

Nama : Zalfa Hannadhiya Fayyaza
NIM : SKA32024189
Kelas : 1A - Ners
Prodi : S1 Keperawatan Ners

TUGAS I

- **Membuat refleksi pengenalan potensi diri (kemampuan diri sendiri)**
- **Membuat refleksi kelemahan teman dan diri sendiri (disertai dengan rencana tindak lanjut)**

1. Daftar Kekuatan dan Kelemahan Diri

Kekuatan Diri	Kelemahan Diri
1. Mampu Mencoba Berbagai Macam Hal Baru	1. Kurangnya Percaya Diri
2. Dapat Bekerja Sama dalam Tim	2. Sulit Mengambil Keputusan
3. Mempunyai Inisiatif yang Tinggi	3. Suka Overthinking
4. Suka Berorganisasi	4. Sulit untuk Memanajemen Waktu
5. Mudah Beradaptasi	5. Takut Mengambil Risiko

2. Daftar Kelemahan dan Kekuatan Diri saya menurut teman saya

Menurut teman saya Risma Amalia Fauziah, saya memiliki kelebihan yang menyenangkan yaitu dapat diajak bekerja sama dalam tim untuk mencapai hasil yang terbaik, sabar, ramah, dan mudah bergaul maupun dapat bersosialisasi dengan baik. Namun kekurangan saya menurut teman saya adalah suka memutuskan suatu hal dengan terburu-buru, mudah percaya karena saya yakin bahwa orang tersebut bisa membuat saya merasa aman, mudah overthinking ataupun suka memikirkan suatu hal yang

berlebihan. dan suka ceroboh. Berikut ini kekuatan dan kelemahan diri saya menurut teman saya :

Kekuatan Diri	Kelemahan Diri
1. Mampu berdiskusi secara tim	1. Suka memutuskan suatu hal dengan teburu-buru
2. Sabar	2. Mudah percaya pada orang lain
3. Ramah	3. Mudah berkepikiran sesuatu (overthinking)
4. Mudah bergaul dengan orang lain	4. Suka ceroboh

3. Daftar Kelemahan dan Kekuatan yang saya lihat dari teman saya :

Menurut saya kekuatan yang dimiliki teman saya Risma Amalia Fauziah yaitu orangnya ceria, dapat berkomunikasi dengan baik, suka berbagi, tidak memilih-milih teman. Namun menurut saya kekurangan yang dimiliki Risma Amalia Fauziah yaitu mudah percaya dengan orang lain, suka overthinking, kurang percaya diri, sering tergesa-gesa, dan mudah kecewa.

Kekuatan Diri	Kelemahan Diri
1. Ceria	1. Mudah percaya pada orang lain
2. Dapat berkomunikasi dengan baik	2. Suka overthinking
3. Suka berbagi	3. Kurang percaya diri
4. Tidak memilih-milih teman	4. Sering tergesa-gesa
	5. Mudah kecewa

4. Rencana Tindak Lanjut

Introspeksi Diri sangatlah penting karena untuk mengevaluasi terhadap diri kita. Dan untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan setelah melakukan introspeksi diri dengan harus menindak lanjuti dengan merefleksi diri. Kekurangan saya serta bagaimana cara saya menangani kekurangan saya kedepannya yaitu, sebagai berikut :

➤ Diri Sendiri

- a. Kurangnya Percaya Diri dapat mengganggu saya untuk berbicara di depan umum maka dari itu saya dapat mengatasinya dengan yakin pada kemampuan sendiri dan melatih kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.
- b. Sulit Mengambil Keputusan membuat saya kesulitan untuk memecahkan masalah pada suatu hal sehingga dapat saya tangani dengan mencari terlebih dahulu dampak positif dan negatif dari keputusan tersebut.
- c. Suka Overthinking membuat saya cenderung lebih merasa khawatir saat ingin memulai atau melanjutkan suatu hal dan dapat saya tangani dengan cara menantang pikiran negative serta dapat dialihkan dengan perhatian.
- d. Sulit untuk manajemen waktu dapat mengganggu saya dalam beraktivitas sehingga cara saya menanganinya adalah membuat jadwal harian untuk membantu dan mengatur waktu dengan lebih efektif.
- e. Takut Mengambil Risiko membuat saya merasa khawatir dan takut gagal melakukan sesuatu maka dari itu dapat ditangani dengan memberikan asupan positif pada diri sendiri dan berbicara dengan orang yang dapat dipercaya seperti keluarga dan teman dapat membantu membuat keputusan yang lebih bijaksana.
- f. Suka memutuskan suatu hal dengan terburu-buru saya menjadi orang yang kurang teliti dan menjadi tidak fokus dalam mengambil

keputusan dapat saya tangani dengan cara lebih berfokus dan berkonsentrasi sebelum mengambil keputusan.

- g. Mudah Percaya pada Orang Lain dapat membuat saya lebih terbuka dengan kemungkinan besar dapat dikecewakan oleh orang lain dan dapat ditangani dengan cara jangan selalu meng-iyakan setiap perkataan orang lain. Belajar untuk menolak itu penting. Terutama ketika kita belum tahu pasti apa yang diucapkan mereka itu benar atau tidak.
- h. Suka Ceroboh dapat membuat saya sering melakukan kesalahan yang konyol dapat saya atasi dengan cara berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak.

➤ Teman

Kekurangan yang ada pada teman saya Risma Amalia Fauziah dapat ditangani atau diatasi dengan cara sebagai berikut :

- a. Mudah Percaya pada Orang Lain dapat membuat saya lebih terbuka dengan kemungkinan besar dapat dikecewakan oleh orang lain dan dapat ditangani dengan cara jangan selalu meng-iyakan setiap perkataan orang lain. Belajar untuk menolak itu penting. Terutama ketika kita belum tahu pasti apa yang diucapkan mereka itu benar atau tidak.
- b. Suka Overthinking membuat saya cenderung lebih merasa khawatir saat ingin memulai atau melanjutkan suatu hal dan dapat saya tangani dengan cara menantang pikiran negative serta dapat dialihkan dengan perhatian
- c. Kurang Percaya Diri dapat mengganggu saya untuk berbicara di depan umum maka dari itu saya dapat mengatasinya dengan yakin pada kemampuan sendiri dan melatih kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

- d. Sering tergesa-gesa dapat diatasi dengan cara mengatur waktu dengan lebih baik dan harus memprioritaskan aktivitas atau tugas mana dulu yang lebih penting. Dan juga jangan panik.
- e. Mudah kecewa dapat ditangani dengan cara menerima perasaan itu tanpa menghakimi diri sendiri, harus belajar dari pengalaman sebelumnya, selalu berpikir positif dan fokus pada hal-hal yang masih bisa diperbaiki, serta berbicaralah dengan orang yang dapat dipercaya jika dapat membantu situasi tersebut.