: TERWUJUDNYA INDONESIA YANG BERDAULAT, MANDIRI DAN BERKEPRIBADIAN BERLANDASKAN GOTONG ROYONG. Guna mewujudkan Visi terwujudnya Indonesia yang Berdaulat, Mandiri dan Berkepribadian berlandaskan Gotong-Royong itu akan ditempuh melalui MISI sebagai berikut:

1. Mewujudkan keamanan nasional yang mampu menjaga kedaulatan wilayah, menopang kemandirian ekonomi dengan mengamankan sumber daya maritim, dan mencerminkan kepribadian Indonesia sebagai negara kepulauan.
2. Mewujudkan masyarakat maju, berkeadilan dan demokratis berlandaskan Negara hukum.
3. Mewujudkan politik luar negeri bebas-aktif dan memperkuat jati diri sebagai Negara maritim.
4. Mewujudkan kualitas hidup manusia Indonesia yang tinggi, maju dan sejahtera.
5. Mewujudkan bangsa yang berdaya-saing.
6. Mewujudkan Indonesia menjadi Negara maritime yang mandiri, maju, kuat, dan berbasiskan kepentingan nasional.
7. Mewujudkan masyarakat yang berkepribadian dalam kebudayaan.





Guna menunjukkan prioritas dirumuskan sembilan agenda aksi dalam pemerintahan ke depan. Kesembilan agenda prioritas itu disebut NAWA CITA.

1. Kami akan menghadirkan kembali Negara untuk melindungi segenap bangsa dan memberikan rasa aman pada seluruh warga negara,
2. Kami akan membuat pemerintah selalu hadir dengan membangun tata kelola pemerintahan yang bersih, efektif, demokratis, dan terpercaya.
3. Kami akan membangun Indonesia dari pinggiran dengan memperkuat daerahdaerah dan desa dalam kerangka negara kesatuan.
4. Kami akan memperkuat kehadiran negara dalam melakukan reformasi sistem dan penegakan hukum yang bebas korupsi, bermartabat dan terpercaya
5. Kami akan meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia
6. Kami akan meningkatkan produktivitas rakyat dan daya saing di pasar internasional sehingga bangsa Indonesia bisa maju dan bangkit bersama bangsa-bangsa Asia lainnya.
7. Kami akan mewujudkan kemandirian ekonomi dengan menggerakkan sektor-sektor strategis ekonomi domestik.
8. Kami akan melakukan revolusi karakter bangsa,
9. Kami akan memperteguh ke-bhinneka-an dan memperkuat restorasi sosial Indonesia

Hal tersebut tentunya untuk mewujudkan tujuan luhur mencapai Indonesia Emas tahun 2045. Pencanaan pencapaian Indonesia di posisi berdiri sama tinggi dengan negara-negara maju lainnya di dunia. Indonesia Emas memproyeksikan Indonesia mampu memecahkan masalah-masalah pelik yang dihadapi bangsa Indonesia mulai dari korupsi, kesenjangan dan kemiskinan.



Untuk mencapai itu semua tentu dibutuhkan sumber daya manusia yang unggul, utamanya sumber daya aparatur, yang menjadi pemain kunci, pembuat dan pelaksana kebijakan publik, pelayan publik, serta perekat dan pemersatu bangsa. Salah satu sumber daya Aparatur dalam mendukung roda organisasi adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS) baik yang menduduki jabatan fungsional maupun pejabat struktural.

Beberapa jabatan fungsional ketenagakerjaan diantaranya Jabatan fungsional ketenagakerjaan yang meliputi

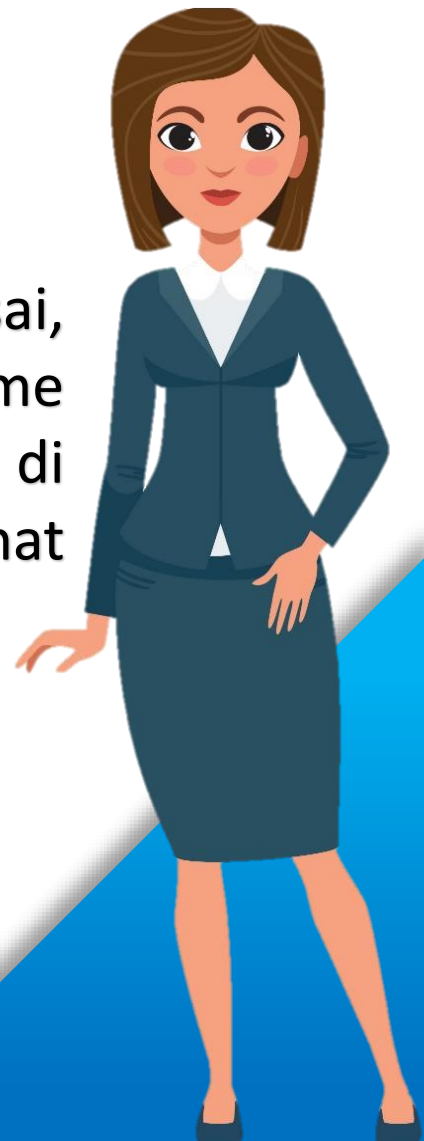
1. Jabatan fungsional pengantar kerja,
2. Jabatan fungsional pengawas ketenagakerjaan,
3. Jabatan fungsional hubungan industrial dan
4. Pejabat fungsional instruktur ketenagakerjaan.

Pejabat fungsional Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) harus bisa menyesuaikan perkembangan zaman karena sifatnya yang mandiri dan lincah. Apalagi pola kerja jabatan fungsional terkait erat dengan digitalisasi melalui sistem flexible working arrangement dengan regulasi proses bisnis yang sederhana.

Meskipun bersifat mandiri, pejabat fungsional juga dituntut untuk bisa memiliki kompetensi kolaboratif dengan jabatan lain sehingga semua bisa bersinergi, bekerja sama dalam sebuah orkestra ketenagakerjaan yang dinamis, produktif dan melayani. Oleh karena itu transformasi atau perubahan sangat diperlukan bagi pejabat fungsional ketega kerjaan.



Materi 1 telah selesai,
silahkan kembali ke home
dengan mengklik kotak di
sudut atas untuk melihat
materi berikutnya.





Materi 2

KONSEP DASAR TRANSFORMASI DIRI HASIL BELAJAR

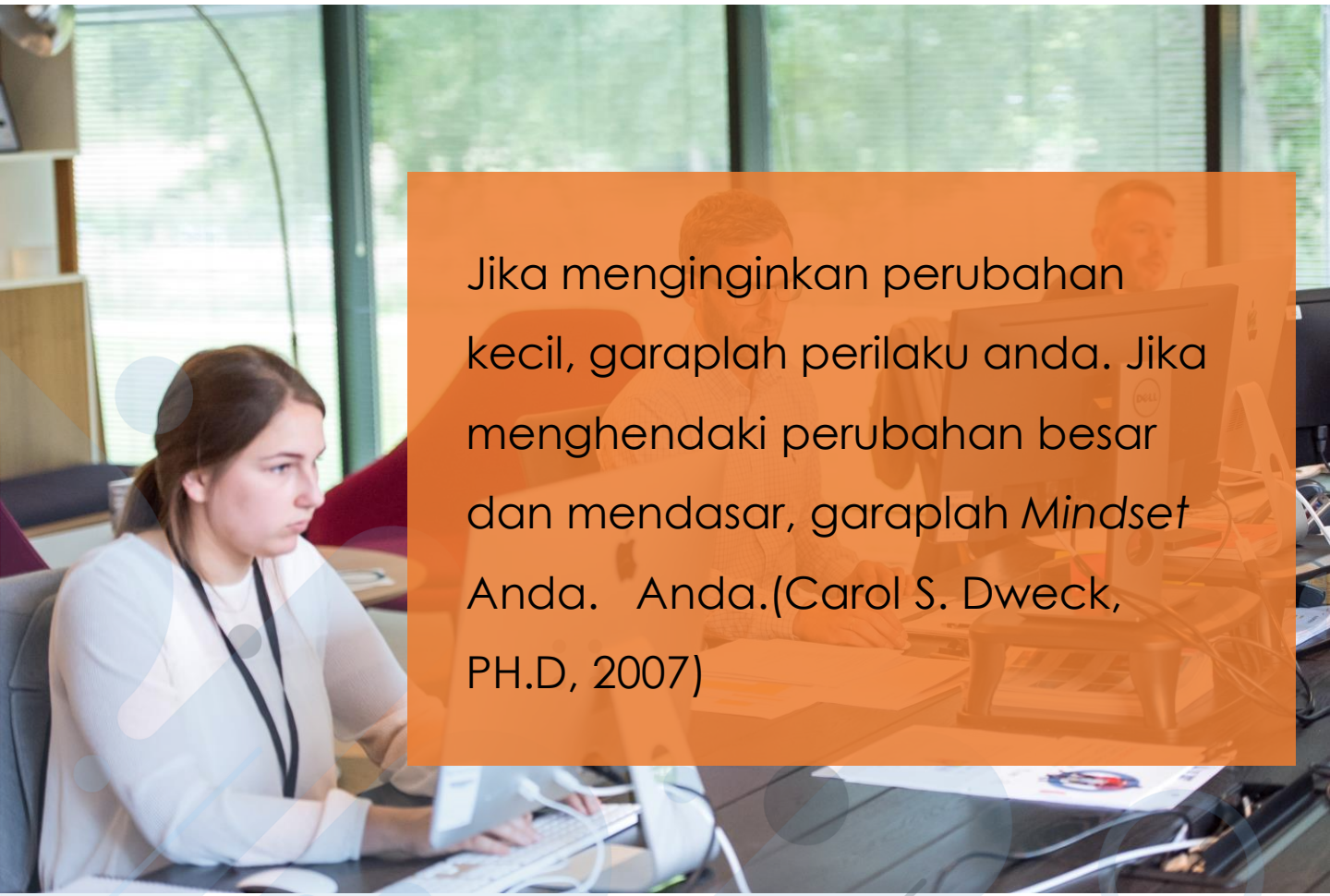
Buka Materi

Pengertian



Definisi

Transformasi diri terdiri dari dua kata yakni transformasi dan diri. Berdasarkan etimologinya, Kata "transformasi" ,berasal dari bahasa Inggris :*"transformation"*,yang kalau kita simak pada *Oxford Dictionary*,berasal dari kata dasar *"transform"* .yang berarti :*"make a thorough or dramatic change in the form,appearance, character,etc.,yang dapat diterjemahkan secara bebas:"* segera membuat sesuatu perubahan total,baik dalam bentuk penampilan,karakter dan sebagainya. kata perubahan di sini diterjemahkan dari kata *"transformation"* (transformasi).



Jika menginginkan perubahan kecil, garaplah perilaku anda. Jika menghendaki perubahan besar dan mendasar, garaplah *Mindset* Anda. Anda.(Carol S. Dweck, PH.D, 2007)



Dalam kehidupan sehari-hari, perubahan dalam arti transformasi selalu menyangkut tiga hal sekaligus, yakni

- (1) Proses dan tindakan perubahan itu sendiri,
- (2) Keadaan baru atau keadaan sudah berubah, dan
- (3) Perubahan dalam hal bentuk, apa yang kelihatan, hakikat, atau karakter



Transformasi menurut Anthony Antoniades, 1990. Transformasi adalah sebuah proses perubahan secara berangsur-angsur sehingga sampai pada tahap ultimate, perubahan dilakukan dengan cara memberi respon terhadap pengaruh unsur eksternal dan internal yang akan mengarahkan perubahan dari bentuk yang sudah dikenal sebelumnya melalui proses. Sedangkan menurut Menurut Nurgiyantoro (2010:18), transformasi adalah perubahan, yaitu perubahan terhadap suatu hal atau keadaan. Jika suatu hal atau keadaan yang berubah itu adalah budaya, budaya itulah yang mengalami perubahan.

Transformasi juga pasti membutuhkan suatu proses. Zaeny menggambarkan suatu proses transformasi dengan tiga unsur. Unsur-unsur tersebut meliputi:

- a. Perbedaan merupakan aspek yang sangat penting di dalam proses transformasi.
- b. Konsep ciri atau identitas yang merupakan acuan di dalam suatu proses transformatif kalau dikatakan sesuatu itu berbeda, maka haruslah jelas perbedaan dari hal apa, ciri sosial, ekonomi atau ciri penerapan dari sesuatu.
- c. Proses transformasi selalu bersifat historis yang terikat pada sekalian wakil yang berbeda





Transformasi adalah perubahan yang terjadi dari keadaan yang sebelumnya menjadi baru dan lebih baik “

“ Kata Diri, aku” menurut kamus lengkap psikologi berasal dari kata “self” yang berarti

- (1) individu sebagai makhluk yang sadar
- (2) ego atau aku
- (3) kepribadian, atau organisasi sifat-sifat.

Sedangkan menurut G. W Alport) propium, milik sendiri atau, penghanghayatan tubuh, kesadaran pada individu mengenai identitasnya, kesinambungan, usaha atau perjuangannya dan gambaran-gambaran atau kesan bayang-bayangannya (Kamus lengkap psikologi, JP Chalin : 2004: 451.

Berdasarkan pengertian transformasi dan diri yang telah diuraikan di atas, yang dimaksud dengan transformasi diri adalah Transformasi yang dilakukan oleh individu sebagai makhluk yang sadar diri menuju kepada keadaan yang diinginkan. Transformasi ini baik menyangkut transformasi pola pikir, pola perilaku maupun nilai-nilai yang dianut.

Apakah Tujuan Transformasi Diri ?

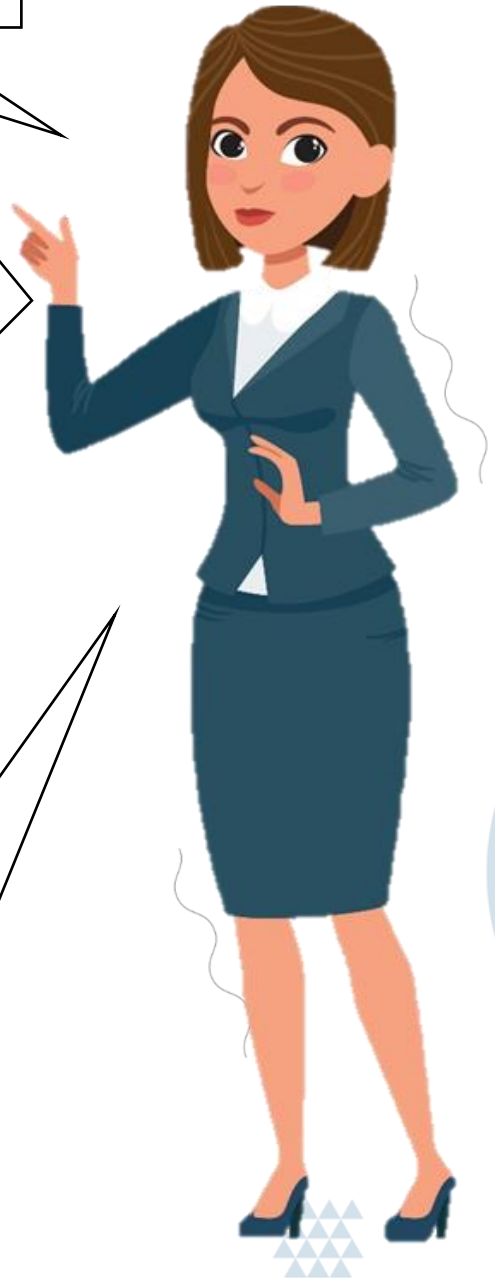
Dengan anda melakukan transformasi diri akan memiliki etos kerja tinggi, berani mengambil resiko ikhlas melayani, responsif dan dapat mengikuti perubahan serta membangun pribadi sukses karena mampu menghadapi tantangan tantangan yang ada



Apakah pribadi sukses itu?
Ukuran suksesnya apa?

Sukses adalah keberhasilan mencapai target. Oleh karena itu dalam rangka mencapai kesuksesan anda harus memiliki sebuah target. Misalnya target anda adalah sukses dalam jabatan fungsional ketenagakerjaan

Misalnya mencapai jabatan fungsional utama dalam usia 52 tahun. Maka anda akan disebut pribadi sukses apabila dalam usia 52 tahun telah mencapai jabatan fungsional ketenakerjaan dalam jenang utama. Guna mencapai hal ini anda harus memiliki karakteristik pribadi sukses.



Berikut ini disajikan ciri pribadi sukses dikutip dari beberapa ahli sebagai berikut :

1. Memiliki Pola Pikir Positif.

Pola pikir yang baik merupakan salah satu indikator yang terdapat pada ciri-ciri orang sukses. Hal ini disebabkan pola pikir yang baik, akan dapat lebih mudah untuk termotivasi, terbuka dalam memaksimalkan peluang, serta semangat untuk meraih kesuksesan yang menjadikan.

2. Berani mengambil resiko.

Resiko selalu anda hadapi dalam mencapai tujuan yang anda inginkan. Resiko tersebut baik dalam skala besar maupun skala kecil. Baik resiko berhasil maupun resiko gagal. Oleh karena itu berani mengambil risiko merupakan salah satu ciri-ciri orang sukses.

3. Terus Mengasah Diri

Ilmu adalah kekuatan, oleh karena itu jadikan anda sebagai pribadi yang terus belajar karena ilmu yang kita miliki merupakan *entry point* untuk kesuksesan anda. Baik ilmu yang terkait dengan hard skill dan soft skill. Transformasi diri merupakan ilmu yang bersifat soft skill.

4. Membaca Peluang dengan Cermat.

Salah satu indikator ciri-ciri orang sukses adalah mampu membaca peluang, karena dengan membaca peluang yang cermat akan mampu membuat kondisi emosional Anda lebih tenang sesaat dihadapkan dengan permasalahan pekerjaan anda.

5. Memiliki Mimpi Besar

Salah satu indikator ciri-ciri orang sukses adalah mampu membaca peluang, karena dengan membaca peluang yang cermat akan mampu membuat kondisi emosional Anda lebih tenang sesaat dihadapkan dengan permasalahan pekerjaan anda.

6. Terbuka kritikan dan Saran

Keterbukaan dan kemampuan menerima kritik dan saran sangat diperlukan bagi orang sukses. Dalam hal ini termasuk terus terbuka dengan segala pengetahuan dan inovasi untuk pengembangan .

Berikut ni disajikan ciri pribadi sukses dikutip dari beberapa ahli sebagai berikut :

1. **Memiliki Pola Pikir Positif.**

Pola pikir yang baik merupakan salah satu indikator yang terdapat pada ciri-ciri orang sukses. Hal ini disebabkan pola pikir yang baik, akan dapat lebih mudah untuk termotivasi, terbuka dalam memaksimalkan peluang, serta semangat untuk meraih kesuksesan yang menjadikan.

2. **Berani mengambil resiko.**

Resiko selalu anda hadapi dalam mencapai tujuan yang anda inginkan. Resiko tersebut baik dalam skala besar maupun skala kecil. Baik resiko berhasil maupun resiko gagal.

3. **Terus Mengasah Diri**

Ilmu adalah kekuatan, oleh karena itu jadikan anda sebagai pribadi yang terus belajar karena ilmu yang kita miliki merupakan *entry point* untuk kesuksesan anda. Baik ilmu yang terkait dengan hard skill dan soft skill.

4. **Membaca Peluang dengan Cermat.**

Salah satu indikator ciri-ciri orang sukses adalah mampu membaca peluang, karena dengan membaca peluang yang cermat akan mampu membuat kondisi emosional Anda lebih tenang sesaat dihadapkan dengan permasalahan pekerjaan anda.

5. **Memiliki Mimpi Besar**

Salah satu indikator ciri-ciri orang sukses adalah mampu membaca peluang, karena dengan membaca peluang yang cermat akan mampu membuat kondisi emosional Anda lebih tenang sesaat dihadapkan dengan permasalahan pekerjaan anda.

6. **Terbuka kritikan dan Saran**

Keterbukaan dan kemampuan menerima kritik dan saran sangat diperlukan bagi orang sukses.

7. **Bekerja dengan cerdas dan disiplin**

Kecerdasan dan kedisiplinan saat bekerja diperlukan agar Anda bisa memaksimalkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik.

Untuk memahami lebih lanjut
tentang kontemplasi

[Baca disini](#)

Jenis jenis Transformasi



Dalam membahas jenis transformasi dalam modul ini salah satu diantaranya adalah menggunakan teorinya Bill Gould Pakar *Transformational Thinking*. Dalam buku ini dalam diri manusia terdiri atas 3 sistem yaitu :

- a. Sistem Prilaku / Behavior System adalah cara kita berinteraksi dengan dunia luar, juga interaksi kita dengan realitas sebagaimana kita mengerti realitas itu. Prilaku mempengaruhi pengalaman dan sebaliknya, kemudian pengalaman mempengaruhi sistem berpikir kita. Itulah sebabnya apabila ada usaha seseorang untuk merubah sistem prilaku kita, biasanya kita akan menolak & marah.
- b. Sistem Berpikir (*Thinking System*) berlaku sebagai filter dua arah yang menerjemahkan berbagai kejadian atau pengalaman yang kita alami menjadi suatu kepercayaan. Selanjutnya kepercayaan ini akan mempengaruhi tindakan kita, sehingga menciptakan realitas bagi diri kita. Dengan mempelajari ketrampilan berpikir yang baru, kita dapat merubah sistem kepercayaan dan sistem prilaku kita.
- c. Sistem Kepercayaan atau *Belief System* adalah inti dari segala sesuatu yg kita yakini sebagai realitas, kebenaran, nilai.

Sistem Transformational Thinking /Transformasi Pola Pikir



Apakah ini merupakan pola pikir anda? Bila ya berarti anda memiliki pola pikir berkembang (*growth mindset*). Mengapa? Karena Harapan adalah energi. Energi adalah kekuatan. Karena memiliki harapan, orang mampu menahan rasa sakit, penderitaan, hinaan dan sebagainya, karena yakin suatu waktu harapannya akan jadi kenyataan.

Sedangkan menurut Fang dkk., (2004), mendefinisikan pola pikir adalah sesuatu yang terjadi di kepala seseorang, yang memiliki kekuatan untuk mengontrol sikap seseorang dan berpotensi untuk memengaruhi perilaku seseorang.

Sedangkan Aloia, Pasquale, dan Aloia (2011), mengatakan bahwa pola pikir merupakan sebuah pandangan mental atau karakter yang terprogram dan memutuskan respon individu untuk berbagai situasi.

Pola pikir merupakan hal yang penting untuk menjelaskan penilaian manusia dan pengambilan keputusan yang dalam beberapa keputusan dapat memperbaiki atau memperburuk bias keputusan (Hamilton, Vohs, Sellier, & Meyvis, 2011).

Sedangkan Triantis berpendapat bahwa pola pikir (2013) adalah filosofi kehidupan, cara berpikir, sikap, opini, dan mentalitas seseorang atau sebuah kelompok.

Menurut Fani Kartikasari (2009:11) disebutkan bahwa "*mindset* adalah pola pikir yang akan menentukan tindakan. Tindakan ini akan mengantarkan kita makin mendekat (atau justru menjauh) dari impian dan cita-cita kita. Jadi, penting sekali bagi kita untuk memiliki '*mindset* sang bintang', yang akan mengantarkan kita menjadi bintang yang sesungguhnya!"

Transformasi Sikap dan Perilaku



Menurut Sarlito Sarwono, sikap (attitude) adalah istilah yang mencerminkan rasa senang, tidak senang atau perasaan biasa-biasa saja (netral) dari seseorang terhadap "sesuatu". "sesuatu" itu bisa benda, kejadian, situasi, orang-orang, atau kelompok (2009: 201)

La Pierre dalam Syaifudin Anwar : 2015:3) berpendapat bahwa sikap sebagai pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial. Dengan kata lain sikap adalah respons terhadap stimuli sosial yang telah terkondisikan. Menurut Wikipedia sikap atau attitude *Attitude: "a psychological construct, a mental and emotional entity that inheres in, or characterizes a person."* (Attitude adalah karakter/sifat/standar seseorang yang dilihat dari cara orang tersebut melakukan sesuatu).

Dari beberapa pengertian sikap di atas dapat disimpulkan bahwa :

Sikap adalah respon seseorang untuk menanggapi, menilai, dan bertindak terhadap objek sosial yang meliputi symbol, kata-kata, slogan, orang, lembaga, ide, dan lain sebagainya dengan hasil yang positif atau negatif.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sikap belum dapat terlihat, akan terlihat apabila sudah dalam bentuk perilaku. Lalu apakah perilaku itu? Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini.

Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

Transformasi Sistem Kepercayaan/.Nilai (Belive System)

Menurut Wikipedia nilai adalah sebuah konsep yang berbentuk abstrak karena dapat mendapat prediket baik, buruk, bagus, jelek, dan lain sebagainya. Nilai dalam arti ini bisa dikatakan sebagai simbol yang dianggap mampu menjadi peroman dalam berperilaku masyarakat.

Sedangkan menurut Robert lawang nilai adalah gambaran mengenai apa yang diinginkan, berharga, pantas, dan juga dapat memengaruhi perilaku sosial setiap individu yang memiliki nilai tersebut. Nilai ini menjadi cerminan serta menjadi pedoman tata tertip kehidupan masyarakat.

Menurut Kluckhohn pengertian nilai adalah bentuk keinginan, akan pemberian label baik atau buruk kepada seseorang yang diberikan oleh masyarakat atau lingkungan sekitarnya, Pelabelan ini bisa di dapatkan dari aktivitas individu-individu dalam menjalankan kelakuan disetiap harinya. Nilai dapat diwujudkan dalam baik, buruk, benar ,salah. nilai bersifat abtrak, nilai diberikan berdasarkan dengan tingkah laku yang dijalankan. Nilai-nilai yang terakumulasi akan menjadi karakter diri anda.



Kekuatan Pikiran

Dalam modul ini dibahas tentang 2 jenis pikiran yakni pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Apakah pikiran sadar dan pikiran bawah sadar itu?

Pikiran Sadar

Pikiran sadar adalah pikiran yang digunakan manusia di berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun fungsi pikiran sadar antara lain :

1. pikiran sadar membuat Anda bisa memikirkan banyak masalah dalam satu waktu
2. mengidentifikasi informasi dari mendengar, melihat, atau sentuhan. Mendengar banyak hal dalam waktu bersamaan kadang membingungkan dan informasi teridentifikasi dengan tepat.
3. mampu membandingkan apa yang tersimpan di pikiran bawah sadar. Apakah Anda pernah merasakan, mendengar sebelumnya atau tidak
4. membandingkan dan menganalisis informasi yang didapat
5. dapat memutuskan apakah identifikasi informasi disetujui atau tidak.

Pikiran Bawah Sadar

Menurut Sigmunt Freud mengungkapkan bahwa alam bawah sadar adalah tempat kita menyimpan perasaan, pikiran, dorongan keinginan, dan kenangan yang tidak pernah kita sadari.

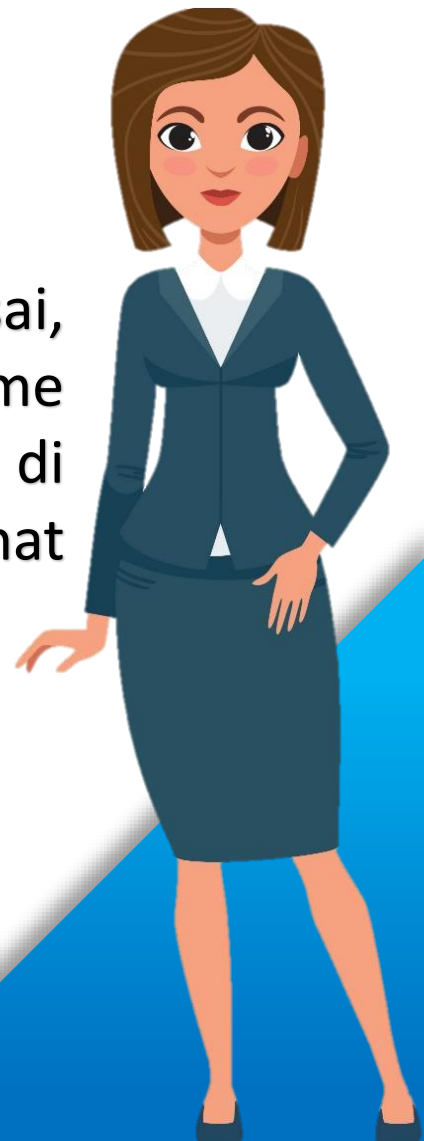
Pikiran bawah sadar akan mempengaruhi: kebiasaan, sikap dan sifat, pola pikir dan perilaku.

Oleh karena itu dalam melakukan transformasi diri ini kita perlu mengoptimalkan pikiran bawah sadar. Mengapa? Karena fungsi pikiran bawah sadar adalah :

1. gerakan reflek,
2. wadah ingatan akan masa lalu dan masa sekarang yang dapat memicu *backward* dan *forward thinking*.
3. berhubungan dengan kepercayaan
4. terkait dengan kepribadian
5. kebiasaan dalam keseharian.



Materi 2 telah selesai,
silahkan kembali ke home
dengan mengklik kotak di
sudut atas untuk melihat
materi berikutnya.



Menu

Home

Keluar



KEMNAKER
CORPU

Lebih Cerdas Lebih Unggul

Materi 3

TEKNIK TEKNIK MENTRANSFORMASI DIRI

Buka Materi

Terapi Berpikir Positif



Berpikir positif adalah kecenderungan kemampuan berpikir seseorang yang telah memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dari keadaan diri sendiri, orang lain maupun yang tengah dihadapi.



Psikoterapi berasal dari kata “psyche” yang berarti “jiwa” dan “therapy” yang berarti pengobatan. Jadi psikoterapi merupakan suatu “pengobatan jiwa”.

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, psikoterapi adalah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru atau teman.

Menurut Faisal Idrus, psikoterapi adalah suatu usaha dari seorang terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain. pengalaman ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam meningkatkan distres yang subjektif.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, terapi adalah suatu bentuk usaha seseorang untuk membantu menyembuhkan suatu keadaan psikis dengan menggunakan cara kebatinan ataupun menggunakan dengan teknik-teknik tertentu untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri dalam menghadapi setiap masalah yang timbul dari lingkungan maupun karena distres yang subjektif. (M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Konseling & Psikoterapi Islam)



Tujuan Berpikir Positif



Menurut Peale, seseorang jika berpikir positif maka akan membawa suatu dampak untuk mencapai kesuksesan ataupun keberhasilan. Orang yang berpikir positif akan mengetahui apa yang mereka inginkan, bagaimana tujuan mereka, mereka harus meraihnya dengan suatu usaha dan dengan kepastian yang terarah serta pantang menyerah ataupun putus asa. Dalam diri mereka secara tidak langsung akan menanamkan sifat antusiasme, semangat yang besar yang tetap bertahan dalam kondisi apapun dan melangkah tanpa merasa sulit maupun ragu-ragu.

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif adalah suatu bentuk manifestasi seseorang agar mendapatkan suatu semangat dalam mencapai tujuan, harapan, serta keinginannya, menjadi motivasi yang berada dalam dirinya. Dengan berpikir positif seseorang menjadi kuat dan tidak mudah putus asa, tidak mudah menyerah, serta tidak mudah mengeluh. Berpikir positif dapat menjadikan individu lebih baik, karena individu tersebut dapat percaya diri dan selalu termotivasi dalam mencapai tujuan.

Prinsip Dalam Berpikir Positif

Adapun prinsip-prinsip dalam berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky, sebagai berikut:

1. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi. Dengan mengubah persepsi, maka manusia memperluas cakrawala pandangannya, dan selanjutnya mengubah persepsi negatif menjadi positif. Akal hanya bisa berfokus pada satu informasi dalam satu waktu.
2. Masalah tidak akan membiarkan manusia dalam kondisi yang ada, masalah akan membawa manusia pada kondisi yang lebih baik atau yang lebih buruk. Apapun yang dihadapi manusia tidaklah penting, yang terpenting adalah apa yang harus dilakukan terhadap apa yang terjadi padanya.
3. Jangan menjadi masalah. Diri manusia adalah mukjizat tanpa batas, masalah hanyalah romantika hidup yang harus dipelajari agar dapat menjadikan manusia lebih bijaksana, lebih ahli, dan lebih berpengalaman.
4. Belajar dari masa lalu, hidup pada masa depan, dan rencanakan masa depan. Kegagalan tidak pernah ada, yang ada hanyalah dampak atau akibat. Jika seseorang tidak rela pada apa yang telah terjadi dalam kehidupannya, maka perhatikan perilaku dan perbaiki.



Tips Berpikir Positif

1. Membaca sebanyak mungkin materi yang baik buat kita bisa lewat buku, e-book, podcast. (lebih berhati-hati dan memilah informasi melalui media sosial karena seringkali informasi yang disampaikan adalah hoax dan memberikan sugesti negatif).
2. Upayakan untuk melakukan olah raga yang dapat membantu mengeluarkan hormon endorfin.
3. Melakukan afirmasi positif (contoh: saya menyenangi pekerjaan yang saya lakukan. Saya menyayangi keluarga, saya bisa menyesuaikan diri dengan keadaan ini).
4. Melakukan kebiasaan baik (contoh: menjadi volunteer)
5. Mengonsumsi makanan yang sehat dan baik untuk tubuh.
6. Menentukan tujuan dalam hidup kita. (setting goal and dateline—agar kita tidak menunda-nunda tugas yg harus kita lakukan).

Berpikir positif tidak akan datang dengan sendirinya melainkan sebuah keterampilan yang harus dipelajari. Sebenarnya masih banyak definisi dari positif thinking, karena apapun yang kita lakukan didunia ini semua harus dihadapi dengan berpikir positif. Kerangka berpikir positif meningkatkan motivasi untuk sukses dan mendapatkan apa yang Anda inginkan. Itu akan membuat kamu percaya bahwa yakin apa yang akan kamu inginkan. Ini pun akan memotivasi kamu untuk mencapai lebih dari yang kamu harapkan.



Kontemplasi

Kata 'kontemplasi' menurut di Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah /kontémplasi/ renungan dan sebagainya dengan kebulatan pikiran atau perhatian penuh.

Menurut Djuriatun yang disebut dengan kontemplasi adalah dasar dalam diri manusia untuk menciptakan sesuatu yang indah yang merupakan suatu proses bermeditasi merenungkan atau berpikir penuh dan mendalam untuk mencari nilai-nilai, makna, manfaat dan tujuan atau niat suatu hasil penciptaan.

Jakcy Sitinjak mengartikan kontemplasi sebagai suatu proses bermeditasi, merenungkan atau berpikir penuh dan mendalam untuk mencari nilai-nilai, makna, manfaat dan tujuan atau niat suatu hasil penciptaan.

Dalam kehidupan sehari-hari orang mungkin berkontemplasi dengan dirinya sendiri atau mungkin juga dengan benda-benda ciptaan Tuhan atau dengan peristiwa kehidupan tertentu berkenaan dengan dirinya atau di luar dirinya. Oleh karena itu cara melakukan kontemplasi berbeda-beda, misalnya ada yang melakukan dengan cara merenung, meditasi, tafakur, dan introspeksi diri lebih mengenal diri sendiri.

“ kontemplasi adalah renungan dan sebagainya dengan kebulatan pikiran atau perhatian penuh. Cara melakukan kontemplasi bisa dengan cara merenung, meditasi, tafakur, dan introspeksi diri lebih mengenal diri sendiri. **”**

Tahapan Melakukan Transformasi Dengan Menggunakan Metode Kontemplasi

1. Tahap Pertama: Precontemplation (Prekontemplasi)

Pada tahap ini, orang-orang masih berpikir jika perilaku mereka baik-baik saja. Mereka kerap disebut menyangkal (denial), tidak menganggap perilaku yang ingin diubah sebagai masalah.

2. Tahap Kedua: Contemplation (Kontemplasi)

Pada tahap ini orang-orang mulai menyadari akan perilaku yang hendak diubah. Hanya saja akan terjadi konflik diri yang cukup berat. Karena ketidakpastian ini, tahap perubahan kontemplasi dapat berlangsung berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun.

3. Tahap Ketiga: Preparation (Persiapan)

Tahap ketiga disebut preparation (persiapan). Selama tahap persiapan, Anda mungkin mulai membuat perubahan kecil untuk mempersiapkan perubahan hidup yang lebih besar.

4. Tahap Keempat: Action (Aksi)

Pada tahap ini seseorang mulai melakukan tindakan nyata dalam membentuk perilaku mereka

5. Tahap Kelima: Maintenance (Menjaga)

Tahap kelima disebut maintenance (pemeliharaan atau menjaga). Selama tahap ini, orang menjadi lebih yakin bahwa mereka akan dapat melanjutkan perubahan mereka.

6. Tahap Ke enam: Relapse

Tahap keenam adalah relapse (muncul kembali). Sudah menjadi hal mendasar jika perilaku yang hendak kita ubah kerap muncul kembali.

Untuk memahami lebih lanjut
tentang kontemplasi

[Baca disini](#)

Membangun Konsep Diri

Konsep diri adalah cara pandang kita terhadap diri kita sendiri. Konsep diri didefinisikan sebagai: "identitas diri seseorang, skema yang terdiri dari kumpulan keyakinan dan perasaan yang tidak terorganisir tentang diri sendiri"

(Baron & byrne, 1997); sebagai "perasaan seseorang tentang identitas 'saya', (Myers, 1993); dan sebagai "penilaian kognitif terhadap kompetensi fisik, sosial, dan akademik kita (Eggen & Kauchak, 1999).

Bracken (1992)), mengidentifikasi enam domain spesifik yang terkait dengan konsep diri. Domainnya meliputi:

1. Sosial – "keterampilan untuk bekerja sama dengan orang lain"
2. Kompetensi – "kemampuan untuk melihat kebutuhan dasar"
3. Afeksi mempengaruhi "kesadaran keadaan emosional"
4. Fisik – "perasaan tentang penampilan fisik, kesehatan, kondisi fisik, dan penampilan umum"
5. Akademik – "prestasi atau kegagalan di sekolah"
6. Keluarga – "seberapa baik satu tujuan dalam unit keluarga".

Konsep diri dibagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri memiliki peranan Ahmad Rusydi juga menjelaskan bahwa dalam islam proses kognitif dianggap sebagai perilaku batin, maka berpikir positif, bersifat optimis, tawakal, ikhtiar dan lain sebagainya merupakan suatu perilaku Al-Qur'an (QS.Al-Hujaraat:12) 30 batin yang suatu saat akan mendapat balasan dari Allah. Begitu pula sebaliknya, perilaku buruk seperti prasangka buruk, iri, dengki, benci, dan marah juga akan mendapatkan suatu balasan pula dari Allah.



Dari beberapa pernyataan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan suatu perilaku yang mendorong untuk berpikir secara objektif, rasional, serta menilai segala sesuatu dari segi positifnya.



Cara Membangun Konsep Diri yang Positif

1. Kenali dan terima diri sendiri

Cara pertama ialah memahami diri kita masing-masing. Hal ini juga mencakup kekuatan atau kelemahan yang ada dalam diri kita.

2. Tempatkan tujuan yang realistis, ialah menetapkan tujuan yang sekiranya dapat kita realisasikan.

3. Apresiasi kemajuan diri Jika sudah punya tujuan, maka harus buat daftar kegiatan yang kemudian perlu dilakukan untuk mencapai tujuan. Setiap kali berhasil melakukan to do list-nya, beri apresiasi pada diri sendiri

4. Perbaiki kesalahan Memperbaiki kesalahan ini tentu bukan hal yang mudah bagi semua orang.

5. Ciptakan lingkungan yang mendukung Sedangkan cara membangun konsep diri yang positif lainnya ialah menciptakan lingkungan yang mendukung

Tips bagaimana cara anda mengembangkan potensi diri

1. Fokuslah pada dirimu

Terkadang kita sibuk membandingkan diri dengan orang lain, hal ini ada benarnya dan ada salahnya.

2. Mencintai diri sendiri.

Jika kita tidak mencintai diri sendiri, lalu siapa yang akan mencintai kita

3. Bertanggungjawab terhadap pilihanmu

Hidupmu adalah tanggungjawabmu. Berhasil atau gagal itu semua tergantung dari dirimu.

4. Mempunyai tujuan yang realistis

Ini berkaitan dengan poin 3. Ketika kita memiliki mimpi atau tujuan hidup, kita harus realistis

5. Kelilingi dirimu dengan lingkungan yang positif

Lingkungan sekitar sangatlah berperan penting dalam membantu kita mencapai tujuan kita

Komponen Konsep Diri

1. Citra Diri (Self Image)

Citra diri atau gambaran diri yang dikenal juga sebagai self image adalah gambaran perilaku individu secara fisik pada dirinya sendiri terkait ukuran dan bentuk tubuh serta kemampuan pada dirinya (fisik)., yang mencakup persepsi atau tanggapan, baik di masa lalu maupun sekarang,

2. Ideal Diri

Ideal diri berkaitan dengan persepsi seorang mengenai bagaimana individu tersebut berperilaku berdasar pada standar pribadinya dan terkait dengan harapan atas kemungkinan menjadi apa dirinya kelak sesuai cita-citanya. Ideal diri ini terbentuk mulai masa anak-anak dan dipengaruhi pula oleh orang dan lingkungan yang ada disekitarnya.

3. Harga Diri (Self Esteem)

Harga diri biasa disebut dengan self esteem adalah persepsi seorang akan hasil yang dicapainya dengan merefleksi seberapa banyak kesesuaian perilakunya dengan kondisi ideal dirinya.

4. Peran Diri

Peran diri merupakan bentuk sikap atau tingkah laku, nilai, dan peran individu di dalam masyarakat atau kelompok sosial dalam mencapai tujuan yang diharapkan oleh suatu kelompok sosial .

5. Identitas Diri

Identitas diri adalah kesadaran dan kepekaan individu terhadap dirinya yang dihasilkan dari refleksi dan observasi dirinya dengan menyadari bahwa dirinya memiliki karakteristik yang berbeda dengan individu lain.

Tahapan Dalam Melakukan Transformasi Diri

1. **Vision and Goals.**

Menentukan Visi dan Tujuan hidup kita merupakan langkah pertama yang paling penting. Memiliki tujuan atau mimpi berarti kita mengetahui arah hidup kita dengan jelas.

2. **One thing role**

Visi dan tujuan hidup seperti mimpi, oleh karena itu setelah memiliki mimpi atau tujuan hidup, langkah selanjutnya adalah mengerjakan satu hal kecil setiap hari.

3. **Decision making**

Untuk dapat memutuskan satu hal kecil yang bisa kita lakukan setiap hari, maka kita perlu mengetahui skala prioritas terutama dalam membuat keputusan. Tentukanlah hal-hal yang penting sesuai dengan tujuan hidup kita.

4. **Big picture-small picture**

Selain skala prioritas, hal penting dalam melangkah dan membuat keputusan adalah mengetahui *big-picture* (gambaran besar) dalam hidup kita.

5. **Emotion**

Gunakan Emosi sebagai kompas hidup. Bagaimana caranya? Pertama kita hendaknya selalu bisa mengukur temperatur emosi kita

6. **Meditation**

Sholat/ sembahyang atau meditasi dapat membawa kita ke titik "Jernih" dan "Fokus".

7. **The Shift: From Self To Service.**

Pergeseran paradigma dari "Self" to "Service". Pentingnya melakukan pergeseran paradigma dari "melihat diri sendiri" menuju "melihat kepentingan/kemauan customer".

8. **Resourceful.**

Mengetahui sumber daya yang ada. Kita harus mengetahui sumber daya yang kita punya.

9. **Creativity.**

Untuk membuat sebuah inovasi atau memberikan pelayanan yang sukses, kreativitas sangat diperlukan.

10. **Question and Reflection.**

Pertanyaan dan evaluasi merupakan langkah penting terakhir yang disampaikan.

Menu

Home

Keluar

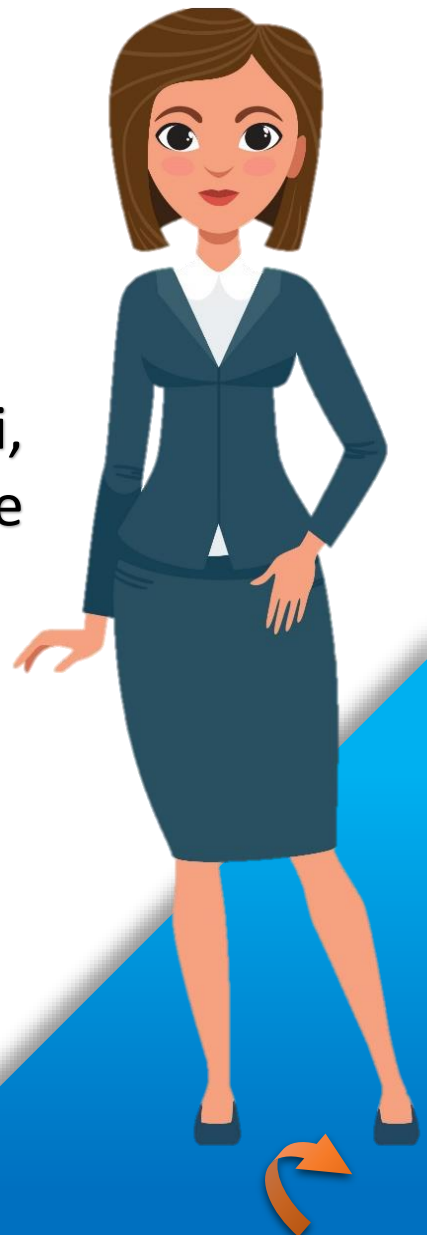
Untuk memahami lebih lanjut silahkan
kunjungi dan pelajari artikel berikut

[Baca disini](#)





Materi 3 telah selesai,
silahkan lanjutkan ke
halaman berikutnya.



UMPAN BALIK

Tindak lanjut dari pembelajaran mata pelatihan Transformasi diri ini adalah anda diminta untuk terus menginternalisasi bahan-bahan yang sudah disajikan dan didiskusikan, mulai dari mengapa transformasi itu penting, sampai kepada teknik-teknik transformasi sikap pikir. Sebagian Anda mungkin cocok dengan teknik yang sudah disampaikan, Sebagian lagi mungkin akan menerapkannya dengan menggabungkan beberapa teknik transformasi. Atau mungkin Anda mempunyai teknik sendiri yang dirasa lebih pas untuk diri Anda, silakan melakukannya. Seperti juga peribahasa yang mengatakan, *no panacea in this world*: tidak ada satu obat untuk segala penyakit! Yang utama tujuan pembelajaran ini adalah terjadi transformasi sikap pikir menuju budaya kerja yang bersih, melayani, dan responsif, sehingga terjadinya perbaikan pelayanan publik secara signifikan.

To put the theory into more meaningful practice, di Agenda 3 nanti Anda akan mendiskusikan dan membuat rencana penerapan budaya bersih dan melayani yang akan menjadi dasar atau pegangan bagi Anda untuk menjalankan proses aktualisasi di tempat kerja.

Daftar Pustaka

1. Abdul Ghofur.(2018). Peningkatan Kemampuan Berfikir Kritis Mahasiswa Melalui Pendekatan 5E dan SETS Berbantu Aplikasi Media Sosial. Jurnal Inovasi Pembelajaran. Vol.4
2. Adnan, Abdul Rochim.2002.Membangkitkan Semangat Kreativitas dan Inovasi Karyawan dalam majalah Manajemen dan Eksekutif no. 162 Februari 2002.
3. Alderer, Clayton P. 1980. *The Methodology of Organizational Diagnosis. Professional Psichology* Vol. 11 No. 3 June 1980. American Psichological Association, Inc.
4. Aulia, Muhammad., Terapi Ampuh Bisa Selalu Berpikir Positif, Penerbit Flasbooks, Yogyakarta, 2013.
5. Baron, R. A., & Byrne, D. (1997). *Social Psychology*, 8thed. Boston:Allyn&Bacon. Berk, L.E. (1996). *Infants, Children and Adolesence*. USA: Allyn & Bacon
6. Bracken, B. A. (1992). *Examiner's manual for the multidimensional self-esteem scale*. Austin, TX: Pro-Ed.
7. Fisher, A. Berfikir Kritis: Sebuah Pengantar, Penerbit Erlangga, 2009.
8. Janicijevic, N. 2010. *Bussiness Processes in Organizational Diagnosis*. Management, Vol. 15, 2010, 2, pp. 85-106.
9. Elfiky, Ibrahim., Terapi Berpikir Positif, Penerbit Zaman, Jakarta, Cetakan XIV, 2014.
- 10.P.Dwijananti, D. Yulianti. Juli (2010). Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis
11. Mahasiswa Melalui Pembelajaran Problem Based Instruction Pada Matakuliah

Daftar Pustaka

12. Cano & Maryinez. (1991). The Relationship Between Cognitive Performance And Critical Thinking Abilities Among Selected Agricultural Education Students. Journal of Agricultural Education. Retrieved from <http://pubs.aged.tamu.edu/jae/pdf/vol32/32-01-24.pdf>.
13. elly, P.; Kranzburg M. (1978). Technological Innovation: A Critical Review of Current Knowledge. San Francisco: San Francisco Press.
14. Clark, Charles H. (1980). Idea Management: How to Motivate Creativity and Innovation. New York: AMACOM.
15. Tidd, Joe; Bessant, John (2009). Managing Innovation: Integrating Technological, Market and Organizational Change 4e - first ed. with Keith Pavitt. Chichester: Wiley.
16. Trott, Paul (2005). Innovation Management and New Product Development. Prentice Hall. ISBN 0273686437.
17. Boutellier, Roman; Gassmann, Oliver; von Zedtwitz, Maximilian (2000). Managing Global Innovation. Berlin: Springer. hlm. 30. ISBN 3-540-66832-2.
18. Lucas, Bill. 2001. *Optimalkan Otak Anda*. Terjemahan Vitri Mayastuti. PT Buana Ilmu Populer. Jakarta
19. Invone, J. (2010). Critical Thinking, Intelectual Skills, Reasoning And Clinical Reasoning. Retrieved from <http://repository.maranatha.edu/1652/1/Critical%20thinking,%20intelectual%2skills,%20reasoning,%20and%20critic.pdf>.
20. Sarlito Sarwono, Pengantar Psikologi Umum (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 009), p. 201.

Daftar Pustaka

21. Saiffudin Azwar, Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) p. 5.
22. Stephen R. Covey; .*The 7th Habits of Highly Effectife People*, 1997
23. *The 8th Habit*, Melampaui Efektifitas, Menggapai Keagungan, 2006
24. Ubaedy, AN. 2006. *Menyingkirkan Belenggu Diri*. KHALIFA, Jakarta.
25. JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling
Volume 1, No. 2, September 2017: Page 191-200
ISSN 2549-7065 (print) | | ISSN 2549-7073 (online)
Available online at <http://ejournal.upi.edu/index.php/jomsign>
29. <https://www.bkn.go.id/wp-content/uploads/2014/06/6.-Policy-Brief-Juni-2019.pdf>
30. [https://bkd.jatengprov.go.id/assets/download/Sarasehan_Ka_BKD_Salatiga_\(1\).pdf](https://bkd.jatengprov.go.id/assets/download/Sarasehan_Ka_BKD_Salatiga_(1).pdf)
31. https://kita.menpan.go.id/wp-content/uploads/2019/11/Jurnal_Tahun_2018.pdf
32. <https://guru-terselubung.blogspot.com/2019/03/5-kompetensi-smart-asn-2024-asn-harus.html>
33. <https://www.youtube.com/watch?v=F3Vy-pOjnuI> (berfikir kritis)
34. <https://www.youtube.com/watch?v=i9BT8ymtc9o>(low abtraction)
35. <https://kmp.im/plus6> Download aplikasi: <https://kmp.im/app6>
36. Bahan ajar selengkapnya [klik disini](#)



Materi Teknik Transformasi Diri telah selesai, silahkan mengklik kotak di sudut atas untuk keluar.

