

Mengenal Diri Dan Menata Masa Depan

Tiara Putri Rahmawati *¹, Fika Nurmayanti², Maylaffayza Putri Pratiwi³, Thieery Henry⁴,
Wildan Adib⁵

^{1,2,3} Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang E-mail: dosen01709@unpam.ac.id*

Diterima 01/April/2024 | Direvisi 10/April/2024 | Disetujui 23/Mei/2024

Abstract

Knowing yourself is an important process in developing yourself and designing an effective future. In this process, individuals understand their strengths, weaknesses, and goals, and develop the skills necessary to achieve goals. By knowing oneself, individuals can increase self-awareness, self-confidence, and ability to face challenges. Designing a future that suits individual goals and potential requires effective strategies and support from others. In this process, individuals can develop themselves through experience, learning, and reflection, and improve their abilities and skills to achieve higher goals. Thus, knowing oneself and designing an effective future can help individuals achieve success in various aspects of life.

Keywords: Know yourself, Plan the future, Self development

Abstrak

Mengenal diri sendiri adalah proses penting dalam mengembangkan diri dan menata masa depan yang efektif. Dalam proses ini, individu memahami kelebihan, kekurangan, dan tujuan mereka, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Dengan mengenal diri sendiri, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Menata masa depan yang sesuai dengan tujuan dan potensi individu memerlukan strategi yang efektif dan dukungan dari orang lain. Dalam proses ini, individu dapat mengembangkan diri melalui pengalaman, pelajaran, dan refleksi, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Dengan demikian, mengenal diri sendiri dan menata masa depan yang efektif dapat membantu individu mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

Kata kunci: Mengenal diri, Menata masa depan, Pengembangan diri

1. PENDAHULUAN

Mengenal diri merupakan suatu proses yang penting dalam kehidupan manusia. Dengan mengenal diri, seseorang akan lebih memahami potensi, bakat, minat, kepribadian, kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Hal ini akan membantu dalam menentukan arah tujuan hidup dan pengembangan diri yang lebih baik. Proses mengenal diri dimulai dengan merefleksikan diri secara jujur dan terbuka. Kita perlu melihat siapa diri kita sebenarnya, bukan seperti yang kita inginkan atau harapkan. Melakukan introspeksi atau mawas diri secara mendalam akan membantu mengungkap sisi-sisi tersembunyi kepribadian kita. Selain itu, mendengarkan masukan dari orang lain yang objektif juga penting. Mereka bisa memberikan perspektif yang berbeda tentang diri kita yang mungkin belum kita sadari sepenuhnya. Namun, kita juga perlu menyaring masukan tersebut dan tidak serta merta menerimanya begitu saja. Setelah mengenal diri dengan baik, kita dapat lebih mudah menentukan tujuan hidup, passion, jalur karir, maupun hubungan interpersonal yang tepat untuk diri kita. Mengenal diri merupakan kunci untuk meraih kebahagiaan dan kepuasan hidup yang sesungguhnya.

Dalam era yang semakin dinamis dan penuh dengan perubahan, kemampuan untuk mengenal diri menjadi semakin penting. Dengan memahami diri sendiri, kita dapat menjadi lebih adaptif, fleksibel, dan siap menghadapi perubahan yang terjadi di sekitar kita. Selain itu, mengenal diri juga membantu kita dalam mengembangkan keterampilan dan kompetensi yang dibutuhkan untuk meraih kesuksesan di masa depan. Menata masa depan adalah suatu sketsa untuk menerangkan kita dimasa depan. Bersifat jangka panjang, karena akan menyangkut kehidupan kita yang pasti akan terus berkelanjutan. Rencana masa depan bisa diawali dengan target. Menata masa

depan dimaksudkan agar kita mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan diri kita sendiri yang menyangkut bidang pendidikan, karir, maupun bidang pribadi-sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Tim Program Pengabdian Masyarakat (PKM) Universitas Pamulang yang berjumlah 5 mahasiswa ikut serta dalam melakukan Sosialisasi kepada Siswa SMA Al-Mubarak Tangerang Selatan dengan tema PKM: Menegal Diri dan Menata Masa Depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode pelatihan, yaitu:

Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan langsung tentang Menegal diri dan Menata masa depan yang dilakukan di depan peserta didik. Tujuan metode ceramah yaitu untuk menyampaikan bahan yang bersifat informasi yang meluas mengenai topik yang dibahas dengan harapan peserta didik memahami apa yang telah disampaikan oleh Mahasiswa.

Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab merupakan metode mengajar yang adanya komunikasi langsung secara dua arah. Dengan metode ini dapat mengetahui apakah siswa mengingat dan menguasai materi yang sudah kami jelaskan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan secara umum yang dihadapi oleh para Siswa yang berkaitan dengan Menegal diri dan Menata Masa Depan, Kurangnya pemahaman tentang menegal diri sendiri, Kurangnya memanfaatkan kelebihan diri, Kurangnya pemahaman tentang cara merencanakan masa depan, Kurangnya pemahaman tentang apa yang harus dilakukan dalam menata masa depan, kurangnya pemahaman tentang cara menyusun rencana masa depan. Solusi yang dapat dilakukan untuk para siswa SMA AL-MUBARAK dalam "MENEGAL DIRI DAN MENATA MASA DEPAN" sebagai berikut:

Memberikan sosialisasi berupa konsep "Menegal Diri dan Menata Masa Depan"

Menegal diri sendiri adalah permulaan dari semua kemenangan hidup. Menegal diri sendiri memang sangat penting namun terkadang juga sulit dilakukan, dan satusatunya orang yang bisa mengenali diri kita tentu tidak lain adalah diri kita sendiri. Nurmi (dalam Steinberg, 2009), Menyatakan bahwa menata masa depan merupakan cara pandang individu dalam memandang masa depannya. Cara pandang ini tergambar melalui pandangan, harapan, minat, motif, dan ketakutan individu terhadap masa depan. Berikut beberapa cara untuk menegal diri sendiri:

1. Luangkan waktu untuk refleksi diri.

- Menulis jurnal: Catatlah pikiran, perasaan, dan pengalamanmu setiap hari. Hal ini dapat membantumu untuk lebih memahami pola pikir dan emosimu.
- Meditasi: Meditasi dapat membantumu untuk lebih fokus pada diri sendiri dan menenangkan pikiranmu.
- Melakukan *mindfulness*: *Mindfulness* adalah latihan untuk memusatkan perhatian pada saat ini tanpa menghakimi. Hal ini dapat membantumu untuk lebih sadar akan diri sendiri dan lingkungan sekitarmu.

2. Mencoba hal-hal baru.

- Mencoba hobi baru: Mencoba hobi baru dapat membantumu untuk menemukan minat dan bakatmu.
- Bertemu orang baru: Bertemu orang baru dapat membantumu untuk mendapatkan perspektif yang berbeda tentang diri sendiri.

3. Mendapatkan umpan balik dari orang lain.

- Mintalah orang lain untuk jujur tentang pendapat mereka tentangmu. Hal ini dapat membantumu untuk melihat dirimu dari sudut pandang yang berbeda.
- Ikuti tes kepribadian. Tes kepribadian dapat membantumu untuk lebih memahami kepribadian dan gaya hidupmu.
- Berbicaralah dengan terapis. Terapis dapat membantumu untuk memahami diri sendiri

dengan lebih baik dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalahmu.

Menjelaskan bagaimana cara "Mengenal diri dan Menata masa depan"

Merencanakan masa depan adalah langkah penting untuk mencapai tujuan dan mewujudkan impian Anda. Stephen Covey (2012), Covey mendefinisikan mengenal diri sebagai proses "hidup berpusat pada prinsip", yaitu proses untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip universal yang dapat membantu individu dalam menjalani hidup yang bermakna. Berikut beberapa langkah yang dapat membantu Anda:

- Memahami Diri Sendiri, Langkah pertama adalah memahami diri sendiri dengan lebih baik. Hal ini termasuk mengetahui nilai-nilai, minat, bakat, dan kekuatan Anda. Dengan memahami diri sendiri, Anda dapat menentukan tujuan yang sesuai dengan diri Anda dan memiliki motivasi untuk mencapainya.
- Menetapkan Tujuan, Setelah memahami diri sendiri, Anda dapat mulai menetapkan tujuan untuk masa depan Anda. Tujuan haruslah *SMART*, yaitu *Specific* (Spesifik), *Measurable* (Dapat Diukur), *Achievable* (Dapat Dicapai), *Relevant* (Relevan), dan *Time-bound* (Terikat Waktu).
- Membuat Rencana Tindakan, Setelah menetapkan tujuan, buatlah rencana tindakan untuk mencapainya. Rencana tindakan haruslah rinci dan mencakup langkah-langkah yang harus Anda ambil, serta deadline untuk setiap langkah.
- Melakukan Tindakan Langkah terpenting adalah melakukan tindakan. Jangan hanya berdiam diri dan menunggu mimpi Anda terwujud. Ambil langkah nyata dan lakukan apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan Anda.
- Fleksibel dan Terbuka Terhadap Perubahan Masa depan tidak selalu berjalan sesuai rencana. Hal ini penting untuk fleksibel dan terbuka terhadap perubahan.
- Mencari Dukungan Jangan ragu untuk mencari dukungan dari orang lain. Bicarakan tujuan Anda dengan orang tua, teman, mentor, atau orang lain yang dapat memberikan saran dan dorongan semangat.

Menjelaskan bagaimana cara "Mengenal diri dan Menata masa depan"

Merencanakan masa depan adalah langkah penting untuk mencapai tujuan dan mewujudkan impian Anda. Berikut beberapa langkah yang dapat membantu Anda:

- Memahami Diri Sendiri, Langkah pertama adalah memahami diri sendiri dengan lebih baik. Hal ini termasuk mengetahui nilai-nilai, minat, bakat, dan kekuatan Anda. Dengan memahami diri sendiri, Anda dapat menentukan tujuan yang sesuai dengan diri Anda dan memiliki motivasi untuk mencapainya.
- Menetapkan Tujuan, Setelah memahami diri sendiri, Anda dapat mulai menetapkan tujuan untuk masa depan Anda. Tujuan haruslah *SMART*, yaitu *Specific* (Spesifik), *Measurable* (Dapat Diukur), *Achievable* (Dapat Dicapai), *Relevant* (Relevan), dan *Time-bound* (Terikat Waktu).
- Membuat Rencana Tindakan, Setelah menetapkan tujuan, buatlah rencana tindakan untuk mencapainya. Rencana tindakan haruslah rinci dan mencakup langkah-langkah yang harus Anda ambil, serta deadline untuk setiap langkah.
- Melakukan Tindakan, Langkah terpenting adalah melakukan tindakan. Jangan hanya berdiam diri dan menunggu mimpi Anda terwujud. Ambil langkah nyata dan lakukan apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan Anda.
- Fleksibel dan Terbuka Terhadap Perubahan, Masa depan tidak selalu berjalan sesuai rencana. Hal ini penting untuk fleksibel dan terbuka terhadap perubahan.
- Mencari Dukungan Jangan ragu untuk mencari dukungan dari orang lain. Bicarakan tujuan Anda dengan orang tua, teman, mentor, atau orang lain yang dapat memberikan saran dan dorongan semangat.
- Mulai dari yang kecil, Jangan mencoba untuk mencapai semuanya sekaligus. Mulailah dengan tujuan kecil yang mudah dicapai, dan secara bertahap tingkatkan kesulitannya.
- Rayakan pencapaian Anda Setiap kali Anda mencapai tujuan, luangkan waktu untuk merayakannya. Hal ini akan membantu Anda tetap termotivasi dan fokus pada tujuan Anda.
- Jangan takut untuk gagal Kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Jangan takut untuk

gagal, dan gunakan pengalaman Anda untuk menjadi lebih kuat dan lebih baik.

Memberikan contoh menyusun Rencana Masa Depan

Mulai sekarang, coba untuk merencanakan kehidupan dengan lebih berhati-hati supaya Anda tidak terlalu banyak melakukan kesalahan. Caranya, Anda harus bisa menyusun rencana masa depan yang baik, supaya kehidupan Anda di kemudian hari pun baik. Jika Anda sendiri mengalami kesulitan dalam merencanakan kehidupan, Anda bisa belajar kepada orang terdekat, seperti keluarga, teman atau kerabat Anda. Buatlah rencana masa depan tanpa adanya pengaruh dari banyak orang, karena hal ini akan membuat Anda menjadi bingung. Ingat, yang menjalani masa depan adalah Anda sendiri, bukan orang lain

Tuliskan impian Buatlah daftar impian Anda. Tuliskan satu persatu impian Anda. Apa yang Anda impikan terjadi kepada hidup Anda? Berikut ini tips cerdas yang bisa Anda lakukan, yaitu:

- a. Tuliskan dengan jelas, apa yang Anda inginkan, apa yang ingin Anda capai, apa yang ingin Anda dapatkan di masa depan Anda?
- b. Tuliskan secara detail dengan waktu, tanggal dan tahun yang sudah menjadi target Anda!
- c. Tempatkan impian dan masa depan tersebut di tempat yang sering Anda lihat. Misalnya, tembok kamar, cermin, meja belajar atau meja kerja. Ini akan sangat berguna membantu Anda untuk menstimulus otak dan tubuh supaya mendapatkan respon untuk melakukan dan mencapai impian, tanpa Anda sadari.
- d. Jangan lupa berdoa dan berharap agar masa depan dan impian tersebut menjadi nyata.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk kepedulian terhadap siswa agar dapat mengenal diri untuk menata masa depan. Melalui sosialisasi ini diharapkan kepada siswa dapat memahami kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, tujuan, untuk membuat keputusan yang lebih baik dan mengembangkan potensi diri secara maksimal. Dengan mengenal diri secara mendalam dan menata masa depan dengan baik, kita dapat hidup dengan lebih bermakna, terarah, dan meraih potensi tertinggi kita sebagai manusia.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.kompasiana.com/yayaa7344/6448bb454addee026367f462/menata-masa-depan-memperjuangkan-impian-dengan-rencana-yang-matang>

<https://www.slideshare.net/ardiardiyani/mengenal-diri-sendiripptx>

<https://www.slideshare.net/awaliyahlini/mengenal-diri-sendiri>

Nurmi (dalam Steinberg, 2009). "Steinberg, L. (2009). *Adolescence*. New York: McGraw- Hill".

Stephen Covey (2012). Covey, S. R. (2012). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Simon & Schuster.