

**LAPORAN KEGIATAN  
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**Pengabdian Masyarakat Sebagai Nara Sumber Seminar  
“MANUSIA KUAT”**

**Dra. Sulis Mariyanti, M,Si, Psikolog 0319036701**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
Januari, 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

Judul Kegiatan	:	Pengabdian Masyarakat Sebagai Narasumber Seminar dengan tema Manusia Kuat
Nama Mitra Sasaran	:	Universitas Esa Unggul, Kampus Harapan Indah Bekasi
Ketua Tim Nama	:	Dra. Sulis Maryanti, M.Si, Psikolog
NIDN	:	0319036701
Jabatan Fungsional	:	Lektor-300
Fakultas/Prodi	:	Psikologi
Telepon	:	08164816915
Email	:	sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id
Jumlah Anggota Dosen	:	1
Jumlah Anggota Mahasiswa	:	1
Lokasi Kegiatan Mitra	:	Bekasi
Provinsi	:	Jawa Barat
Periode/Waktu Kegiatan	:	2 bulan
Usulan/Realisasi Anggaran	:	
a.Dana Internal UEU	:	1.500.000
b.Sumber Lain	:	-
c.Biaya Kegiatan Total	:	1.500.000

Jakarta, 7 Februari 2021

Mengetahui  
Dekan F.Psikologi  
Universitas Esa Unggul



Yuli Azmi Rozali, S.Psi.M.Psi  
NIDN:0305077408

Ketua Pelaksana



Dra.Sulis Maryanti, M.Si, Psi  
NIDN: 0319036701

Mengetahui,  
Ketua Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul

  
Dr. Erry Yuana Mulyani, S.Gz., M.Sc  
NIP/NIK 209100388

## 1. Pendahuluan

Dalam menghadapi berbagai tuntutan baik di bidang akademik, non akademik, pekerjaan maupun sosial seseorang akan merasakan adanya beban dan tekanan, yang bisa muncul dalam berbagai bentuk reaksi perilaku seperti tidak hadir kuliah, tidak mengumpulkan tugas, tidak mengikuti ujian, mangkir dari pekerjaan “menghilang” dari pergaulan, bahkan ada juga yang memblog pertemanan di social media tanpa alasan yang jelas, seakan-akan masalah itu hanya miliknya dan menyerah dengan keadaan yang dihadapinya. Kondisi demikian akan terus menerus berulang saat menghadapi tuntutan yang dirasakan stressfull, apabila seseorang tidak menyadari akan pola perilakunya atau karakter dirinya yang relative menetap tersebut.

Pola perilaku yang cenderung mudah menyerah, selalu menilai diri negative, menilai diri rendah, menganggap diri tidak mampu atau dengan kata lain selalu pesimis dapat mengakibatkan munculnya depresi. Seligman (2008) juga menyatakan bahwa ketika individu bersikap pesimis, hal ini dapat mengakibatkan munculnya depresi. Berbeda halnya dengan sikap optimis, sikap tersebut dapat membantu seseorang untuk berpikir lebih positif, membantu melalui masa sulit, dan dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Optimisme menurut Seligman (2008) adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi dirinya. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Adanya sikap optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini yang membedakan dirinya dengan orang lain (Ghufron & Risnawita, 2012).

Seligman (2008) mendeskripsikan individu-individu yang optimis akan melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu hal yang bersifat sementara, melihat kejadian-kejadian yang buruk itu diakibatkan oleh hal-hal yang bersifat spesifik atau khusus dan tidak akan melebar kepada hal-hal yang lain, dan individu yang optimis ketika menghadapi hal yang buruk, ia akan menganggap bahwa itu disebabkan oleh faktor eksternal atau luar dirinya. Sebaliknya individu yang

pesimis akan melihat peristiwa yang buruk sebagai sesuatu hal yang bersifat menetap, melihat kejadian-kejadian yang buruk itu diakibatkan oleh hal-hal yang bersifat universal dan akan melebar ke hal-hal yang lain dalam hidupnya, dan ketika menghadapi hal yang buruk, ia akan menganggap bahwa itu disebabkan oleh faktor internal atau dirinya sendiri.

Penilaian, evaluasi atau pendapat tentang diri dalam rentang positif -negatif, optimis – pesimis, sehat – tidak sehat, maka akan mengacu pada pembentukan konsep diri individu. Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku. Kualitas konsep diri yang dimiliki seseorang dapat menentukan sehat dan tidaknya seseorang atau kuat dan tidaknya mental seseorang.

Beberapa tokoh Psikologi antara lain C. Rogers memberikan gambaran yang disebut manusia dengan kepribadian sehat adalah pribadi yang mampu berfungsi sepenuhnya. Mereka mampu mengalami secara mendalam keseluruhan emosi, kebahagiaan atau kesedihan, gembira atau putus asa. Ciri-ciri dari pribadi sehat ini adalah memiliki perasaan yang kuat, dapat memilih bertindak bebas, kreatif dan spontan. Memiliki keberanian untuk menjadi "ada" yaitu menjadi diri sendiri tanpa bersembunyi dibalik topeng atau berpura-pura menjadi sesuatu yang bukan dirinya. Selain itu tokoh lain yaitu A. Maslow menyatakan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu mengaktualisasi diri yaitu pribadi yang dapat menggunakan bakat, kualitas, dan kapasitas dirinya secara penuh. Ada sejumlah sifat orang yang mengaktualisasi diri antara lain: dapat mengamati realitas secara efisien, menerima orang lain dan diri sendiri, spontan, sederhana, wajar, membutuhkan privasi dan independensi serta memiliki perhatian terhadap masalah-masalah di luar diri mereka. Para pengaktualisasi diri memiliki komitmen tinggi terhadap pekerjaan dan memikul tugas tanggungjawab atas pekerjaan itu secara kreatif. Berbicara mengenai manusia dengan karakter sehat atau karakter yang kuat, maka perlu kiranya memahami apa itu konsep diri, bagaimana perilaku yang ditampilkannya dan factor-faktor apa saja yang mempengaruhi.

## 2. Tinjauan Pustaka

### Pengertian Konsep Diri

Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku.

Ada beberapa ahli yang mendefinisikan dan mencoba menjelaskan tentang konsep diri, diantara ahli tersebut antara lain yaitu:

- 1) Menurut William D. Brooks (Rahmat, 2004 ): Konsep diri merupakan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, dalam hal ini bersifat fisik, psikologis, dan sosial sebagai pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.
- 2) Menurut Hurlock (2001) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.
- 3) Menurut William H. Fitts (Agustiani, 2006) konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya

Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah sikap, perasaan dan pandangan individu tentang dirinya sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya. Konsep diri adalah apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang dirinya sendiri. Ada dua konsep diri, yaitu konsep diri komponen kognitif dan konsep diri komponen afektif. Komponen kognitif disebut self image dan komponen afektif disebut self esteem. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri saya. Gambaran ini disebut citra diri. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan terhadap diri dan harga diri individu.

### 2.1. Dimensi – Dimensi Konsep Diri

Fitts, membagi aspek-aspek konsep diri individu menjadi dua dimensi besar, yaitu:

1. **Dimensi Internal**, terdiri atas tiga bagian:

a) **Diri Identitas**, yaitu label ataupun simbol yang dikenakan oleh seseorang untuk menjelaskan dirinya dan membentuk identitasnya. Label – label ini akan terus bertambah seiring dengan berkembang dan meluasnya kemampuan seseorang dalam segala bidang.

b) **Diri Pelaku**, yaitu adanya keinginan pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai dengan dorongan rangsangan internal maupun eksternal. Konsekuensi perilaku tersebut akan berdampak pada lanjut tidaknya perilaku tersebut, sekaligus akan menentukan apakah suatu perilaku akan diabsraksikan, disimbolisasikan, dan digabungkan dalam diri identitas.

c) **Diri Penilai**, yang lebih berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, penghayal, pembanding, dan terutama sebagai penilai. Disamping fungsinya sebagai jembatan yang menghubungkan kedua diri sebelumnya.

**2. Dimensi Eksternal** (terkait konsep diri positif dan negatif), terdiri dari lima bagian:

a) **Konsep diri fisik**, yaitu cara seseorang dalam memandang dirinya dari sudut pandang fisik, kesehatan penampilan keluar, dan gerak motoriknya, konsep diri seseorang dianggap positif apabila ia memiliki pandangan yang positif terhadap kondisi fisiknya, penampilannya, kesehatannya, kulitnya, tampan dan cantiknya, serta ukuran tubuh yang ideal. Dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia memandang rendah atau memandang sebelah mata kondisi yang melekat pada fisiknya, penampilannya, kondisi kesehatannya, kulitnya, tampan atau cantiknya, serta ukuran tubuh yang ideal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Moreno & Cervello pada tahun 2005 membuktikan bahwa terdapat relevansi yang signifikan antara intensitas melakukan kegiatan – kegiatan yang bersifat fisik dengan tinggi rendahnya konsep diri fisik individu. Semakin sering individu melakukan kegiatan – kegiatan fisik seperti olahraga, bekerja maka akan semakin tinggi pula konsep diri fisiknya, demikian pula sebaliknya.

b) **Konsep diri pribadi**, yaitu cara seseorang dalam menilai kemampuan yang ada pada dirinya dan menggambarkan identitas dirinya. Konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia memandang dirinya sebagai pribadi yang penuh kebahagiaan, memiliki optimism dalam menjalani hidup, mampu mengontrol diri

sendiri, dan syarat akan potensi. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negatif apabila ia memandang dirinya sebagai individu yang tidak pernah (jarang) merasakan kebahagiaan, pesimis dalam menjalani kehidupan, kurang memiliki control terhadap dirinya sendiri, dan potensi diri yang tidak ditumbuh kembangkan secara optimal.

c) **Konsep diri sosial**, yaitu persepsi, pikiran, perasaan, dan evaluasi seseorang terhadap kecenderungan sosial yang ada pada diri sendiri, berkaitan dengan kapasitasnya dalam berhubungan dengan dunia di luar dirinya, perasaan mampu dan berharga dalam lingkup interaksi sosialnya. Konsep diri dapat dianggap positif apabila ia merasa sebagai pribadi yang hangat, penuh keramahan, memiliki minat terhadap orang lain. Memiliki sikap empati, supel, merasa diperhatikan memiliki sikap tenggang rasa, peduli akan nasib orang lain, dan aktif dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungannya. Dapat dianggap sebagai konsep diri yang negative apabila ia merasa tidak berminat dengan keberadaan orang lain, acuh tak acuh, tidak memiliki empati pada orang lain, tidak (kurang) ramah, kurang peduli terhadap perasaan dan nasib orang lain, dan jarang atau bahkan tidak pernah melibatkan diri dalam aktivitas – aktivitas sosial.

d) **Konsep diri moral etik**, berkaitan dengan persepsi, pikiran dan perasaan, serta penilain seseorang terhadap moralitas dirinya terkait dengan relasi personalnya dengan Tuhan, dan segala hal yang bersifat normatif, baik nilai maupun prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan seseorang. Konsep diri seseorang dapat dianggap positif apabila ia mampu memandang untuk kemudian mengarahkan dirinya untuk menjadi pribadi yang percaya dan berpegang teguh pada nilai – nilai moral etik, baik yang dikandung oleh agama yang dianutnya, maupun oleh tatanan atau norma sosial tempat di mana dia tinggal. Sebaliknya, konsep diri individu dapat dikategorikan sebagai konsep diri yang negatif bila ia menyimpang dan tidak mengindahkan nilai – nilai moral etika yang berlaku baik nilai – nilai agama maupun tatanan sosial yang seharusnya dipatuhi.

e) **Konsep diri keluarga**, berkaitan dengan persepsi, perasaan, pikiran, dan penilaian. Seseorang terhadap keluarganya sendiri, dan keberadaan dirinya sendiri sebagai bagian integral dari sebuah keluarga. Seseorang dianggap memiliki konsep

diri ang positif apabila ia mencintai sekaligus dicintai oleh keluarganya, merasa bahagia di tengah – tengah keluarganya, merasa bangga dengan keluarga yang dimilikinya, dan mendapat banyak bantuan dan dukungan dari keluarganya. Dianggap negatif apabila ia merasa tidak mencintai sekaligus tidak dicintai oleh keluarganya, tidak merasa bahagia di tengah – tengah keluarganya, tidak memiliki kebanggaan pada keluarganya, serta tidak banyak mendapatkan

**2.2. Ciri – ciri Konsep Diri Positif dan Negatif** menurut William D. Brooks dan Philip Emmert sebagai berikut:

**1) Ciri-ciri konsep diri positif**

- a) Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah Orang ini mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
- b) Merasa setara dengan orang lain Ia selalu merendah diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.
- c) Menerima pujian tanpa rasa malu Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendah diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain.
- d) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat. Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak di setujui oleh masyarakat.
- e) Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Ia mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum menginstrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.

**2) Ciri-ciri konsep diri negatif**

- a) Peka terhadap kritik Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan

dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.

b) Responsif sekali terhadap pujian Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala macam emblembel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, merekapun hiperkritis terhadap orang lain.

c) Cenderung bersikap hiperkritis Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.

d) Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).

e) Bersikap pesimis terhadap kompetisi Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

### **3. Tujuan**

Tujuan dari seminar ini yaitu memberikan gambaran pemahaman kepada para mahasiswa, karyawan dan pendidik agar mampu mengenali diri sendiri, teman, rekan sekerja sehingga bisa memberdayakan diri dan oranglain dengan lebih positif

### **4. Pelaksanaan**

Seminar Manusia Kuat dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Desember 2020 Jam 13.00 – 15.30 melalui Zoom. Pendaftaran <https://bit.ly/2L19SdY>

## 5. Daftar Pustaka

Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama,

Hurlock, B. Elizabeth. (2001). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga,

Rakhmat, Jalaluddin. (2004) *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum.



#webinarUEU



## Webinar "MANUSIA KUAT"

Speaker



Prof. Rovina Ruslami, MD, PhD  
Kepala Departemen Ilmu Biomedical,  
Universitas Padjadjaran,  
Bandung

Speaker



Dra. Sulis Mariyanti, M.Si, Psi  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Esa Unggul

Speaker



Zan Films  
Content Creator

Welcoming  
Speech



Ir. Nixon Erzed, MT  
Direktur Operasional KHI  
Universitas Esa Unggul

Moderator



Dr. Ayu Larasati, S.Sos., M.Kom  
Kepala Biro Kerjasama  
Universitas Esa Unggul

MC



Heriyanti, ST, M.kom  
Kemahasiswaan Kampus Bekasi  
Universitas Esa Unggul

## "MANUSIA KUAT"

Sabtu, 12 Desember 2020  
13.00 - 15.30 WIB

Link Pendaftaran :  
<https://bit.ly/2L19SdY>

LET'S  
JOIN!

CONTACT PERSON:  
Firdaus (0856-9549-8080)  
Heriyanti (0812-8273-870)



Sabtu,  
12 Desember 2020  
13.00 - 15.30 WIB



Link Pendaftaran :

<https://bit.ly/2L19SdY>



[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)

Info : [bit.ly/daftar\\_UEU](https://bit.ly/daftar_UEU)



[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)

Info : [bit.ly/daftar\\_UEU](https://bit.ly/daftar_UEU)



# SERTIFIKAT

Diberikan Kepada :

Dra. Sulis Mariyanti, M.Si., Psi

**PEMBICARA**

WEBINAR

## **MANUSIA KUAT**

Oleh:

**Universitas Esa Unggul**

Sabtu, 12 Desember 2020

Direktur Operasional  
Kampus Harapan Indah Bekasi

Ir. Nixon Erzed, MT

## KARAKTER SEHAT “Modal Kesuksesan”

Oleh : Sulis Mariyanti

## MANUSIA SEHAT

**FROMM**  
Kepribadian Sehat =  
Memiliki Orientasi  
Produktif

**ALLPORT**  
SEHAT = Mencapai  
Kematangan

**MASLOW**  
SEHAT = Mampu  
mengaktualisasikan  
diri & mencapai  
kebahagiaan

**K. HORNEY**  
Sehat = Mampu  
mengalahkan  
Kecemasan

**BANDURA**  
SEHAT = Memiliki  
Kontrol Diri & Efikasi Diri



## SEHAT Vs TIDAK SEHAT MENTAL

### SEHAT MENTAL

Ada motivasi meraih kualitas diri

### MENTAL TIDAK SEHAT

Memiliki potensi tetapi tidak ada keinginan & usaha mengaktualisasikan diri

### SAKIT MENTAL

Semua aspek kepribadian saling bertentangan, konflik, menghambat



## KONSEP DIRI = SIAPA SAYA

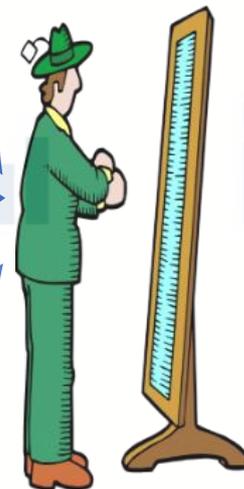
(Teori Fitts)

**LABELING** → Pengalaman  
(Ortu, Peers, Sekolah)

**PENILAIAN DIRI SENDIRI**

**SIKAP TERHADAP DIRI SENDIRI**

**GAMBARAN TENTANG DIRI SENDIRI**



## PROSES LABELING

### 1. POLA ASUH

- Sikap Positif Ortu  
menumbuhkan pemikiran positif,  
perasaan **dihargai**
- Sikap Negatif Ortu  
menimbulkan asumsi bhw dirinya  
**tidak cukup berharga** untuk  
dikasihi, disayangi, dihargai



### 2. KEGAGALAN

Seringkali menimbulkan  
**KESIMPULAN PADA DIRI**

- Tidak Mampu
- Tidak Berguna
- Lemah
- Tidak Bisa Apa2



### 3. KRITIK

Berfungsi sbg **REGULATOR**  
agar tingkah laku sesuai  
**HARAPAN**

Bila **TIDAK PAS** berdampak  
**NEGATIF** thd penilaian diri



### DIRI POSITIF

 <p>Cantik, Keren, Menarik</p>	 <p>Pandai, Optimis Energik, Rajin</p>	 <p>Luwes, Hangat, Murah Senyum</p>	 <p>Jujur, Baik, Sholeh</p>	 <p>Rukun Bahagia</p>
<b>FISIK</b>	<b>PERSONAL</b>	<b>SOSIAL</b>	<b>MORAL</b>	<b>FAMILY</b>

## DIRI NEGATIF

**FISIK**  
Jelek, Hitam, Tidak  
Keren, Dusun

**SOSIAL**  
Kuper, Cupu, Garing,  
Egois

**MORAL**  
Pembohong, Plin-Plan,  
Gak Tahu Aturan

**PERSONAL**  
Pesimis, Pemalas, Bodoh,  
Jutek



**FAMILY**  
Norak, Kampungan,  
Miskin

## LABELING DIRI

ANDA SAAT INI  
ADALAH PRODUK DARI  
GAGASAN YANG DITANAM  
DI KEPALA ANDA SEJAK  
BELASAN TAHUN YANG  
LALU



ANDA 10 TAHUN LAGI  
ADALAH PRODUK DARI  
GAGASAN YANG ANDA  
TANAM DI KEPALA  
ANDA HARI-HARI INI

## CHANGE YOUR MIND SET



GANTI SOFTWARE



ARTINYA, Anda 10 tahun lagi akan menjadi seperti software yang Anda Install di kepala Anda hari-hari ini.

## HASIL SURVEY

Sebuah Pertanyaan Diajukan Kepada Sekelompok Orang  
**APA CITA-CITA ANDA**

### KOMPOSISI ORANG

- 27% tidak punya cita-cita
- 60% punya cita-cita, tetapi tidak jelas
- 10% punya cita-cita jelas
- 3% punya cita-cita tertulis

### 10 TAHUN KEMUDIAN

- Menjadi **orang gagal**
- Menjadi **orang rata-rata**
- Menjadi **orang yang sukses**
- Menjadi orang yang **sangat sukses**

**TUJUAN AKHIR : Sukses**

**Dimulai dari PIKIRAN**

**THOUGHTS becomes Words**

**Words becomes Action**

**Action creates Habbit**

**Habbit creates Character**

**Character brings DESTINY**



**LEARN, CHANGE & GROW**



## MEMBANGUN DIRI POSITIF

- BIASAKANLAH Berpikir Positif & Realistik
- BICARALAH Secara Positif kepada diri sendiri : **I CAN DO THIS**
- FOKUSLAH Pada Kelebihan-Kelebihanmu
- BERGAULLAH BERSAMA orang -orang yang memberi **SUPPORT POSITIF**
- HINDARI MEMBANDINGKAN. Membandingkan diri dengan orang lain tidak menolongmu untuk sukses
- LAKUKAN YANG TERBAIK **tanpa membandingkan** dengan teman, saudara atau kelompokmu.

### TIPS

