Sabtu, 12 September 2020

Tema adalah **kerajaan untuk mewujudkan mahasiswa adaptif dan berpandangan kedepan**.

Kelompok 9 :

**Persepsi** : anggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu.

5 Jenis persepsi visual (yg berdasarkan indra pengelihatan), auditori (yang berdasarkan indra pendengaran), perabaan (apa yang disentuh), penciuman (yang dihirup disekitar kita), pengecapan (ditimbulakan oleh lidah).

Faktor persepsi : minat (kecenderungan hati terhadap sesuatu), fisiologis (bentuk fisik yang pertama dilihat), intelektual (tergantung tingkat kecerdasan), suasana hati (ngikut suasana hati), pengalaman (mengikuti hal yang telah dilalui), factor lingkungan (tergantung kebiasaan hidup dilingkungan mana).

Ciri ciri persipsi : subjektif (tergantung dari diri sendiri), belum tentu benar (karena maba belum mengenal terlalu jauh), logis dan non logis, bisa saling bertentangan (antara logis dan non logis tergantung orang sendiri).

NB : Diharapkan dapat mengahargai persepsi orang lain/toleransi, persepsi tidak ada yang salah tp blm tentu benar.

**Kesalahan berfikir** : adalah proses penalaran atau argumentasi yang sebenarnya tidak logis, salah arah, menyesatkan, suatu gejala berpikir yamg disebabkan pemaksaan prinsip–prinsip logika tanpa memperhatikan relevansinya.

Alur berfikir : pangkal fikir (informasi awal yang didapat kan) – proses (mendapatkan informasi lalu diproses) – kesimpulan (hasil kesimpulan).

Penyebab kesalahan berfikir : kesalahan dari pangkal pikir yang digunakan, kesalahan dalam mengolah pangkal pikir.

Faktor pengaruh kesalahan berfikir : kesalahan atribusi (pemahaman perilaku seseorang berdasarkan presepsi pribadi), efek halo (terlalu percaya suatu barang/orang), stereotip (gossip, informasi yang didapatkan secara tidak mengetahui informasi sebenarnya), prasanagka/kekeliruan (presepsi -), gegar budaya (terjadi karena banyak berbeda budaya).

Jenis jenis kesalahan berfikir : kegagalan melihat/penafsiran, kegagalan dalam mengenali kenyataan, kegagalan menyingkirkan pengaruh emosi, kegagalan dalam penalaran, kegagalan dalam melihat kemungkinan lain, kecenderungan menyamaratakan, over generalisasi.

NB : Kita usahakan meminilisir kesalahan berfikir dengan mengolah presepsi kita.

**Mendengar aktif** : Dapat menangkap suara bunyi atau tidak tuli. Mendegar aktif yaitu mendengar secara intensitas, empati, dan kesediaan bertanggung jawab.

Tujuan : mendapatkan informasi yang relevan, tidak terjadi salah berfikir, mendapatkan informasi yang jelas dan benar.

Prinsip : hadir dengan pemikiran yang terbuka, amati mksd pembicara, beda kan antara opini dan fakta, deteksi antara bias dan prasangka.

Factor factor mental : kecepatan berfikir, kurang focus, keterbatasan wawasan, ketidak sabaran, kebiasaan buruk.

Hambatan fisik : diri sendiri, kesehatan dll. Ekstren dari keadaan sekitar.

Poor listening : tidak mendengarkan apapun, mendengarkan sebagian, mendengar tetapi tidak akurat, lupa sama sekali dengan isinya.

Manfaat mendengar aktif : membantu menyelesaikan masalah, membantu mengenal watak, membina meningkatkan hubungan, mendapat dan menerima informasi, membantu menjadi pendengar yang aktif.

**Berbicara efektif** : Kita berkata atau pun berbahasa yang melahirkan pendapat.

Prinsip : REACH. repect (kita harus menghargai orang), emphaty (menempatkan diri pada orang lain), audible (dapat dan mudah dimengerti), clarity (jelas tidak ragu dan nyata), humble (tidak sombong).

Hal hal yang perlu di perhatikan saat berbicara : tujuan berbicara, topic yang dibicarakan, teknik berbicara, media perantara, pendengar atau orang yang diajak berbicara, batas waktu.

 Kiat berbicara efektif : ushakan pesan mudah dipahami, menggunakan etika yang baik meskipun non verbal, pengirim harus dipercaya penerima, mengirim pesan ulang.

Kiat berbicara didepan umum : menyusun pokok, menyampai kan suatu ide, merumuskan singkat padat dan jelas.

Minggu, 13 September 2020

**A, K, U :** ambisi (keinginan sesautu yang besar untuk mencapai sesuatu), kenyataan (hal hal yang dapat mendukung atau menghambat ambisi), usaha (pekerjaan, prakasa, ikthiar, agar mencapai ambisinya)

Faktor : ambisi (kenikmatan, ketenaran, ketenangan, kehangatan, kekuasaan, keberhasilan), kenyataan internal (nasib, kesanggupan, kecenderungan pribadi, cara kerja), kenyataan external (keadaan lingkungan), usaha (praktif untuk mencapai ambisi, reaktif untuk menghindari hal hal yang di inginkan).

SWOT : sw (kenyataan dari internal), ot (dari kenyataan external)

Cara mengoptimalkan A, K, U : memiliki tujuan yang jelas, kapan anda mulai, pantang menyerah, kerja sama team, tanamkan dalam pikiran, berfikir positif.

**S, K, R** : sasaran (sesuatu yang menjadi tujuan metode : spesifik, dapat di ukur, dapat dicapai, realistis, batas waktu), resiko (akibat yang kurang menyenangkan),

Macam macam : sasaran (individu, kelompok), menurunnya motivasi, faktor dariluar, factor dari lingkungan. resiko (merupakan dampak dari sasaran), konsekuensi (merupakan dampak dari resiko yang harus diminimalisir).

Prinsip : memiliki perasaan yang kuat, bertanggung jawab, evaluative, berani mengambil resiku, kreatif dan inofatif, menyukai tantangan.

**Pengenalan diri** : merupakan suatu pengelihatan sikap kelebihan dan kekurangan didalam diri sendiri.

Sanguinis : suka berbicara dengan orang humoris, ceria, semangat, hidup berwarna.

Koleris : suka mengatur, suka tantangan, dan harus memperbaiki.

Plegmatis : rendah hati, mudah bergaul, pendengar yang baik.

Melankolis : rapi, systemmatis, analitis dalam berfikir.

Jenis kepribadian : alami, pelengkap, hubungan, berlawanan.

**Pengembangnan diri** : cara proses perbuatan mengembangakan diri

Cara proses mengmbangkan diri : visi misi, menejemen waktu

Visi : pandangan kedepan (mamberi pandangan hidup, memudahkan mengelola, memberi pemikiran yang tenang).

Misi : Langkah yang harus dipilih untuk melaksanakan visi (mengarahkan bagaimana menjalankan visi, mengoptimalkan potensi yang dikembangkan, menggambarkan target pribadi)

Menejemen waktu : cara menetapkan sasaran, waktu adalah proses agar acaranya berjalan

Sifat waktu : tidak dapat kembali, cepat berlalu, waktu adalah momen

Pengertian pengendalian diri:

- kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dari berbuat hal yang merugikan orang lain

Prinsip Pengendalian diri:

- Kemoralan (Agama, Norma, Kebiasaan, Adat)

- Kesadaran

- Perenungan

- Kesabaran

- Pengalihan perhatian

Penyusunan Tujuan:

- Spesific

- Measurable

- Attainable

- Relevant

- Timely

Strategi:

- Observasi diri

- Sasaran diri

- Penghargaan dan Hukuman diri

- isyarat diri

- kepercayaan dan asumsi

- Dialog diri

- Mental Imagery

Pengertian Perencanaan Diri:

- Sebuah perencanaan tujuan hidup tang meliputi target-target tujuan akhir hidup