

MANAJEMEN DIRI

DISUSUN OLEH :

Nama : Muh Iqbal Rais

NIM : H22113302

1. Apa Itu Manajemen Diri?

Sebelum lebih jauh membicarakan Manajemen Diri, mari kita rumuskan terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan Manajemen Diri itu. Manajemen merupakan kata serapan dari bahasa Inggris, manage yang berarti mengatur. Sedangkan diri adalah segala sesuatu yang kita miliki yang berkaitan dengan tiga hal penting yaitu, Akal, Jasmani dan Rohani. Dari sini kita dapat mengambil kesimpulan pengertian sederhana bahwa yang dimaksud dengan Manajemen Diri adalah upaya untuk mengatur, memaksimalkan peran segala sesuatu yang kita miliki (akal, jasmani dan rohani).

Manajemen diri adalah pengelolaan perilaku diri sendiri (bisa tetap atau berubah) dengan teknik tertentu, untuk membuat pemetaan perlakuan kepada diri sendiri. Manajemen diri berfungsi sebagai metode peningkatan kualitas kerja seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Orang yang bisa me-manajemen dirinya, maka dia akan mendapatkan kemudahan dalam melakukan hal-hal yang dilakukannya. Sedangkan, orang yang tidak bisa me-manajemen dirinya, maka dia akan cenderung mendapatkan hasil yang kurang maksimal, bahkan terkadang kegagalan.

Oleh karena itu, manajemen diri sangat diperlukan. Manajemen diri yang baik, sangat diperlukan bagi orang-orang yang memiliki posisi strategis di organisasi, perusahaan, atau perkumpulan lain. Apabila seorang pemimpin tidak memiliki kemampuan manajemen diri yang baik, maka orang-orang yang dipimpinnya pun sudah pasti akan menerima dampak yang buruk. Dampak yang dapat terjadi, antara lain : ketidak harmonisan hubungan atasan-bawahan, terjadi kepemimpinan yang egois, hak-hak bawahan sering diabaikan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, manajemen diri sangat penting dalam kehidupan berorganisasi, perusahaan, atau perkumpulan lainnya.

2. Aspek Manajemen Diri

Kemampuan manajemen diri yang dimiliki oleh setiap individu berbeda, menurut Pedler dan Boydell dalam Rinanda (2006) tingkat efektifitas individu

dalam melakukan manajemen diri dipengaruhi oleh sejauh mana individu mampu mempertahankan, memelihara, dan mengembangkan empat aspek yang dimiliki oleh seorang yang memiliki manajemen diri yang baik yaitu:

a. Kesehatan

Kondisi fisik dan psikis dapat mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktifitas kehidupan. Kesehatan fisik menjadi modal utama untuk melakukan aktifitas, sedangkan kesehatan psikis menciptakan kondisi mental yang stabil. Kondisi kesehatan individu yang baik akan menciptakan keseimbangan dalam diri individu yang bersangkutan. Hal ini akan mempermudah individu dalam melakukan manajemen diri.

b. Keterampilan atau keahlian

Ketrampilan yang dimiliki menggambarkan kualitas individu, ada berbagai macam ketrampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan. Seberapa jauh kesadaran individu tentang hal ini akan menentukan seberapa jauh individu menyusun rencana untuk kehidupan.

c. Aktivitas

Seberapa jauh individu mampu menyelesaikan aktivitas hidup dengan baik, contoh kemampuan dalam membuat keputusan dan mengambil inisiatif. Individu yang mampu mengembangkan aktivitas hidup dengan baik adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang tinggi sehingga keputusan-keputusan mempertimbangkan dua hal sekaligus yaitu: yang memberikan manfaat baginya dan orang lain.

d. Identitas

Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman, dan penilaian individu terhadap diri akan mempengaruhi cara individu tersebut bertindak. Pengetahuan tentang

identitas diri merupakan kunci manajemen diri. Pemahaman dimulai dari tahap kesadaran individu akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Selanjutnya individu menjadi kreatif dan dapat mengelola sesuatu yang baik dalam diri dalam situasi dan tantangan yang baru.

3. Teknik dan Strategi Manajemen Diri

Kanfer dalam Rinanda (2006) menyebutkan beberapa teknik manajemen diri, yaitu :

a. Standar-setting

Menentukan sasaran, target tingkah laku atau prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari manajemen diri. Bila tujuan sudah ditetapkan, akan lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan tersebut dapat dicapai.

b. Self monitoring

Bentuk aplikasi dari teknik ini antara lain dengan cara mencatat atau membuat grafik berdasarkan data yang ada dalam diri individu sendiri. Perubahan dapat dilihat individu yang bersangkutan dan berfungsi sebagai penguat.

c. Self evaluation

Individu yang bersangkutan mengevaluasi kembali perkembangan rencana kerjanya. Apakah targetnya tercapai dan batas waktu terpenuhi? Apakah konsekuensi yang diterima setelah target dicapai?

d. Self reinforcement

Teknik menghargai diri sendiri secara positif, seperti memberi pernyataan secara verbal terhadap diri sendiri untuk memberi penilaian atau penghargaan terhadap apa yang telah dicapai.

4. Manfaat Manajemen Diri

Kita dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup dengan menerapkan manajemen diri. Penerapan manajemen diri yang baik dalam kehidupan akan membuat seseorang menikmati proses perjalanan hidup dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Manfaat manajemen diri secara khusus yang dikemukakan oleh Prijosaksono dalam Rinanda (2006) adalah:

- a. Manajemen diri bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati.
- b. Manajemen diri juga dapat menghilangkan rasa sakit dan penyakit serta penyembuhan sendiri.
- c. Manajemen diri yang baik akan dapat meningkatkan kreativitas seseorang.
- d. Masalah dapat dipecahkan dan diselesaikan bila seseorang mampu melakukan manajemen diri.
- e. Manajemen diri akan meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri seseorang.
- f. Manajemen diri akan meningkatkan kemampuan pembelajaran dan membantu seseorang mencapai prestasi.