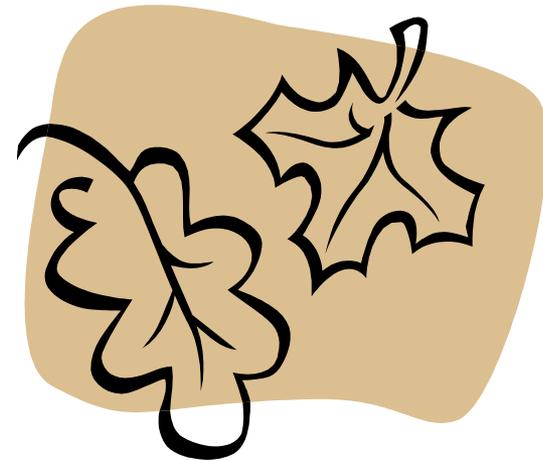


REPILKIR POSITIF



PENGERTIAN

Berpikir positif berarti “melihat” segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari segi positif dan membiarkan pikirannya berproses secara positif yang kemudian mempengaruhi sikap dan perilaku menjadi positif.

NEGATIVE PEOPLE

Are afraid
of change



© JULIA KAMEN

POSITIVE PEOPLE

Are ready
for new experiences

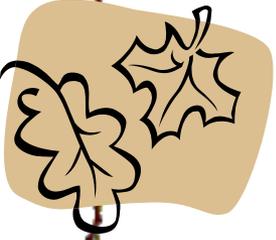


BRIGHTSIDE.ME



PRINSIP-PRINSIP BERPIKIR POSITIF

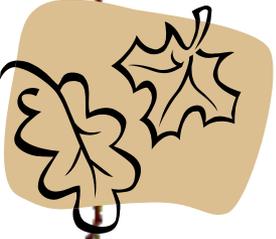
- 1. Percaya akan kemampuan diri (optimisme)**
- 2. Kembang ketenangan dalam menghadapi sesuatu**
- 3. Didalam setiap masalah yang dihadapi pasti ada makna positifnya**
- 4. Ucapan positif mempengaruhi pikiran yang positif**
- 5. Hargai diri sendiri**
- 6. Keberuntungan hanya akan datang pada orang yang berpikir positif**
- 7. Jangan merasa terpaksa**
- 8. Gunakan pendekatan “keimanan”**



BERPIKIR POSITIF & KEPEMIMPINAN

Dalam kepemimpinan, berpikir positif hendaknya dikembangkan dengan cara menghindari:

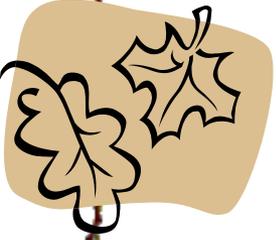
- 1. Sikap apriori**
- 2. Mudah curiga**
- 3. Dendam**
- 4. Cemburu**
- 5. Sok tahu**
- 6. Sok kuasa**



MANFAAT BERPIKIR POSITIF

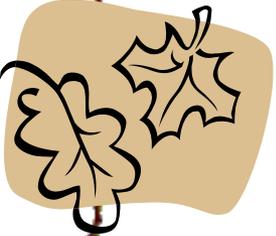
1. Membentuk kepribadian yang baik
2. Memberi energi yang lebih besar untuk kegiatan kreatif
3. Menciptakan hubungan yang sehat antar manusia
4. Memelihara kesehatan jasmani dan rohani



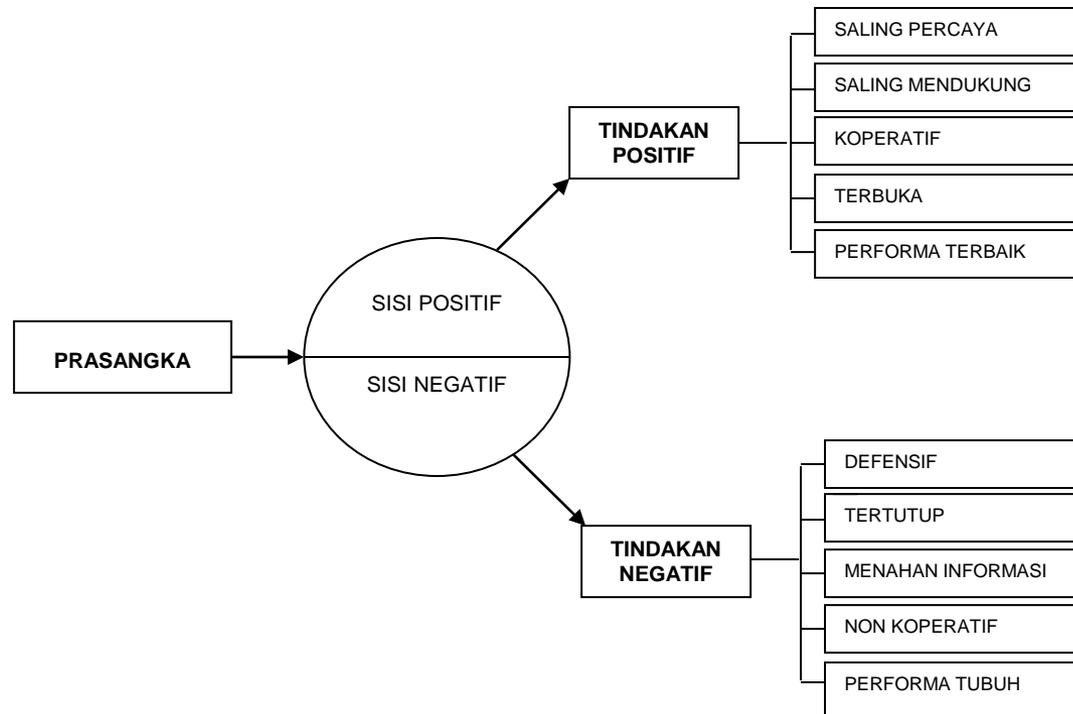


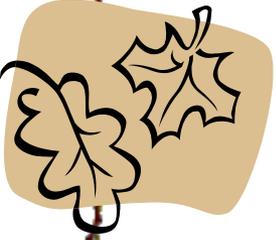
LANGKAH-LANGKAH MENERAPKAN BERPIKIR POSITIF DALAM ORGANISASI & KEHIDUPAN

- 1. Pahami baik-baik konsep berpikir positif**
- 2. Cobalah dalam kehidupan sehari-hari**
- 3. Pengembangan berpikir positif dan negatif atau mengikuti pada “penguatan psikologis”**
- 4. Berpikir positif menuntun kehidupan yang konstruksi seperti bagan alur di bawah ini :**



Alur Menerapkan Berpikir Positif









Manajemen waktu

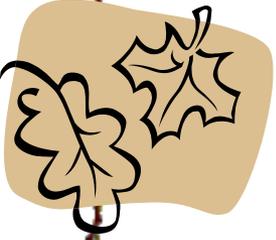
- berkaitan erat dengan manajemen diri.
- Stephen R. Covey ada 3 generasi manajemen waktu.
 - a. generasi pertama, adalah generasi berdasarkan reminder (sarana yang akan mengingatkan kita bagaimana kita harus memanfaatkan waktu kita). Generasi ini menganjurkan kita untuk “Ikut Arus”, tetapi sambil berusaha memperhatikan hal-hal yang harus kita beri waktu untuk kita kerjakan (membaca, menghadiri acara atau rapat, mencuci, membersihkan rumah). Generasi ini ditandai dengan catatan-catatan singkat atau checklist (daftar kegiatan). **Daftar ini kita bawa kemana-mana agar kita tidak lupa. Di malam hari kita coret daftar kegiatan yang telah kita lakukan, dan menuliskannya kembali keesok harinya yang belum kita capai.**



B. Generasi kedua, adalah manajemen waktu yang berdasarkan diri pada “perencanaan dan persiapan”.

- * penanggalan dan buku agenda atau catatan mengenai janji pertemuan atau kegiatan yang akan kita lakukan.
- * Generasi ini adalah generasi efisiensi, tanggungjawab pribadi, pencapaian dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, merencanakan ke depan, dan penjadwalan kegiatan-kegiatan maupun peristiwa-peristiwa yang akan datang.

*



- Generasi ketiga, adalah generasi “perencanaan, prioritas, dan kontrol atau pengendalian”. Waktu kita manfaatkan untuk memperjelas nilai-nilai dan prioritas-prioritas,.



Bagaimana cara kita memanfaatkan waktu?

Genting

Tidak genting

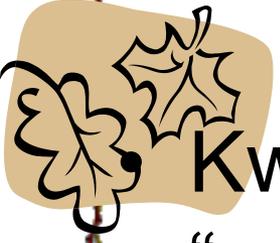
Penting

Tidak penting



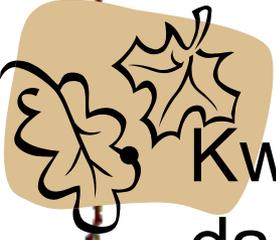
Kwadrant I mewakili hal-hal yang “mendesak” (urgent) dan “penting” (importance).

- Contoh kasus (bayar kost , mengejar deadline makalah ujian , kuliah, memperbaiki motor rusak, atau krisis-krisis yang lain. Di sinilah kita mengatur, memproduksi, memanfaatkan pengalaman dan kemampuan penilaian kita untuk menjawab berbagai kebutuhan dan tantangan..



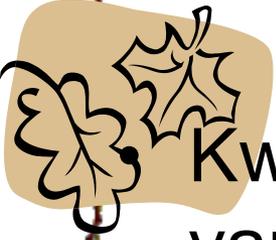
Kwadran II mencakup kegiatan yang “penting tetapi tidak mendesak” / kwadran kualitas.

- Penting utk perencanaan jangka panjang, mengantisipasi dan menanggulangi masalah-masalah, memberikan kekuasaan atau wewenang (mendelegasikan) kepada orang lain.



Kwadrant III hampir merupakan bayang-bayang dari kwadrant I, dan mencakup “hal-hal yang mendesak, tetapi tidak penting”. /kwadrant tipuan.

- Bunyi “mendesak” itu menciptakan ilusi seakan-akan itu penting. Tetapi kenyataannya, kalau pun itu penting, hanya penting bagi orang lain.
- Menerima telepon, rapat, dan kunjungan masuk dalam kategori ini. Kita memenuhi prioritas dan harapan orang lain, dan itu mengira bahwa sungguh di Kwadrant I.



Kwadrant IV dikhususkan bagi kegiatan-kegiatan yang “tidak mendesak” dan “tidak penting”./
Kwadrant Pemborosan. Memang,

- sering “melarikan diri” ke Kwadrant IV untuk bertahan hidup. Hal-hal macam apakah yang terdapat dalam Kwadrant IV ini? membaca komik yang membuat kita semacam “kecanduan”, kebiasaan nonton sinetron, atau ngobrol semalam suntuk dan tidur seharian, pantas disebut “pemborosan waktu”.

PENGEMBANGAN NILAI, NORMA EMPATI, CARING DAN ALTRUISTIK



Empati, Nilai, norma , Altruistik



Pengertian Empati

- ▶ Istilah “empati” berasal dari perkataan Yunani yaitu “*phatos*” yang artinya perasaan mendalam atau kuat.
- ▶ Istilah “empati” juga berasal dari kata “*einfuhlung*” yang digunakan oleh seorang psikolog Jerman, yang secara harfiah yaitu memasuki perasaan orang lain (*feeling into*).



Pengertian Empati

- ▶ Menurut Stewart merumuskan empati sebagai kemampuan untuk menempatkan diri di tempat orang lain supaya bisa memahami dan mengerti kebutuhan dan perasaannya.
- ▶ Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa empati adalah kemampuan seseorang untuk **mengerti tentang perasaan dan emosi orang lain** serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain.



KEMAMPUAN EMPATI

- ▶ Kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan dan yang pikiran & klien
- ▶ Melibatkan :
 - memahami & mengerti klien
 - merasakan perasaan klien
- ▶ Bersumber dari keprihatinan & belas kasih yg ditunjukkan dengan kata-kata & perilaku
- ▶ Membuat pasien merasa tidak terancam & tidak takut mengekspresikan diri

Perkembangan empati

- ▶ empati bukanlah sekedar sifat alami yang dianugerahkan Tuhan
- ▶ potensi–potensi yang harus terus dipupuk dan dikembangkan dalam berbagai setting kehidupan, termasuk pembelajaran yang diberikan oleh orang tua kepada anak–anaknya sejak kecil.



Karakteristik Empati

- ▶ Goleman (1997) menyatakan terdapat 3 (tiga) karakteristik kemampuan seseorang dalam berempati, yaitu:
 1. Mampu Menerima Sudut Pandang Orang Lain
 2. Memiliki Kepekaan Terhadap Perasaan Orang Lain.
 3. Mampu Mendengarkan Orang Lain
- 

Faktor yang Mempengaruhi Empati

- ▶ Eisenberg (2002) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi proses perkembangan empati pada diri seseorang, yaitu:
 1. Kebutuhan
 2. Jenis Kelamin
 3. Derajat Kematangan Psikis
 4. Sosialisasi
 5. Pola Asuh
 6. Variasi Situasi, Pengalaman, dan Objek Respon

Empati aspek afektif dan kognitif

- . Aspek afektif kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan emosional orang lain yaitu ikut merasakan ketika orang lain merasa sedih, menangis, terluka

aspek kognitif dalam empati difokuskan pada proses intelektual untuk memahami perspektif orang lain (cara berbicara, dari raut wajah, cara pandang dalam berpendapat)

Perbedaan simpati dan empati

- ▶ Simpati adalah memberikan perhatian atas kesusahan yang dialami oleh pasien.
- ▶ Empati adalah merasakan apa saja kesusahan dan kesulitan yang dirasakan oleh pasien. Nah, selama kita menghadapi pasien, mana lebih ditonjolkan? *Sikap empati atau simpati?*

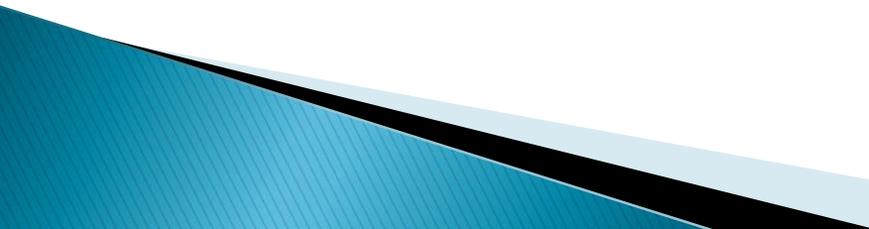
KARAKTERISTIK KONSELOR YANG EMPATIK

- ▶ **PENGERTIAN**
- ▶ **HANGAT**
- ▶ **SABAR ATAU TENANG**
- ▶ **HUMANIS**
- ▶ **MENYUKAI**
- ▶ **SOSIALISASI**
- ▶ **TERBUKA**





CARING

- ▶ Caring secara umum dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk berdedikasi bagi orang lain, pengawasan dengan waspada, dan perasaan cinta atau menyayangi.
 - ▶ Caring bukanlah sesuatu yang dapat diajarkan, tetapi merupakan hasil dari kebudayaan, nilai-nilai, pengalaman, dan dari hubungan dengan orang lain
- 

Caring

- ▶ sebagai tindakan yang bertujuan memberikan asuhan fisik dan memperhatikan emosi sambil meningkatkan rasa aman dan keselamatan klien.
- ▶ Komunikasi *caring* ini sangat diperlukan untuk mempercepat penyembuhan seorang klien (fisik dan psikologis)

Altruism (Altruisme)

- ▶ adalah tindakan sukarela guna membantu orang lain tanpa pamrih, atau ingin sekedar beramal baik (Sears, 2009).
- ▶ altruisme yang sesungguhnya adalah kepedulian yang tidak mementingkan diri sendiri melainkan untuk kebaikan orang lain (Baron&Byrne, 2005)

Perilaku Altruistik

- ▶ perilaku menolong yang timbul bukan karena adanya tekanan atau kewajiban, melainkan tindakan tersebut bersifat suka rela dan tidak berdasarkan norma-norma tertentu, tindakan tersebut juga meminta pengorbanan waktu, usaha, uang, dan tidak ada imbalan atau reward dari semua pengorbanan.
- 

4 indikator perilaku altruisme

- ▶ Menolong
 - ▶ Empati
 - ▶ Sukarela
 - ▶ Memperhatikan kesejahteraan orang lain
- 

Pendekatan dalam Mempelajari Perilaku Altruisme

- ▶ a. Teori behaviorisme Altruisme

Teori ini menggunakan teori classical conditioning dari Ivan Pavlov bahwa seseorang memberikan pertolongan karena ia telah dibiasakan untuk menolong, perilakunya itu mendapatkan apresiasi positif sehingga akan terus menguatkan tindakan-tindakannya (reinforcement)

Teori pertukaran sosial

- ▶ Teori ini menyatakan bahwa tindakan seseorang dilakukan atas dasar untung dan rugi, menurut teori ini seseorang berusaha meminimalkan usaha dan memaksimalkan hasil. Artinya ia berusaha memberikan sedikit pertolongan, namun mengharapkan hasil yang besar dari pemberian pertolongan tersebut

Teori norma sosial

- ▶ Teori ini menyatakan bahwa seseorang menolong karena diharuskan oleh norma-norma sosial di masyarakat.
 - 1) reciprocity norm (norma timbal balik),
 - 2) responsibility norm (norma tanggung jawab sosial)
 - 3) equilibrium norm (norma keseimbangan)
- 

PENGERTIAN NILAI

- ▶ Nilai secara singkat diartikan sebagai sesuatu yang baik
 - ▶ Nilai merupakan hak-hak manusia dan pertimbangan etis yang mengatur perilaku seseorang
- 

Ciri-ciri nilai adalah sebagai berikut :

- 1) Nilai bersifat pribadi dan berkembang dari pengalaman.
- 2) Nilai-nilai membentuk dasar perilaku seseorang.
- 3) Nilai-nilai nyata dari seseorang diperlihatkan melalui pola perilaku yang konsisten.
- 4) Nilai-nilai menjadi kontrol internal untuk perilaku seseorang.
- 5) Nilai-nilai mempunyai komponen intelektual dan emosional

Fungsi nilai :

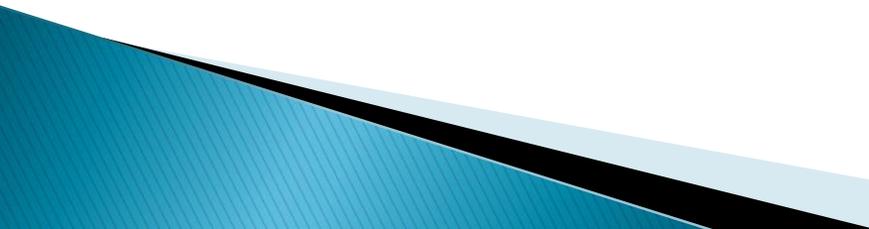
Nilai berfungsi sebagai filter untuk berbagai pengalaman dan hubungan yang dialami manusia dalam suatu hari tertentu.

Fungsi filter dalam nilai membantu seseorang untuk membuat banyak keputusan yang penting dan memberikan rasa percaya diri pada seseorang dalam berhubungan dengan orang lain.

Cara Pembentukan/ Pembelajaran Nilai.

- 1) Memberi contoh/ teladan tingkah laku yang dapat diterima orang lain.
 - 2) Meyakinkan dengan membujuk atau memberi motivasi.
 - 3) Pendidikan budaya/ kultural dan agama.
 - 4) Memberikan kesempatan atau memilih secara bertanggung jawab.
 - 5) Menetapkan peraturan
 - 6) Memberikan ganjaran hal yang baik/ benar dan hukuman untuk hal yang tidakbaik/ salah.
- 

PENGEMBANGAN DAN TRANSMISI NILAI-NILAI

- ▶ Individu tidak lahir dengan membawa nilai-nilai (values).
 - ▶ Nilai-nilai ini diperoleh dan berkembang melalui informasi, lingkungan keluarga, serta budaya sepanjang perjalanan hidupnya.
 - ▶ Mereka belajar dari keseharian dan menentukan tentang nilai-nilai mana yang benar dan mana yang salah.
 - ▶ Untuk memahami perbedaan nilai-nilai tergantung pada situasi dan kondisi dimana mereka tumbuh dan berkembang.
- 

Norma

- ▶ Norma adalah suatu tolok ukur untuk menilai sesuatu. Norma umum ada 3 macam:

1. Norma sopan santun

- ▶ Adalah norma yang mengatur pola tingkah laku dan sikap lahiriah, misalnya: tatacara bertamu, duduk, makan, minum, tatacara berbicara .

2. Norma hukum

- ▶ Adalah norma yang dituntut dan tegas oleh masyarakat. Karena dianggap perlu demi keselamatan dan kesejahteraan masyarakat. Norma hukum tegas dan pasti, karena dijamin oleh hukuman terhadap para pelanggarnya.

3. Norma moral

Adalah aturan mengenai sikap dan tingkahlaku manusia sebagai manusia. Norma moral mengacu pada baik atau buruknya manusia sebagai manusia.



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi
Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah V Yogyakarta

SERTIFIKAT

Diberikan kepada:

Giri Susilo Adi

Atas partisipasinya sebagai **peserta**

Dalam kegiatan Sosialisasi Penguatan Disiplin dan Kode Etik/Perilaku Pegawai dalam rangka Fasilitasi Peningkatan Mutu Bidang Hukum, Kepegawaian, dan Tata Laksana di Lingkungan LLDikti Wilayah V Tahun 2024 (Setara 4 JP/ Jam Pelajaran) yang diselenggarakan pada tanggal 24 Juli 2024

Yogyakarta, 24 Juli 2024

Kepala



Prof. Setyabudi Indartono, M.M., Ph.D.

NIP 197207202003121001

