

MODUL SOFTSKILL II



Penyusun:

Ns. Ni Made Suarti, M. Kep

Dameria Saragih, M. Kep

Ns. Ika Mustafida, S. Kep

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

JAKARTA

2022-2023

MODUL SOFTSKILL II



Nama Mahasiswa :

NPM :

Tahun Akademik :

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

JAKARTA

2022-2023



VISI

Menjadi Program Studi Administrasi Kesehatan yang Bermutu, Berdaya Saing Nasional, dan Berorientasi Global dalam Menghasilkan Lulusan yang Kompeten, **Berbudi Pekerti Luhur** serta mampu memberikan **Pelayanan Prima** pada Tahun 2037

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bermutu dan melakukan monitoring serta evaluasi secara berkesinambungan.
2. Mengelola Program Studi untuk menghasilkan lulusan yang berbudi pekerti luhur, kompeten, serta mampu memberikan Pelayanan Prima di bidang Administrasi Kesehatan.
3. Mendorong sivitas akademika mampu melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dalam keilmuan administrasi kesehatan
4. Menanamkan nilai-nilai SerQuaResNC dengan sepenuh hati, komitmen terhadap kualitas dan bertanggung jawab di kalangan sivitas akademika.
5. Membangun kemitraan dengan lembaga-lembaga regional, nasional maupun internasional dalam meningkatkan kualitas lulusan.

MODUL SKILLS II

Penyusun:

Ns. Ni Made Suarti, M. Kep
Dameria Saragih, M. Kep
Ns. Ika Mustafida, S. Kep

Penanggung Jawab

Ellynia, SE., MM

Pemimpin Redaksi

Enni Juliani, M.Kep

Sekretaris Redaksi

Ns. Jehan Puspasari, M. Kep

Editor:

Ns. Ria Efkelin Mose., S. Kep, MM
Ns. Fendy Yesayas., M. Kep
Ns. Yarwin Yari, M. Biomed

Diterbitkan oleh :

Husada Holistic Press
Mangga Besar Raya No. 137-139 Jakarta Pusat
Telp. (021) 6259984
Email: lppm@stikesrshusada.ac.id

Cetakan 3, 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan modul *soft skill* II yang diharapkan dapat memberikan bekal dan wawasan *soft skill* kepada mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa selalu dituntut untuk berkarya inovatif, produktif, serta berkreatifitas dalam menghadapi setiap perubahan yang terjadi di lingkungannya.

Buku modul *soft skill* ini berisikan materi tentang percaya diri, integritas diri dan berfikir kritis sebagai bekal mahasiswa menjalani kehidupan menjadi seorang calon tenaga kesehatan yang profesional.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dalam penyusunan modul *soft skill* II ini. Semoga modul ini bermanfaat.

Penyusun

DAFTAR ISI

Visi Misi	
Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii

Unit 1 Percaya Diri

Pendahuluan

1. Pengertian	2
2. Factor-faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri	3
3. Ciri-ciri	6
4. Cara Meningkatkan Percaya Diri	8
5. Efek Harga Diri	12
6. Membangun Rasa Percaya Diri	14
7. Komitmen Meningkatkan Rasa Percaya Diri	16
8. Latihan	18

Unit 2 Integritas Diri

Pendahuluan

1. Pengertian	25
2. Makna Integritas	28
3. Ciri-ciri Memiliki Integritas	29
4. Komitmen Integritas	39
5. Latihan	40

Unit 3 Berfikir Kritis

Pendahuluan

1. Pengertian	45
2. Komponen Berfikir Kritis	47
3. Karakteristik Berfikir Kritis	47
4. Indikator Berfikir Kritis	48
5. Tahapan Berfikir Kritis	50
6. Latihan	53

Referensi	54
-----------	----

UNIT 1**PERCAYA DIRI****A. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah mengikuti perkuliahan materi ini mahasiswa mampu meningkatkan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan kampus, klinik, maupun di masyarakat.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah proses pembelajaran, mahasiswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian percaya diri dan harga diri
2. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri
3. Menjelaskan cir-ciri orang yang kurang percaya diri
4. Menjelaskan cara meningkatkan percaya diri
5. Memahami dan menjelaskan efek harga diri
6. Membangun rasa percaya diri
7. Menunjukkan peningkatan percaya diri
8. Efek Positif dari rasa percaya diri
9. Memiliki komitmen untuk meningkatkan rasa percaya diri

C. Metode Pembelajaran

1. Daring:
 - a. Ceramah dan tanya jawab
 - b. Diskusi
 - c. Gugus Tugas
 - d. *Focus Group Discussion* (FGD)
2. Luring:
 - a. Mempelajari materi/PPT dosen
 - b. Membaca buku-buku terkait percaya diri



D. Konsep Percaya Diri

1. Latar Belakang

Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Salah satu faktor kepercayaan diri adalah harga diri (Elfiky, 2012). Menurut Coopersmith (2007) Harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. Harga diri merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang karena harga diri ini dapat berpengaruh pada proses berfikir, pengambilan keputusan, dan nilai-nilai serta tujuan individu.

2. Pengertian

Apa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dan harga diri?

Percaya diri didefinisikan juga sebagai sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya (Ghufron. N & Risnawita, 2010). Kepercayaan diri: adalah Keyakinan bahwa Anda dapat mencapai kompetensi, dengan kata lain - percaya diri , Anda Percaya diri mungkin mengacu pada sikap khusus yang lebih luas yang Anda pegang tentang diri Anda.

Harga diri adalah Pendapat Anda tentang diri Anda dan kata-kata Anda, persepsi Anda tentang nilai Anda sebagai pribadi, sehubungan dengan pekerjaan yang Anda lakukan, status Anda, tujuan hidup, tempat yang Anda rasakan dalam potensi sosial untuk sukses, kekuatan dan kelemahan; berhubungan dengan orang lain dan kemampuan Anda untuk berdiri di hadapan orang lain.



Apa perbedaan antara harga diri dengan kepercayaan diri?

Kepercayaan diri dan harga diri berhubungan dengan Anda sendiri, yang pertama berkaitan dengan kemampuan persepsi Anda dan yang terakhir berkaitan dengan persepsi atau nilai Anda.

“Kedua konsep terkait erat dan mereka yang memiliki kepercayaan diri akan sering memiliki harga diri”

3. Apa saja faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri

Berikut ini adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan rasa percaya diri seseorang, antara lain:

a. Faktor Lingkungan

Nyatanya ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Mengingat faktor sangat mempengaruhi kepercayaan diri tersebut, berikut pemaparannya:

1) Orang tua

Orang tua merupakan kontak sosial yang paling awal yang dialami oleh seseorang dan yang paling kuat, maka tak jarang orang tua dan anak sama-sama memiliki rasa dan telepati tinggi. Informasi yang diberikan orang tua kepada anaknya lebih dipercaya dari pada informasi yang diberikan oleh orang lain dan berlangsung hingga dewasa.

Anak-anak yang tidak memiliki orang tua, disia-siakan oleh orang tua akan memperoleh kesukaran dalam mendapatkan informasi tentang dirinya sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama anak berkonsep diri negatif, tak jarang anak-anak yang mengalami hal seperti broken home dan lainnya akan sering dirundung masalah.



Orang tua yang menciptakan kehidupan beragama, suasana yang hangat, saling menghargai, saling pengertian, saling terbuka, saling menjaga dan diwarnai kasih sayang dan rasa saling percaya akan memungkinkan anak untuk tumbuh dan berkembang secara seimbang dan membentuk konsep diri anak yang positif.

2) **Kawan sebaya**

Kawan sebaya merupakan faktor kedua yang sangat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Seringkali individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang tinggi sayangnya karena lingkungan dan teman sebayanya menekan rasa percaya diri individu tersebut dan menyebabkan rasa percaya dirinya hilang. Sikap yang sering diterima seperti pemuliaan dan jenis lainnya.

3) **Masyarakat**

Masyarakat sangat mementingkan fakta-fakta yang ada pada seorang anak, siapa bapaknya, ras dan lain-lain sehingga hal ini sangat berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki oleh seorang individu. Sikap lingkungan yang membuat seseorang takut untuk mencoba, takut untuk berbuat salah, semua harus seperti yang sudah ditentukan.

Karena ada rasa takut dimarahi, seseorang jadi malas untuk melakukan hal-hal yang berbeda dari orang kebanyakan, tetapi jika lingkungan memberikan kesempatan dan mendukung hal positif remaja sesuai tugas perkembangannya maka remaja akan mempunyai pandangan yang positif terhadap kemampuannya.

b. **Faktor Internal & Eksternal**

Perkembangan rasa percaya diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu:

1) **Pemikiran individu**

Setiap individu mengalami berbagai masalah kejadian, seperti bertemu orang baru dan lain sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa amat berpengaruh cara



berfikirnya. Individu yang rasa percaya dirinya lemah cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, tetapi individu yang selalu dibekali dengan pandangan yang positif baik terhadap orang lain maupun dirinya akan mempunyai harga diri dan kepercayaan diri yang tinggi.

2) **Pola Asuh Saat Kecil**

Pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orang tuanya meskipun melakukan kesalahan.

Berdasarkan sikap orang tua, anak tersebut melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak tersebut dikemudian hari akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis terhadap diri seperti orang tuanya meletakkan harapan realistis terhadap dirinya.

c. **Faktor Kepercayaan Diri Menurut Hurlock:**

Hurlocks (1999) menjelaskan bahwa perkembangan kepercayaan diri pada masa remaja dipengaruhi oleh:

- 1) **Pola asuh** yaitu pola asuh yang demokratis dimana anak diberikan kebebasan dan tanggung jawab untuk mengemukakan pendapatnya dan melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawabnya.
- 2) **Kematangan usia:** remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.



- 3) **Jenis kelamin** terkait dengan peran yang akan dibawakan. Laki-laki cenderung merasa lebih percaya diri karena sejak awal masa kanak-kanak sudah disadarkan bahwa peran pria memberi martabat yang lebih terhormat daripada peran wanita, sebaliknya perempuan dianggap lemah dan banyak peraturan yang harus dipatuhi.
- 4) **Penampilan fisik** sangat mempengaruhi pada rasa percaya diri, daya tarik fisik yang dimiliki sangat mempengaruhi dalam pembuatan penilaian tentang ciri kepribadian seorang remaja.
- 5) **Hubungan keluarga**; remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Apabila dalam keluarga diciptakan hubungan yang erat satu sama lain, harmonis, saling menghargai satu sama lain dan memberikan contoh yang baik akan memberikan pandangan yang positif pada remaja dalam membentuk identitas diri.
- 6) **Teman sebaya**; Teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara; pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya, dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.

4. Ciri-Ciri

a. Ciri-Ciri Orang Yang Kurang Percaya Diri

Anthony (1992) mengemukakan ciri-ciri orang yang kurang percaya diri sebagai berikut:

- 1) Cenderung merasa tidak aman
- 2) Tidak bebas
- 3) Ragu-ragu
- 4) lama dalam mengambil keputusan
- 5) Perasaan rendah diri



- 6) Kurang cerdas
- 7) Cenderung menyalahkan lingkungan sebagai penyebab bila menghadapi suatu masalah

Jika anda merasa memiliki ciri-ciri seperti yang ada di atas, hendaknya dikurangi satu persatu atau sedikit demi sedikit. Tak jarang kurangnya rasa percaya diri menjadi hambatan bagi individu khususnya mereka yang bekerja. Hal ini disebabkan jika bekerja pada suatu tempat harus mampu bersosialisasi dengan baik dan bekerja Tim dengan tim yang membutuhkan dasar percaya diri yang tinggi. Untuk memastikan kegiatan yang anda lakukan dan anda kerjakan setiap harinya diharuskan adanya rasa percaya diri yang tinggi. Terlepas dari apa yang harus anda kerjakan, minimal kepercayaan diri memang harus ada untuk membantu diri anda bertahan dan memiliki kehidupan yang berkualitas.

Menurut Timoty, rendahnya rasa percaya diri anak dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu masa kanak-kanak yang kurang menyenangkan, pengalaman pahit dalam pergaulan, sikap orang tua yang kurang bijak dalam mendidik anak (overprotektif, selalu menyalahkan, membentak, mengancam, memukul, tidak demokratis) atau keadaan fisik yang kurang sempurna seperti terlalu gemuk, terlalu pendek, terlalu tinggi dan lain sebagainya.

Berikut ini adalah ciri dari anak yang memiliki rasa percaya diri yang rendah :

- 1) Takut berinteraksi dengan lingkungan sosial
- 2) Enggan berangkat ke sekolah atau ke tempat keramaian
- 3) Tidak mau berkenalan, menghindari kontak mata, menarik diri dan cemas jika berhadapan dengan orang lain.
- 4) Selalu menempel dengan orang tua



b. Ciri-Ciri Orang Yang Percaya Diri

- 1) Tidak ada rasa khawatir/takut/malu jika bertemu dengan orang lain atau orang baru
- 2) Tidak khawatir tentang bagaimana orang lain akan menghakiminya
- 3) Berani untuk mengekspresikan diri
- 4) Sangat menyukai pertemuan dengan orang baru
- 5) Berani mengemukakan ide – ide dalam pertemuan formal maupun informal
- 6) Berani memimpin
- 7) Menghargai hidup dan mau mencoba hal-hal baru untuk peluang positif
- 8) Memiliki masalah kesehatan mental yang baik
- 9) Berani mengatakan: “saya pikir saya bisa”

5. Cara Meningkatkan Percaya Diri

Morin (2021) menjelaskan ada 6 cara membangun kepercayaan diri yaitu:

a. Berhenti membandingkan diri anda dengan orang lain

Membandingkan diri kita dengan orang lain tanpa sadar sering kita lakukan, seperti misalnya membandingkan penampilan dengan teman, membandingkan kecantikan, warna kulit dan lain-lain. Membandingkan itu tidak sehat, sebuah study tahun 2018 yang diterbitkan dalam *Personality and Individual Differences* menemukan hubungan langsung antara rasa iri dan perasaan tentang diri sendiri. Para peneliti menemukan bahwa orang yang membandingkan diri mereka dengan orang lain mengalami rasa iri, semakin banyak kecemburuan yang mereka alami, semakin buruk perasaan mereka tentang diri mereka sendiri. ***Jika Anda merasa iri dengan kehidupan orang lain, ingatkan diri Anda akan kekuatan dan kesuksesan Anda sendiri seperti misalnya kemampuan anda meracik makanan, menjahit pakaian, memelihara***



tanaman, bernyanyi atau apa saja kelebihan yang anda miliki. Selalu bersyukur atas yang anda dapat dalam kehidupan ini

akan meningkatkan kepercayaan diri anda. Pada saat anda menyadari diri anda sedang membandingkan kehidupan anda dengan orang lain, misalnya kakak atau adik anda, saudara atau teman anda ingatkan diri anda bahwa melakukannya tidak membantu. Setiap orang menjalankan perlombanya sendiri dan hidup bukanlah kompetisi.

b. Kelilingi Diri Anda Dengan Orang-Orang Positif

Perhatikan bagaimana teman Anda membuat Anda merasa berharga. Apakah teman Anda mengangkat Anda atau menjatuhkan Anda? Apakah mereka terus-menerus menghakimi Anda atau mereka menerima Anda apa adanya?

Jika Anda merasa buruk tentang diri sendiri setelah bergaul dengan orang tertentu sudah waktunya tinggalkan mereka, kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang mencintai Anda dan menginginkan yang terbaik untuk Anda. Bersahabatlah dengan orang-orang yang benar-bener mendukung.

c. Rawat Tubuh Anda

Perhatikan dan rawatlah tubuh anda, jika Anda mempraktikkan **perawatan diri** berarti anda sudah melakukan sesuatu yang positif untuk pikiran, tubuh, dan jiwa Anda, dan secara alami Anda akan merasa lebih percaya diri. Berikut adalah beberapa praktik perawatan diri yang terkait dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi:

- 1) **Diet:** Makan dengan baik memiliki banyak manfaat, termasuk tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang lebih tinggi. Ketika Anda mengisi bahan bakar tubuh Anda dengan makanan yang tepat, Anda merasa lebih sehat, lebih kuat, dan lebih berenergi, yang dapat menghasilkan perasaan lebih baik tentang diri Anda sendiri.



- 2) **Latihan/ olah raga:** Studi secara konsisten menunjukkan aktivitas fisik meningkatkan kepercayaan diri. Sebuah studi tahun 2016 yang diterbitkan di *Neuropsychiatric Disease and Treatment* menemukan bahwa aktivitas fisik secara teratur meningkatkan citra tubuh, ketika citra tubuh mereka membaik, mereka merasa lebih percaya diri.
 - 3) **Meditasi:** Lebih dari sekedar latihan relaksasi, meditasi dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, mengenali dan menerima diri sendiri. Meditasi juga mengajarkan untuk menghentikan *self-talk negatif* dan memutuskan dari obrolan mental yang mengganggu kepercayaan diri Anda.
 - 4) **Tidur:** Kurang tidur dapat menurunkan motivasi Anda, sedangkan kualitas tidur yang baik telah dikaitkan dengan ciri-ciri kepribadian positif, termasuk optimisme dan harga diri.
- d. Bersikap baik kepada diri sendiri

Self-compassion adalah memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan ketika diri kita membuat kesalahan, gagal, atau mengalami kemunduran. Ini adalah cara berhubungan dengan diri sendiri yang memungkinkan kita menjadi lebih fleksibel secara emosional dan lebih mampu menavigasi emosi yang menantang, dan meningkatkan hubungan kita dengan diri sendiri dan orang lain.

Para peneliti telah menghubungkan kemampuan untuk berhubungan dengan diri kita sendiri dengan cara yang penuh kasih dengan kepercayaan diri. Sebuah studi tahun 2009 yang diterbitkan dalam *Journal of Personality* menemukan bahwa self-compassion berkontribusi pada kepercayaan diri yang lebih konsisten. Jadi, jika suatu saat Anda berada dalam situasi yang menantang, sadarlilah bahwa menjadi tidak sempurna atau kadang-kadang gagal adalah bagian dari kehidupan. Lakukan yang terbaik untuk menavigasi pengalaman ini dengan belas kasih diri.



e. Berlatih Self-Talk Positif

Menggunakan self-talk yang optimis dapat membantu menumbuhkan rasa sayang diri, mengatasi keraguan diri, dan menghadapi tantangan baru. Di sisi lain, self-talk negatif dapat membatasi kemampuan mengurangi kepercayaan diri dengan meyakinkan alam bawah sadar bahwa Anda "tidak dapat mengatasinya" atau bahwa ada sesuatu yang "terlalu sulit" dan Anda "bahkan tidak boleh mencoba". Pada lain kesempatan kadang kita mulai berpikir bahwa kita tidak punya urusan untuk berbicara dalam rapat atau bahwa kita terlalu tidak fit untuk berolahraga jika ini terjadi ingatkan diri kita bahwa pikiran kita tidak selalu akurat.

Berikut adalah beberapa contoh bagaimana menantang self-talk pesimis dan membingkai ulang pikiran menjadi cara berpikir yang lebih positif:

- 1) Pada saat anda merasa "Saya tidak bisa menangani ini," atau "Ini tidak mungkin," coba ingatkan diri Anda bahwa "Kamu bisa melakukannya," atau "Yang harus saya lakukan hanyalah mencoba."
- 2) Pada saat anda merasa "Saya tidak bisa melakukan apa pun dengan benar" ketika Anda membuat kesalahan, ingatkan diri Anda "Saya bisa melakukan yang lebih baik lain kali," atau "setidaknya saya belajar sesuatu."
- 3) Ketika anda berpikir "benci" berbicara di depan umum, gunakan kata yang lebih lembut seperti "tidak suka", dan ingatkan diri Anda bahwa "setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan".

f. Hadapi ketakutanmu

Berhenti menunda sesuatu (seperti mencoba melamar suatu pekerjaan, mencoba suatu usaha tertentu, kursus tertentu, belajar sesuatu sampai Anda merasa lebih percaya diri. Cara terbaik untuk membangun kepercayaan diri adalah dengan menghadapi ketakutan secara langsung.



Berlatihlah menghadapi beberapa ketakutan Anda yang berasal dari kurangnya rasa percaya diri. Jika Anda takut akan mempermalukan diri sendiri atau berpikir bahwa Anda akan membuat kesalahan, coba saja. Katakan pada diri sendiri itu hanya sebuah eksperimen dan lihat apa yang terjadi.

Kita belajar bahwa menjadi sedikit cemas atau membuat beberapa kesalahan tidak seburuk yang kita pikirkan. Dan setiap kali kita bergerak maju, kita dapat memperoleh lebih banyak kepercayaan diri, yang pada akhirnya akan membantu mencegah kita mengambil risiko apa pun yang akan menghasilkan konsekuensi negatif yang besar. Ketika kita menghadapi ketakutan kita dan mencoba hal-hal yang sulit, akan mendapatkan kepercayaan diri.

6. Efek Harga Diri

Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan memperlihatkan karakteristik atau ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Suka bertemu orang baru
- b. Tidak khawatir tentang bagaimana orang lain akan menghakim mereka
- c. Memiliki keberanian untuk mengekspresikan diri
- d. Hidup mereka diperkaya dengan setiap pertemuan baru
- e. Ide-ide mereka dipenuhi dengan minat karena orang lain ingin mendengar apa yang mereka katakan
- f. Menjadi pemimpin yang baik
- g. Menghargai hidup dan mau mencoba hal-hal baru untuk peluang positif
- h. Memiliki masalah kesehatan mental yang lebih baik



Apa bahaya dari harga diri yang rendah?

Harga diri sangat penting untuk kelangsungan hidup psikologis. Tanpa harga diri, hidup terasa sangat menyakitkan. Sebagai manusia, kita memiliki kapasitas untuk membentuk penilaian, kita menolak (identitas kita) dan apakah kita disukai orang itu. Anda sendiri yang memberikan peluang bagaimana orang lain menganggap Anda sebagai orang yang berharga.

Harga diri yang rendah adalah emosi negatif atau melebihi-lebihkan keterbatasan kemampuan, kualitas dan potensi seseorang. Memiliki harga diri yang rendah dapat mengakibatkan perasaan tidak terkendali dan merasa diabaikan, dikecualikan, tidak penting, dan tidak dicintai. Harga diri yang rendah dapat menyebabkan internalisasi kritik terhadap orang lain saat mencari pengakuan yang sulit dipahami. Ini menyenangkan orang lain dan memberikan kekuatan untuk menentukan bagaimana anda direndahkan oleh orang lain.

Ada 2 jenis masalah harga diri, masalah harga diri dapat secara luas didefinisikan sebagai masalah karakteristik dan situasional.

- a. Masalah harga diri situasional biasanya hanya ada dalam situasi (berbicara di depan umum, membangun hubungan, dll). Contoh, seseorang mungkin melihat diri mereka sebagai pembicara yang baik, tetapi kurang baik dalam situasi kerja. Melihat diri mereka sebagai orang yang tidak kompeten secara sosial tetapi profesional yang kuat.
- b. Masalah harga diri secara karakteristik lebih banyak pada semua situasi dan mungkin dimulai sejak awal kehidupan. Ini adalah identitas diri negatif dan pikiran negatif tentang satu hal yang sulit dilepaskan, terutama jika mereka telah lama dalam kondisi seperti itu.

Masalah harga diri situasional dan karakteristik dapat meningkat. Semua orang dapat belajar untuk mengembangkan ke arah yang lebih baik sehingga meningkatkan kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup.



7. Membangun Rasa Percaya Diri

Harga diri dibuat dari semua pengalaman dan hubungan interpersonal yang dimiliki dalam hidup. Semua orang yang pernah Anda temui dapat merubah atau meningkatkan harga diri anda.

Harga diri ditingkatkan atau dikembangkan melalui beberapa hal sebagai berikut:

- a. Memiliki teladan yang baik
- b. Puji- pujian
- c. Berfokus pada hal positif
- d. Menjaga kritik seminimal mungkin
- e. Menetapkan & mencapai tujuan
- f. Pembicaraan diri yang positif
- g. Aktivitas fisik
- h. Dapat memaafkan kesalahan di masa lalu
- i. Melatih bakat atau ketrampilan
- j. Pelajari hal-hal baru
- k. Banyak istirahat dan relaksasi

Cara membangun harga diri menurut Morin (2021) adalah sebagai berikut
Berhenti Membandingkan Diri Anda dengan Orang Lain

Apakah Anda membandingkan penampilan dengan teman anda atau membandingkan gaji Anda dengan pendapatan teman Anda, perbandingan itu tidak sehat. Faktanya, sebuah studi tahun 2018 yang diterbitkan dalam *Personality and Individual Differences* menemukan hubungan langsung antara rasa iri dan perasaan Anda tentang diri sendiri.

Para peneliti menemukan bahwa orang yang membandingkan diri mereka dengan orang lain mengalami rasa iri. Semakin banyak kecemburuan yang mereka alami, semakin buruk perasaan mereka tentang diri mereka sendiri.



Jika Anda merasa iri dengan kehidupan orang lain, ingatkan diri Anda akan kekuatan dan kesuksesan Anda sendiri. Pertimbangkan untuk membuat [jurnal rasa syukur yang](#) berkelanjutan untuk membantu Anda fokus pada kehidupan Anda sendiri dan bukan kehidupan orang lain.

Selain dibangun atau ditingkatkan, harga diri dapat pula dihancurkan, adapun hal-hal yang dapat menghancurkan harga diri adalah:

- a Membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- b Modus peran negatif
- c Sering mendapat kritik .
- d Merasa lebih rendah/ lebih jelek dari orang lain.
- e Meremehkan diri
- f Memiliki ketidak sempurnaan diri sendiri.
- g Kegagalan konstan.
- h Memutuskan hubungan
- i Pola makan yang buruk, kurangnya kebiasaan tidur

8. Efek Positif dari Percaya Diri

Jika seseorang sudah percaya diri, maka berbagai efek positif yang terjadi (Morin, 2021)

a. Performa yang lebih baik

Disebabkan karena focus untuk memikirkan sekolah, kuliah, usaha yang sedang dirintis sehingga tidak buang-buang waktu dan energi untuk memikirkan orang lain atau hal-hal yang tidak perlu

b. Hubungan yang sehat

Memiliki kepercayaan diri tidak hanya memengaruhi perasaan tentang diri sendiri, tetapi juga membantu lebih memahami dan mencintai orang lain. Ini juga memberi kekuatan untuk pergi meninggalkan sesuatu pekerjaan jika kita merasa kurang pantas mendapatkan apa yang kita dapatkan.



c. Keterbukaan untuk mencoba hal-hal baru

Ketika kita percaya pada diri sendiri, kita akan lebih bersedia untuk mencoba hal-hal baru seperti misalnya mengikuti kursus memasak, menjahit, bahasa inggris. Percaya pada diri sendiri dapat meningkatkan kemampuan

d. Ketahanan

Percaya diri akan meningkatkan kemampuan untuk bangkit kembali dari setiap tantangan atau kesulitan hadapi dalam hidup.

9. Komitmen Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Untuk dapat mencapai keberhasilan sesuai yang dicita-citan, setiap orang perlu memiliki komitmen untuk meningkatkan rasa percaya diri secara terus menerus melalui berbagai usaha- usaha yang dilakukan seperti:

- a. Menerima dirinya apa adanya, tidak membanding- bandingkan dengan orang lain.
- b. Menghindari peran negatif, berperan aktif pada setiap kesempatan
- c. Menerima setiap kritik, menjadikan kritik sebagai suatu peluang untuk memperbaiki kesalahan
- d. Mensyukuri setiap keadaan dirinya, menjadikan kekurangan dirinya suatu kelebihan
- e. Menghargai dirinya sebagai suatu individu yang mampu melakukan segala sesuatu seperti yang dia inginkan
- f. Memiliki ketidak sempurnaan diri sendiri
- g. Meyakini kegagalan bersifat sementara dan dapat dijadikan guru dalam setiap langkah kegiatan dimasa mendatang
- h. Memaafkan setiap kesalah dirinya dan orang lain, mulai dengan hal yang baru yang lebih baik
- i. Mengatur pola makan, minum dan tidur
- j. Meningkatkan rasa nyaman setiap bertemu dengan orang baru atau orang lama yang dianggap lebih berpotensi



- k. Usahakan bebas berteman kepada siapa saja tetapi tetap harus waspada
- l. Tegas dalam setiap mengambil keputusan
- m. Cepat dalam mengambil keputusan



Latihan

1. Diskusi berpasangan: Seberapa banyak Anda menjadi diri Anda?

Tuliskan pada selembar kertas persentase Anda percaya pada diri Anda sendiri. (100%? 75%? 50%?). Selanjutnya apa yang ingin Anda capai dengan persentase itu? Apa yang akan terjadi jika Anda percaya pada diri sendiri. Mimpi dan kepercayaan diri itu gratis. Anda dapat mengambil dan membawanya kemanapun anda pergi!



Anda dapat menjadi apa yang Anda pikirkan. Berkebun dapat dijadikan analogi, anggap diri anda adalah benih dan pikiran anda adalah taman, Bumi akan menumbuhkan tanaman sesuai dengan kondisi tanah tempat kita menanam, tanaman yang kita tanam dapat menjadi makanan bergizi atau racun. Pikiran kita menumbuhkan kepercayaan diri dan harga diri kita, benih-benih pikiran pada akhirnya menentukan siapa kita, bagaimana kita, berurusan dengan masalah, bagaimana kita memecahkan masalah dan apa yang kita pikirkan tentang diri kita sendiri.

2. Gugus tugas

Pada selembar kertas, buatlah gambar yang mewakili “diri sejati Anda”. Di samping citra diri sejati, tambahkan beberapa deskripsi yang akan digunakan untuk menggambarkan apa yang Anda pikirkan. Jika kesulitan menguraikan dengan kata-kata, Anda dapat menggunakan "Self concept sebagai panduan: Inventaris konsep diri: 'apa pendapat anda tentang diri anda?'



3. Roleplay

a. Langkah-langkah roleplay

- 1) Mahasiswa dipilih untuk bermain peran (ada yang menjadi Lia, teman-teman Lia dan guru wali kelas)
- 2) Semua mahasiswa bermain sesuai perannya masing-masing
- 3) Mahasiswa yang lain mengamati setiap peran yang dimainkan dan melakukan analisa apakah peran yang dimainkan sudah sesuai dengan cerita pada kasus pemicu atau tidak
- 4) Mahasiswa yang menjadi pengamat diminta dosen untuk memberikan koreksi terhadap setiap peran yang dimainkan
- 5) Dosen melakukan pembahasan bagaimana seharusnya peran dimainkan dan bagaimana cara yang harus dilakukan untuk meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri Lia

KASUS PEMICU

Kasus I

Dani (Bukan Nama sebenarnya) adalah seorang anak dari Luar Kota yang ingin merubah nasibnya (tidak seperti teman-teman sekampungnya) yang tamat SMP bekerja sebagai buruh pabrik atau langsung menikah saja. Dani ingin setamat SMA kuliah dan setelah itu bekerja di kantor. Atas ajakan tetangganya akhirnya oleh orang tuanya yang petani dia diizinkan kuliah di Kota. Setelah kuliah seminggu Dani merasa dirinya paling jelek, kulitnya hitam karena saat di Kampung sering membantu orang tuanya di kebun, pakaiannya beda dengan teman-temannya, dani hanya punya beberapa potong baju, sehingga yang dipakai kuliah yang itu-itu saja, Hp yang digunakan Dani adalah Hp murah pemberian orang tuanya yang dibeli dari menjual hasil kebun yang dikumpulkan sedikit demi sedikit, berbeda dengan teman-temannya, Hpnya merk terkemuka, pakaiannya bagus-bagus yang membuat Dani malu berteman sehingga Dani sering menyendiri, tidak fokus belajar saat ada kuliah dan ingin mengundurkan diri karena merasa paling miskin dan paling jelek. Dosen Pembimbing memperhatikan Dani yang sering terlihat tidak fokus dan pandangannya kosong



Pertanyaan: Jika anda adalah dani apa yang seharusnya anda lakukan supaya tetap bisa meraih cita-cita anda? Tuangkan dalam sebuah kertas kemudian kumpulkan kepada dosen

Kasus II

Anandi Seorang mahasiswa S1 Administrasi Kesehatan sedang praktek di sebuah bangsal perawatan penyakit dalam bersama 4 orang temannya. Tugas yang diberikan dari kampusnya adalah mahasiswa mapu melakukan administrasi pasien masuk dan pasien pulang rawat, Praktek dilakukan selama seminggu mulai jam 7-00- 15.00. Hari pertama praktek , pembimbing praktek malakukan preconference dan selanjutnya mahasiswa diberikan pengarahan dan dilakukan orientasi.

Dosen pembimbing menjelaskan tahap-tahapan penerimaan pasien baru (pasien masuk) dan tahap-tahapan pasien pulang. Selesai melakukan orientasi ke 5 mahasiwa dibagi tugas 2 orang bertugas Latihan menerima pasien baru dan 3 orang bertugas Latihan menyiapkan administrasi pasien pulang

Anandi di hari pertama mendapat tugas untuk menyiapkan administrasi pasien pulang (ikut dengan kakaknya yang senior bernama Amel (bukan nama sebenarnya). Tiba-tiba kakaknya yang senior minta izin untuk berobat karena sakit dan meminta Anandi untuk meneruskan menyiapkan administrasi pasien pulang (obat, surat control dan hasil pemeriksaan yang akan di bawa pulang).

Saat kak Amel pergi berobat, Anandi bingung, karena tidak mengerti pesan yang disampaikan oleh kakaknya. Semua karyawan (perawat dan karyawan lain) sedang sibuk dengan tugasnya masing-masing, tiba-tiba keluarga pasien dating menghampiri anandi dan bertanya : “ suster.....saya sudah mau pulang, apakah surat-suarat yang akan saya bawa sudah disiapkan?”

Mendapat pertanyaan seperti itu Anandi bingung untuk menjawab, dia takut dan tidak tahu harus menjawab apa, Anandi keluar keringat sampai menetes dan menawab sekenanya :” Saya tidak tahu ibu, sambal menunduk malu dan takut dimarahi keluarga pasien. Pada saat bersamaan ada perawat seniao



dating, mendengar pertanyaan keluarga pasien dan melihat Anandi bingung, perawat tersebut segera membantu menjelaskan kepada keluarga pasien

Pertanyaan: Jika Anda adalah Anandi bagaimana seharusnya agar kejadian itu tidak terjadi? (Anda percaya diri dan tidak malu atau takut untuk menjelaskan?)

Tugas Menonton Video

1. Anda diberikan tugas untuk menonton video, Cara menjadi percaya diri yang masuk akal, buka link di youtube sebagai berikut:
https://www.youtube.com/watch?v=Kv_JSsMtuZk atau
https://youtu.be/Kv_JSsMtuZk. Selesai menonton praktekkan. Selanjutnya laporkan kepada dosen pembimbing atau pengajar pada topik ini perubahan apa yang anda rasakan.
2. Anda diberikan tugas untuk menonton video: “cara mengembangkan potensi diri dari bhante uttamo dan tri utami pada link
<https://www.youtube.com/watch?v=47LkTK1omgg>, selesai menonton video buat rangkuman dan sajikan di depan kelas



LEMBAR TUGAS

Isilah uraian sesuai dengan pertanyaan yang tersedia!

- a. Deskripsikan potensi diri anda pada titik –titik di bawah ini

.....

.....

.....

.....

.....

- b. Apa yang membuat anda percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain?

.....

.....

.....

.....

.....

- c. Bagaimana persepsi anda terhadap penilaian orang lain?

.....

.....

.....

.....

.....

- d. Apa yang anda lakukan untuk meningkatkan percaya diri?

.....

.....

.....

.....

.....



e. Penampilan seperti apa yang membuat anda percaya diri?

.....

.....

.....

.....

.....



UNIT 2 INTEGRITAS DIRI

A. Tujuan Instruksional Umum

Mahasiswa mampu memiliki integritas diri dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan kampus, klinik, maupun di masyarakat.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti pembelajaran, mahasiswa dapat:

1. menjelaskan pengertian integritas diri
2. memahami makna integritas diri
3. menjelaskan komponen integritas diri
4. mengidentifikasi ciri-ciri orang yang memiliki integritas diri
5. menunjukkan perilaku memiliki integritas diri
6. menunjukkan komitmen integritas diri

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi/ Tanya jawab
3. *Focus Group Discussion* (FGD)

D. Konsep Integritas Diri

1. Pendahuluan

Setiap bangunan mempunyai dasar yang disebut fondasi. Tanpa fondasi, hujan, angin, dan cuaca akan membuat bangunan itu roboh. Begitu juga manusia, tidak sulit membedakan siapa yang telah membangun kehidupannya diatas fondasi integritas dan siapa yang tidak.

Semuanya dimulai dari itegritas, integritas bukanlah apa yang Anda bayangkan. Integritas itu nyata dan terjangkau dan mencakup sifat-sifat seperti: bertanggung jawab, Jujur, menepati kata-kata, dan setia pada



perkara yang kecil. Anda tidak dapat berpura-pura mempunyai integritas. Rintangan dan kesempatan baru yang Anda temui setiap hari akan mengungkapkan apa yang ada dalam diri Anda.

Bila fondasi Anda adalah integritas, keputusan yang Anda ambil akan membuktikannya. Bila tidak itu juga akan terbukti. Ada harga yang harus dibayar untuk mempertahankan integritas, uang bukanlah faktor yang menentukan dalam integritas. Bahkan bila anda kehilangan uang, ketenaran, dan persahabatan, Anda tidak boleh menjual integritas. Apapun harganya, integritas mempunyai nilai yang lebih besar. Segala bentuk yang tampaknya merugikan karena menjunjung integritas sebenarnya sama sekali bukan kerugian. Ingatlah segala sesuatu yang Anda miliki hanya bersifat sementara, akhirnya akan membawa luka yang sulit dilupakan jika Anda tidak memiliki integritas dalam diri Anda.

Integritas diri merupakan cermin diri, pribadi yang integritasnya tinggi tidak peduli hambatan yang terjadi, ia tidak akan mudah tergoda oleh tawaran-tawaran atau bujukan yang akan berdampak menghancurkan reputasinya di kemudian hari. Baginya ini adalah soal moral dan tanggung jawab pribadi, tentang sebuah janji dalam diri untuk memegang teguh prinsip kejujuran, tanggung jawab dan kesetiaan. Orang yang memiliki integritas dalam dirinya adalah pribadi yang memiliki prinsip diri yang tegas dalam bersikap dan dalam berperilaku.

2. **Pengertian**

Jika mendengar kata Inegritas, hal yang pertama terngiang dibenak kita adalah kepemimpinan. Masalah kepemimpinan sering dikait – kaitkan dengan istilah integritas. Ada banyak ahli manajemen yang mengatakan bahwa setiap pemimpin yang berhasil, selalu dilandasi dengan integritas yang tinggi. Menurut mereka, tanpa integritas yang tinggi, kepemimpinan yang dilaksanakannya tidak akan sukses atau pun berhasil.

Lantas, apa sih sebenarnya arti kata integritas?



Kata integritas pada dasarnya berasal dari bahasa Latin yaitu dari Kata *Integer* yang artinya lengkap ataupun utuh. Jika diartikan dari asal katanya, maka kata integritas dapat diartikan sebagai sebuah usaha yang utuh dan lengkap yang didasari dengan kualitas, kejujuran, serta konsistensi karakter seseorang.

Berikut ini merupakan beberapa pengertian kata integritas yang sudah coba diutarakan oleh para ahli:

a. Henry Cloud

Integritas adalah: upaya untuk menjadi orang yang utuh dan terpadu di setiap bagian diri yang berlainan, yang bekerja dengan baik dan menjalankan fungsinya sesuai dengan apa yang telah dirancang sebelumnya. Integritas sangat terkait dengan keutuhan dan keefektifan seseorang sebagai insan manusia.

b. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia

Integritas adalah mutu, sifat, dan keadaan yang menggambarkan kesatuan yang utuh, sehingga memiliki potensi dan kemampuan memancarkan kewibawaan dan kejujuran.

c. Menurut Ippho Santoso, integritas sering diartikan sebagai menyatunya pikiran, perkataan dan perbuatan untuk melahirkan reputasi dan kepercayaan. Jika merujuk dari asal katanya, kata integritas memiliki makna berbicara secara utuh dan lengkap / sepenuh – penuhnya.

d. Andreas Harefa

Integritas merupakan tiga kunci yang bisa diamati, yakni menunjukkan kejujuran, memenuhi komitmen, dan mengerjakan sesuatu dengan konsisten.

Kata integritas berasal dari bahasa Inggris yakni *integrity*, yang berarti menyeluruh, lengkap atau segalanya. Ada juga yang mengartikan integritas sebagai keunggulan moral dan menyamakan integritas sebagai “jati diri”. Paul J. Meyer menyatakan bahwa “integritas itu nyata dan terjangkau dan mencakup sifat seperti: bertanggung jawab, jujur,



menepati kata-kata, dan setia. Jadi, saat berbicara tentang integritas tidak pernah lepas dari kepribadian dan karakter seseorang, yaitu sifat-sifat seperti dapat dipercaya, komitmen, tanggung jawab, kejujuran, kebenaran, dan kesetiaan.

Cina adalah negara yang berhasil membuat tembok batu yang sangat kuat sehingga musuh-musuh Cina tidak bisa menyerang Cina namun pada akhirnya dapat dikalahkan karena musuh berhasil menyuap penjaga pintu gerbang tembok Cina. Apakah penjaga pintu gerbang tembok Cina tersebut memiliki integritas? Betapa sering kita meremehkan dan memandang sebelah mata terhadap arti penting sebuah integritas. Padahal, walaupun ada pengorbanan dan harga yang harus dibayar demi sebuah integritas, akan lebih banyak risiko dan akibat fatal yang terjadi jika harus mengorbankan integritas. Bila kita tidak memperhatikan sikap dan tindakan, kenikmatan sesaat seringkali berujung pada akibat buruk yang berkepanjangan.

Jepang mempunyai area yang sangat terbatas, di mana daratannya delapan puluh persen berupa pegunungan dan tidak cukup untuk meningkatkan pertanian dan peternakan, tetapi saat ini Jepang menjadi raksasa ekonomi nomor dua di dunia. Jepang laksana suatu negara “industri terapung” yang besar sekali, mengimpor bahan baku dari semua negara di dunia dan mengekspor barang jadinya. Swiss tidak mempunyai perkebunan coklat tetapi sebagai negara pembuat coklat terbaik di dunia. Negara Swiss sangat kecil, hanya sebelas persen daratannya yang bisa ditanami. Swiss juga mengolah susu dengan kualitas terbaik. Bank-bank di Swiss juga saat ini menjadi bank yang sangat disukai di dunia.



Lalu, apa rahasianya?

Rahasiannya adalah pada sikap atau perilaku masyarakatnya, yang telah dibentuk sepanjang tahun melalui kebudayaan dan pendidikan. Berdasarkan analisis atas perilaku masyarakat di negara maju, ternyata bahwa mayoritas penduduknya sehari-harinya mengikuti dan mematuhi prinsip-prinsip dasar kehidupan salah satunya adalah integritas diri.

3. Makna Integritas**a. Integritas Berarti Komitmen Dan Loyalitas**

Apakah komitmen itu? Komitmen adalah suatu janji pada diri sendiri ataupun orang lain yang tercermin dalam tindakan-tindakan seseorang. Seseorang yang berkomitmen adalah mereka yang dapat menepati sebuah janji dan mempertahankan janji itu sampai akhir, walau pun harus berkorban. Banyak orang gagal dalam komitmen. Faktor pemicu mulai dari keyakinan yang goyah, gaya hidup yang tidak benar, pengaruh lingkungan, hingga ketidakmampuan mengatasi berbagai persoalan kehidupan. Gagal dalam komitmen menunjukkan lemahnya integritas diri.

b. Integritas Berarti Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah tanda dari kedewasaan pribadi. Orang yang berani mengambil tanggung jawab adalah mereka yang bersedia mengambil risiko, memperbaiki keadaan, dan melakukan kewajiban dengan kemampuan yang terbaik. Peluang menuju sukses terbuka bagi mereka. Sementara itu, orang yang melarikan diri dari tanggung jawab merasa seperti sedang melepaskan diri dari sebuah beban (padahal tidak demikian). Semakin kita lari dari tanggung jawab, semakin kita kehilangan tujuan dan makna hidup. Kita akan semakin merosot, merasa tidak berarti dan akhirnya menjadi pecundang (penghasut).

c. Integritas berarti dapat dipercaya, jujur dan setia. Kehidupan kita akan menjadi dipercaya, apabila perkataan kita sejalan dengan perbuatan kita; tentunya dalam hal ini yang kita pandang baik atau positif.

Sebuah pribahasa mengatakan “Kemarau setahun akan dihancurkan oleh hujan sehari”, yang artinya segala kebaikan kita akan runtuh dengan satu kali saja kita berbuat jahat.

- d. Integritas berarti konsisten. Konsisten berarti tetap pada pendirian. Orang yang konsisten adalah orang yang tegas pada keputusan dan pendiriannya tidak goyah. Konsisten bukan berarti sikap yang keras atau kaku. Orang yang konsisten dalam keputusan dan tindakan adalah orang yang memilih sikap untuk melakukan apa yang benar dengan tidak bimbang, karena keputusan yang diambil berdasarkan fakta yang akurat, tujuan yang jelas, dan pertimbangan yang bijak. Selalu ada harga yang harus dibayar untuk sebuah konsistensi dimulai dari penguasaan diri dan sikap disiplin.
- e. Berintegritas berarti menguasai dan mendisiplin diri. Banyak orang keliru menggambarkan sikap disiplin sehingga menyamakan disiplin dengan bekerja keras tanpa istirahat. Padahal sikap disiplin berarti melakukan yang seharusnya dilakukan, bukan sekedar hal yang ingin dilakukan. Disiplin mencerminkan sikap pengendalian diri, suatu sikap hidup yang teratur dan seimbang.
- f. Berintegritas berarti berkualitas. Kualitas hidup seseorang itu sangat penting. Kualitas menentukan kuantitas. Bila kita berkualitas maka hidup kita tidak akan diremehkan. Integritas hidup berkualitas adalah kehidupan yang membiarkan orang luar menilai diri kita. Pada saat menyenangkan ataupun pada saat tidak menyenangkan.

4. **Ciri-Ciri Memiliki Integritas**

- a. Dimensi Dasar Diri Manusia
Merujuk pada pengertian yang lebih luas tentang integritas, perlu dijelaskan sedikit tentang dimensi dasar diri manusia yang terdiri dari unsur fisik, sosial, dan mental-spiritual (kejiwaan).
- b. Dimensi fisik adalah dimensi yang paling nyata dalam diri manusia, dalam arti dapat dilihat, diraba, dipegang, dan sebagainya. Orang yang memiliki integritas diri berarti juga orang yang memiliki



perkembangan fisik yang baik, sehat, dan segar. Kondisi fisik seperti itu diperoleh berkat perhatian yang diberikan bagi pemeliharaan dan perkembangan fisik secara baik. Kesehatan secara fisik sangat mendukung perkembangan dan kemajuan dimensi diri yang lain. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat dengan berbagai kekayaannya.

- c. Dimensi mental-spiritual (kejiwaan) merupakan dimensi dalam diri manusia yang hakikatnya adalah aspek kejiwaan, unsur-unsur kerohanian, dan hal yang berkaitan dengan mental spiritual dan unsur batiniah lainnya. Sekarang dimensi mental kejiwaan itu sudah diperinci ke dalam beberapa unsur yang dapat diterangkan satu per satu, namun tetap merupakan suatu kesatuan yang saling melengkapi. Unsur tersebut tampil dalam bentuk kecerdasan, dengan rincian: kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ). Orang yang memiliki integritas diri adalah orang yang memiliki perkembangan baik dan seimbang dari semua unsur-unsur kejiwaan/mental tersebut
- 1) Kecerdasan intelektual (IQ = Intellectual Quotient) diilustrasikan dengan komputer yang memiliki tingkat "IQ" yang tinggi karena dapat beroperasi secara cepat, hampir tanpa kesalahan sama sekali. Namun, harus diakui juga bahwa otak manusia jauh lebih rumit dan kompleks dibandingkan dengan komputer hasil buatan manusia. Setepatnya kecerdasan intelektual berada di wilayah otak, merupakan bawaan lahir, yang cenderung bersifat seri dan mekanistik.
 - 2) Kecerdasan emosional (EQ = Emotional Quotient) merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri yang membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati, dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir



- 3) Kecerdasan spiritual (SQ) dipahami sebagai kekuatan intuisi yang tajam untuk melihat kebenaran paling dalam yang mengatasi kemampuan intelektual semata. Kecerdasan itu kemudian masuk ke kesadaran dan akhirnya masuk ke penghayatan hidup yang akan membuat orang hidup lebih toleran, terbuka dan jujur, berlaku adil dan penuh cinta. Dari kecerdasan bergerak menuju ke kearifan dan meraih kebahagiaan spiritual (*spiritual happiness*).
- d. Dimensi sosial dari manusia sudah semakin dipahami dan diakui sebagai salah satu dimensi dasar diri manusia di dunia ini. Kebutuhan yang berkaitan dengan dimensi sosial, meliputi kebutuhan akan penerimaan, mencintai dan dicintai, pengakuan dan persahabatan, serta segala bentuk hubungan sosial lain. Orang yang memiliki integritas diri adalah orang yang memiliki kepekaan dan keterampilan sosial dalam kehidupan bersama.

5. **Ciri-Ciri Orang Yang Memiliki Integritas Diri**

Orang yang memiliki integritas diri adalah orang yang telah mencapai kemajuan yang baik, seimbang, dan terpadu dari berbagai unsur penting dari dirinya. Oleh karena itu, ingin memiliki integritas diri yang tinggi berarti harus memberi perhatian yang memadai bagi perkembangan dan kemajuan dirinya secara utuh. Dia harus memperhatikan peningkatan kemampuan fisiknya, harus mengembangkan kemampuan IQ-nya, mengembangkan kematangan emosinya, serta meningkatkan kemampuan SQ-nya.

Beberapa karakteristik yang secara konsisten diperlihatkan oleh orang yang berintegritas tinggi, yakni:

a. Menyadari bahwa Hal Kecil Itu Penting

Jarang sekali orang kehilangan integritas secara mendadak. Biasanya dimulai dengan menurunnya standar integritas secara perlahan hingga sulit disadari dan sukar dihentikan sampai akhirnya mencapai akhir yang mematikan. Seperti seorang anak, orang memulainya dengan mencuri permen dan bukan mobil. Dalam kaitan dengan integritas, hal



kecil itu penting. Oleh karena itu, untuk memiliki keunggulan integritas, orang tidak boleh mengabaikan hal kecil, seperti berbohong untuk hal sederhana atau mengambil sesuatu milik orang lain tanpa izin (mencuri), sekecil apa pun itu. Membangun integritas diri berarti memulainya dan memperlihatkannya dari hal kecil.

b. Menemukan yang Benar (Saat Orang Lain Hanya Melihat Warna Abu-Abu)

Di sini yang dibutuhkan bukanlah kemampuan super untuk mengetahui dengan pasti yang mana yang benar dan yang mana yang salah. Hal yang terutama dibutuhkan adalah komitmen untuk menghabiskan waktu dan energi untuk menemukannya. Joe Badaracco, seorang yang tergolong pakar etika bisnis dari Harvard mengatakan bahwa tanda seorang berintegritas tinggi adalah kualitas pertimbangannya saat mengambil keputusan yang sulit yang mungkin dapat dilihat dari kualitas keputusannya. Ia mendorong kita untuk mengkaji lebih dalam, bukan sekadar melihatnya dari sudut pandang benar salah yang terlalu menyederhanakan masalah karena kerap kali kita berhadapan dengan keputusan yang dapat benar dan dapat pula salah (abu-abu). Setelah memahami semua fakta, telah mendengar masukan dari berbagai pihak yang dapat dipercaya (penasehat), dan yakin dapat jujur dengan keputusan Anda itu, dengarlah intuisi Anda. Anda harus merefleksikan keputusan yang diambil. Kaisar Roma, Marcus Aurelius, seorang raja yang juga filsuf, selalu meluangkan waktu untuk apa yang dia namakan "saat hening". Ide dasarnya adalah memperlambat tempo untuk mendengarkan apa yang disuarakan oleh intuisinya.

Untuk mengambil keputusan yang benar dapat juga dengan cara melihatnya dari pihak yang terpengaruh oleh keputusan tersebut. Hal itu berarti menempatkan diri pada posisi pihak yang kena pengaruh keputusan itu. Cara seperti itu sejalan dengan generalisasi norma moral



sebagaimana dikemukakan oleh Immanuel Kant yang biasa disebut sebagai *the golden rule* atau kaidah emas yang biasa dirumuskan sebagai berikut:

“Hendaklah memperlakukan orang lain sebagaimana Anda sendiri ingin diperlakukan” (positip). Atau secara negatif: “Jangan perbuat terhadap orang lain apa yang Anda sendiri tidak inginkan diperbuat terhadap diri Anda” (Bertens, 1997:169). Ukuran lain untuk meyakinkan kebenaran suatu keputusan yang diambil adalah bertanya kepada diri sendiri apakah Anda ingin dikenang sebagai orang yang turut serta dalam pengambilan keputusan itu. Kalau Anda ingin dikenang sebagai pengambil keputusan atau yang turut serta dalam pengambilan keputusan itu maka besar kemungkinan keputusan itu benar. Jadi, orang berintegritas tidak akan bertindak sembarangan, tanpa didahului pertimbangan yang luas dan dalam.

c. Bertanggung Jawab

Kata “Tanggung jawab” berkaitan dengan “jawab”, berarti dapat menjawab bila ditanyai mengenai perbuatan yang dilakukan. Orang yang bertanggungjawab bukan saja ia dapat menjawab, melainkan harus menjawab, dalam arti harus memberi dan tidak dapat mengelak mengenai perbuatannya dan apa yang dilakukannya. Jawaban itu harus dapat dia berikan kepada pihak yang membutuhkan jawabannya dan itu dapat kepada dirinya sendiri, kepada masyarakat luas, dan bahkan kepada Tuhan. Arti kata tanggung jawab dapat juga dilihat melalui kata bahasa Inggris, yakni *responsibility*. Kata itu merupakan gabungan dari dua kata, yakni *response*, yang berarti tanggapan, dan *ability*, yang berarti kemampuan. Secara hurufiah *responsibility* atau yang kita artikan sebagai tanggung jawab berarti kemampuan memberi tanggapan.

Dalam kaitan dengan pekerjaan, tanggung jawab dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menanggapi dan menyelesaikan



pekerjaan yang dilakukan. Kita dapat dianggap juga bertanggungjawab apabila pekerjaan tidak selesai namun kita dapat memberi penjelasan yang masuk akal dan dapat diterima mengapa sebenarnya pekerjaan itu tidak selesai. Salah satu bentuk pertanggungjawaban atas kegagalan memenuhi tanggung jawab adalah mengundurkan diri dari jabatan. Orang yang memiliki integritas diri tidak pernah lari dari tanggung jawabnya.

d. **Membudayakan Kepercayaan**

Suatu hal tertentu hanya dapat bertahan apabila telah dibudayakan. Kepercayaan merupakan tali pengikat dalam kehidupan bersama, baik dalam komunitas kecil seperti keluarga dan teman dekat, maupun dalam komunitas besar seperti organisasi bisnis dan kelompok masyarakat lainnya. Orang yang dapat memperlihatkan dirinya sebagai orang yang dapat dipercaya, itulah yang memiliki integritas diri. Seorang pimpinan bukan saja hanya konsisten menerapkan aturan kelompok dengan baik tetapi dia sendiri harus dapat memperlihatkan hal itu dalam dirinya.

6. ***Character Building***

Orang akan semakin dapat dipercaya apabila dia membuang segala kepalsuan dan kepura-puraan dalam dirinya. Dia tampil apa adanya, namun tetap bijaksana dalam bertindak. Orang seperti itu dapat memancarkan pengaruh positif pada lingkungan sekitarnya sehingga orang-orang di sekitarnya akan mengalami suasana yang mendorong mereka untuk menjadikan mereka orang-orang yang dapat dipercaya juga. Lama kelamaan kondisi itu akan menciptakan lingkungan, yaitu kepercayaan (saling percaya) menjadi budaya, menjadi pola hidup yang sudah terinternalisasi.

Keperibadian adalah bagian dari diri manusia yang sangat unik dimana kita memiliki kecenderungan yang cukup besar untuk merespon segala



sesuatu. Dengan memahami keperibadian kita dapat mengembangkan potensi diri. Ada empat tipe keperibadian yaitu :

- 1) Koleris : adalah tipe keperibadian yang tegas dan cenderung mau memimpin, segala sesuatunya ingin cepat dilakukan, tidak suka bertele-tela, kadang-kadang cenderung dominan, mau mengatur terus, semua ingin diatur sehingga orang lain tidak tahan. Saking ingin cepatnya kadang-kadang lupa dengan yang penting dan detail. Orang koleris cenderung berpakaian simple, praktis, tidak mementingkan model, cara duduk dan berjalan sangat tegak, mereka tahu apa yang mereka mau. (cara mengarahkan : “katakan keuntungan apa yang dia dapatkan dari melakukan suatu tindakan”).
- 2) Sanguin : Umumnya berpenampilan cerah, ceria, bisa mendengar suara orang jauh sebelum melihat orangnya (pendengarannya sensitif), orangnya heboh, berpakaian umumnya berwarna cerah, meriah dengan banyak aksesoris, senang menjadi pusat perhatian, suka menghibur, bercerita, jika berjalan sering menoleh kanan kiri sambil menebarkan senyum kepada orang yang ditemui, senang dengan kebersamaan dan kegiatan outdoor. Bersifat terbuka, dengan mudah bercerita apa saja. Mudah berjanji, mudah lupa dengan janjinya, mudah meminta maaf, extrovert.
- 3) Melankolis: berpakaian rapi, sisiran rapi, tulisan rapi, lengkap dan detail, berpakaian selalu serasi, sering memendam perasaan, suka pada fakta dan data, ahli dalam perencanaan dan analisa, menyukai aturan baku, umumnya pandai, sering mengingatkan orang lain tentang aturan (jam makan, keluar kamar matikan lampu, matikan laptop, matikan internet dll).
- 4) Plegmatis: suka melakukan segala sesuatu sesuai dengan urutan yang telah diberikan, tahan melakukan segala sesuatu dengan duduk berjam-jam, sehari-hari bahkan berbulan-bulan, sangat mudah diatur dan tidak pernah protes. Dalam kenyataannya,



umumnya tipe kepribadian yang sejadi jarang ditemukan, umumnya bersifat camuran. Namun apapuk keperibadian seseorang (anak) perlu mendapatkan suport baik dari orang tua maupun lingkungannya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri seseorang.

7. **Menepati Janji**

Janji atau perjanjian dapat terjadi antara satu individu dengan individu lain, individu dengan kelompok, atau antara satu kelompok dengan individu, janji seorang pribadi yang diarahkan, baik kepada individu atau kelompok lain. merupakan masalah moral. Ungkapan “Janji harus ditepati” memang merupakan suatu sikap moral karena janji merupakan sebuah kewajiban moral yang mengikat batin setiap orang yang mengucapkannya. Janji menuntut pemenuhan, entah kepada siapa pun janji itu diberikan. Janji memiliki lingkup yang sangat luas. Janji kesetiaan, misalnya janji kesetiaan suami-istri, janji kesetiaan dalam tugas kenegaraan (sumpah jabatan), janji dan komitmen untuk bekerja dengan baik, janji untuk tidak melanggar perintah Tuhan, janji untuk mengembalikan barang pinjaman, janji untuk taat pada pimpinan, janji untuk memberikan yang terbaik dalam hidupnya, dan sebagainya. Selain janji yang disebutkan, masih ada juga janji kita pada diri kita sendiri, seperti janji untuk menghentikan suatu perbuatan atau tindakan yang sudah kita sadari bertentangan dengan kebaikan, baik terhadap diri kita sendiri, sesama, dan Tuhan. Janji adalah utang yang harus dilunasi. Orang berintegritas tinggi akan setia memenuhi janjinya, entah apa pun resiko yang harus dipikulnya.

8. **Peduli pada Kebaikan yang Lebih Besar**

Orang sering dihadapkan pada situasi ketika dia harus mengambil keputusan dan tindakan yang akan membawa konsekuensi tertentu dalam kehidupan. Masing-masing keputusan dan tindakan yang dilakukuan membawa konsekuensi, entah konsekuensi baik ataupun konsekuensi buruk, dengan dampak yang tidak sama besar. Sering muncul



konflik antara kepentingan pribadi dan kelompok, antara kepentingan kelompok, dan kepentingan orang banyak. Di lingkungan pekerjaan (perusahaan) umpamanya, sering terjadi konflik antara kepentingan pribadi dan kepentingan perusahaan, tujuan pribadi dan tujuan perusahaan. Seseorang disebut memiliki integritas diri apabila dia menunjukkan kepedulian terhadap kebaikan yang lebih besar, mengedepankan agenda yang lebih besar dari pada agenda pribadi dan terbatas.

9. **Jujur dan Rendah Hati**

Jujur sering diartikan secara negatif, yaitu tidak berbohong. Tidak jujur berarti berbohong. Arti kata berbohong sebenarnya hanya berarti mengatakan sesuatu yang tidak benar. Namun, kata bohong sendiri, seperti halnya kata kejujuran, memiliki konotasi etis. Dengan demikian, berbohong berarti suatu tindakan sengaja, dengan tujuan buruk, menyampaikan informasi yang salah kepada pihak lain. Dengan kata jujur kita diminta untuk mengatakan yang benar dan tidak menyampaikan informasi yang salah yang didorong oleh tujuan buruk. Kita didesak untuk harus berkata benar tetapi tidak perlu semua kebenaran harus kita ungkapkan.

Hal yang tidak pernah boleh kita lakukan adalah menyampaikan informasi palsu yang menyesatkan, terutama bila hal itu dilakukan dengan sengaja dengan maksud dan tujuan buruk. Artinya, informasi palsu yang kita berikan itu kita tahu bahwa menyesatkan dan kita tahu juga bahwa informasi salah yang kita berikan itu akan digunakan orang dan ketika digunakan akan membawa akibat buruk. Kita tetap terikat untuk tidak melakukan tindakan penipuan, walaupun penipuan yang kita lakukan itu tidak diketahui orang, baik orang atau kelompok yang menjadi sasaran langsung dari penipuan kita maupun orang atau pihak lain yang tidak terpengaruh langsung dengan penipuan kita. Kejujuran itu



harus disertai dengan kerendahan hati, terlebih ketika kita hendak mengakui kesalahan diri sendiri dan mengakui keunggulan orang lain.

10. **Bertindak Bagaikan Tengah Diawasi**

Kalau kita sedang diawasi oleh orang lain dan bahwa kita benar-benar menyadari hal itu, kita tentu akan lebih hati-hati dalam semua hal yang akan kita lakukan. Kita akan selektif dalam mengeluarkan kata yang akan kita ucapkan, kita akan mengontrol setiap gerakan kita, dan akan berusaha mengendalikan berbagai dorongan dan tindakan yang menurut kita akan dicela bila kita melakukannya. Jadi, ketika sedang diawasi, orang akan memiliki kontrol diri yang baik dan hampir pasti berusaha untuk tidak melakukan hal yang buruk. Orang yang memiliki integritas diri tidak mudah lepas kontrol atas berbagai tindakannya, terutama untuk hal yang memiliki dimensi etis (soal baik-buruk). Dia berlaku dan bertindak seakan-akan sedang diawasi, bukan saja oleh beberapa pasang mata tetapi juga oleh mata batinnya sendiri dan bahkan mata Tuhan yang merupakan hakim, yang senantiasa menjatuhkan penilaian pada dirinya dan pada apa yang dilakukannya.

11. **Konsisten**

Secara singkat, konsisten dapat dimengerti sebagai kesesuaian antara perkataan dan tindakan. Orang yang konsisten tidak terpengaruh oleh perubahan di luar dirinya, Uang, kekuasaan, dan pengaruh lainnya, dapat datang dan pergi tetapi sikap, perkataan, dan tindakan orang yang konsisten tidak lepas dari nilai moral yang dianutnya. Orang yang konsisten biasanya terus terang. Mereka merasa percaya diri dalam mengatakan apa yang mereka yakini. Tanpa basa-basi. Mereka berani. Hal itu juga menghemat banyak waktu dan merupakan praktik yang baik. Konsistensi dapat dilihat juga dalam banyak praktik kehidupan, termasuk dalam dunia bisnis. Konsistensi terjadi apabila ada kesesuaian antara yang dijanjikan dengan apa yang disampaikan dalam kenyataan yang secara nyata dapat disaksikan atau dialami oleh banyak orang.



12. Komitmen Integritas

Komitmen menurut Kamus Bahasa Indonesia: adalah suatu janji pada diri kita sendiri ataupun orang lain yang tercermin dalam tanggungjawab tindakan kita melakukan, menjalankan, memasukkan, mengerjakan. Komitmen dalam keseharian diungkapkan dalam perkataan yang menyatakan sebuah kesanggupan untuk berbuat sesuatu. Komitmen mengandung unsur kontinuitas. Artinya kita bersedia untuk melaksanakan janji kita tidak hanya pada saat ini, tetapi berkelanjutan dan secara terus menerus sampai selesai.

Komitmen itu dimulai dengan kata dan diwujudkan dengan perbuatan atau menjalankan kata tersebut. Hal tersebut merupakan tantangan bagi kita yang membuat komitmen. Jadilah *walk the talk* (melakukan apa yang anda katakan). Pastikan Anda tidak menjanjikan sesuatu yang Anda sudah tahu pasti tidak mungkin dapat tepati. Orang sejati selalu menepati apapun yang diucapkannya. Inilah awal mula munculnya rasa percaya pada diri sendiri dan dari orang lain.

Orang yang memiliki integritas diri berarti perilakunya atau setiap perbuatannya akan menunjukkan :

- a) Sangat peduli terhadap hal-hal yang kecil
- b) Mencari dan menemukan yang benar-benar penyebab dari suatu permasalahan ketika orang lain hanya dapat menebak nebak penyebab suatu permasalahan
- c) Berani menanggung resiko atau bertanggung jawab terhadap semua perbuatan dan perkataannya
- d) Bekerja selalu berhati-hati baik saat dinilai maupun tidak (bekerja seolah-olah sedang diawasi)
- e) Setiap perkataannya sesuai dengan tindakannya
- f) Mengatakan sesuai dengan keadaan sebenarnya, meminta maaf saat melakukan kesalahan baik kepada atasan, teman ataupun bawahan



- g) Mengutamakan kepentingan insitusi (perusahaan) dibandingkan kepentingan pribadi
- h) Menepati setiap janji yang diucapkan baik kepada individu maupun kelompok
- i) Setiap kata-kata dan perbuatannya dipercaya dan dijadikan panutan oleh orang disekitarnya dan akan dipertahankan walaupun dia sudah tidak ada

https://www.youtube.com/watch?v=LLU_OY9XLrM

Latihan

- Mahasiswa dibagi kelompok
- Setiap kelompok membahas contoh kasus yang diberikan oleh dosen dan mempresentasikan hasil diskusi mereka. Apa yang mereka temukan terkait nilai-nilai integritas dan apa pendapat mereka tentang contoh kasus yang mereka bahas
- Cara penilaian kasus:
Mahasiswa membahas kasus, selanjutnya ketua kelompok memimpin diskusi untuk mencari apakah nilai-nilai integritas yang terkandung dalam kasus tersebut?

Kasus I

Mantan Wapres M Hatta ini dikenal sebagai sosok sederhana. Mundur dari jabatan orang nomor dua di Indonesia pada 1956, sejumlah tawaran mengalir kepada Hatta. Ia ditawarkan menjadi komisaris berbagai



perusahaan hingga posisi di Bank Dunia. Tapi Hatta menolak, dia memilih hidup dari uang pensiun. "Apa kata rakyat nanti," kata Hatta kala itu. Hatta bukan sosok yang mengejar jabatan dan harta. Hatta juga menolak ketika akan diberikan rumah



yang lebih besar setelah berhenti menjadi Wapres. Hatta khawatir, uang pensiunnya tak mampu membiayai perawatan rumah. Salah satu kisah yang membuat kita mengenang sosok Hatta yakni tentang keinginannya membeli sepatu Bally. Sejak dahulu Hatta menyimpan keinginan untuk membeli sepatu berharga mahal itu. Dia pun sampai menyimpan potongan kertas tentang sepatu Bally. Namun hingga meninggal pada 14 Maret 1980, keinginan Hatta untuk membeli sepatu itu tak terwujud. Hatta memilih hidup sederhana.

Kasus II

Seorang istri bupati X menggunakan dana anggaran daerah untuk menghias dirinya secantik mungkin . Dia berkata dia ingin memberikan contoh bagi masyarakat di daerahnya bahwa cantik itu penting dalam menopang kesuksesan, . Untuk itu sang bupati mengambil anggaran dana yang seharusnya diberikan untuk membangun daerah tertinggal untuk memenuhi kebutuhan istrinya. Sang bupati juga memelikan mobil mewah untuk istrinya dengan dalih untuk memperlancar pekerjaannya.

Kasus III

Seorang mahasiswa dari daerah X melanjutkan pendidikan di sebuah Universitas terkemuka di Jakarta, orang tuanya menyewakan sebuah apartemen dan memberikan sebuah mobil , orang tuanya berpesan agar mahasiswa tersebut belajar sungguh-sungguh sehingga selesai tepat waktu dengan nilai yang memuaskan. Dalam perjalanan waktu, mahasiswa tersebut sering tidak kuliah dan menggunakan waktunya untuk main kemana saja yang dia suka sehingga nilai semesternya sangat jelek. Untuk pertanggung jawaban kepada orang tuanya, dia mengirimkan nilai KHS palsu.

Kasus IV

Bachtiar (bukan nama sebenarnya) seorang mahasiswa semester II sedang mengikuti ujian tengah semester di Perguruan Tinggi tempatnya menuntut ilmu. Dua minggu sebelum ujian dimulai jadwal ujian sudah dipasang di papan pengumuman. Saat teman-temannya serius belajar, Bachtiar asyik



main game menggunakan ponsel kesayangannya. Ujian di hari pertama adalah pelajaran budi pekerti. Bachtiar tidak bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan pada ujian tersebut sehingga dia mulai melirik ke kanan dan kiri untuk meminta belas kasihan temannya, menyadari lembar jawabannya dilirik Bachtiar, temannya mulai menutupi lembar



jawabannya dengan soal yang dipegangnya, bachtiar mulai gelisah dan

mengambil sontekan yang memang sudah disiapkan ditaruh di kantong bajunya. Melihat sikap Bachtiar pengawas ujian mulai curiga dan diam-diam mendekati Bachtiar. Bachtiar tertangkap saat menyontek, saat ditanyakan oleh pengawas, dia mengatakan itu bukan sontekan tetapi corat-coretan saat belajar, pengawas ujian marah dan mengeluarkan Bachtiar saat itu juga. Bachtiar diputuskan tidak lulus pada mata ajar Budi Pekerti.

Kasus V

Mantan Jaksa Agung Baharudin Lopa, sosok yang dikenal berintegritas tinggi. Banyak cerita yang membuat kita geleng-geleng berdecak kagum soal sosoknya. Misalnya soal kisah korek api mahasiswa tak sengaja



terbawa olehnya. Lopa memang seorang perokok. Saat berbincang dengan mahasiswa di Makassar, secara tak sengaja dia membawa korek api itu. Nah, begitu sampai di Bandara Soekarno-Hatta dia pun mesti repot-repot menelepon sang mahasiswa soal korek api itu. Dia tak ingin korek api menjadi beban. Banyak cerita soal sosok Lopa yang menjunjung tinggi integritas. Saat menjabat sebagai Kajati



Sulsel dia pernah melarang anaknya menggunakan kursi milik Kejati, karena kursi itu bukan barang pribadi tetapi inventaris negara. Lopa juga pernah meminta seorang pejabat mengambil kembali bensin yang dia berikan untuk mobilnya. Lopa pun menjelaskan bahwa perjalanan yang dia lakukan sudah dibiayai negara.

Lopa meninggal pada 3 Juli 2001 di RS Alhamadi Riyadh. Walau sudah tiada, kata-kata Lopa yang tegas soal penegakkan hukum selalu diingat. "Janganlah takut menegakkan hukum dan jangan takut mati demi menegakkan hukum...."



FORMAT PENILAIAN KASUS

***Isi sesuai komponen integritas diri yang ada dalam kasus**

NO	Komponen Integritas diri	PENILAIAN		Bagian Kalimat
		Ya	tidak	
a	Menyadari bahwa Hal Kecil Itu Penting			
b	Menemukan penyebab permasalahan atau inti permasalahan ketika orang lain masih menerka atau mengira-ngira			
c	Bertanggung Jawab			
d	Membudayakan Kepercayaan			
e	<i>Character Building</i>			
f	Menepati Janji			
g	Peduli pada Kebaikan yang Lebih Besar			
h	Jujur dan Rendah Hati			
i	Melakukan pekerjaan dengan sungguh-sungguh baik saat diaswasi ataupun tidak (Bertindak Bagaikan Tengah Diawasi)			
j	Konsisten			



UNIT 3**BERPIKIR KRITIS****A. Tujuan Instruksional Umum**

Mahasiswa mampu berpikir kritis dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan kampus, klinik, maupun di masyarakat.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti proses pembelajaran, mahasiswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian berpikir kritis
2. Memahami komponen berpikir kritis
3. Mengidentifikasi karakteristik berpikir kritis
4. Mengidentifikasi indikator berpikir kritis
5. Menjelaskan tahapan berpikir kritis
6. Menunjukkan kemampuan berpikir kritis

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Diskusi/ Tanya jawab
3. *Focus Group Discussion* (FGD)
4. Gugus Tugas
5. *Based On Film*

D. Konsep Berpikir Kritis**1. Pengertian Berpikir Kritis**

Berpikir menurut Plato adalah berbicara dalam hati. “Berpikir adalah meletakkan hubungan antara bagian-bagian pengetahuan kita (Sumadi, 2011). Menurut Surya (2011) berpikir kritis sebagai sebuah proses aktif dan cara berpikir secara teratur atau sistematis dengan langkah yang tepat untuk memahami informasi secara mendalam, sehingga membentuk



sebuah keyakinan kebenaran informasi yang didapat atau pendapat yang disampaikan. Dalam arti etimologis kritis menurut Sihotang (2018) adalah kegiatan analisa dan evaluasi terhadap sesuatu dengan tujuan meningkatkan pemahaman, memperluas apresiasi, atau membantu memperbaiki pekerjaan. Dalam pengertian ini istilah “berpikir kritis” umumnya digunakan untuk menunjukkan tingkat keahlian kognitif dan disposisi intelektual yang dibutuhkan untuk berbagai kegiatan, yakni mengidentifikasi, menganalisa, mengevaluasi argumen dan klaim, menemukan dan mengatasi prakonsepsi dan bias-bias pribadi, memformulasikan dan menghadirkan alasan-alasan yang mendukung kesimpulan.

Kemampuan berpikir kritis merupakan kemampuan yang sangat esensial untuk kehidupan, pekerjaan, dan berfungsi efektif dalam semua aspek kehidupan lainnya. Kemampuan berpikir kritis merupakan kemampuan berpikir yang diawali dan diproses oleh otak kiri. Berpikir kritis adalah pemikiran yang masuk akal dan reflektif yang berfokus untuk memutuskan apa yang mesti dipercaya atau dilakukan. Dalam penalaran dibutuhkan kemampuan berpikir kritis atau dengan kata lain kemampuan berpikir kritis merupakan bagian dari penalaran (Fisher, 2008). (John dewey dalam Hendra, 2011) mendefinisikan berpikir kritis (*critical thinking*) yaitu aktif, gigih, dan pertimbangan yang cermat mengenai sebuah keyakinan atau bentuk pengetahuan apapun yang diterima dipandang dari berbagai sudut alasan yang mendukung dan menyimpulkannya.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir kritis (*critical thinking*) adalah proses mental untuk menganalisis atau mengevaluasi informasi yang masuk akal dan reflektif untuk memecahkan masalah, membuat keputusan atau mengembangkan sebuah proyek.



2. Komponen Berpikir Kritis

Brookfield mendefinisikan lima aspek dan empat komponen berpikir kritis.

Menurutnya, berpikir kritis terdiri dari aspek-aspek:

- a. Berpikir kritis adalah aktivitas yang produktif dan positif
- b. Berpikir kritis adalah proses bukan hasil
- c. Perwujudan berpikir kritis sangat beragam tergantung dari konteksnya
- d. Berpikir kritis dapat berupa kejadian yang positif maupun negative
- e. Berpikir kritis dapat bersifat emosional dan rasional

Komponen berpikir kritis antara lain:

- a. Identifikasi dan menarik asumsi adalah pusat berpikir kritis
- b. Menarik pentingnya konteks adalah penting dalam berpikir kritis
- c. Pemikir kritis mencoba mengimajinasikan dan menggali alternative
- d. Mengimajinasikan dan menggali alternative akan membawa pada skeptisisme reflektif

3. Karakteristik Berpikir Kritis

Karakteristik yang berhubungan dengan berpikir kritis, dijelaskan Bayer secara lengkap dalam buku *Critical Thinking*, yaitu:

a. Watak (*Dispositions*)

Seseorang yang mempunyai keterampilan berpikir kritis mempunyai sikap skeptis, sangat terbuka, menghargai sebuah kejujuran, respek terhadap berbagai data dan ketelitian, mencari pandangan-pandangan lain yang berbeda, dan akan berubah sikap ketika terdapat sebuah pendapat yang dianggapnya baik.

b. Kriteria (*Criteria*)

Dalam berpikir kritis harus mempunyai sebuah kriteria atau patokan. Untuk sampai ke arah sana maka harus menemukan sesuatu untuk diputuskan atau dipercayai. Meskipun sebuah argument dapat disusun dari beberapa sumber pelajaran, namun akan mempunyai kriteria yang berbeda. Apabila kita akan menerapkan standarisasi maka



haruslah berdasarkan kepada relevansi, keakuratan fakta-fakta, berlandaskan sumber yang kredibel, teliti, tidak bias, bebas dari logika yang keliru, logika yang konsisten, dan pertimbangan yang matang.

c. *Argumen (Argument)*

Argumen adalah pernyataan atau proposisi yang dilandasi oleh data-data. Keterampilan berpikir kritis akan meliputi kegiatan pengenalan, penilaian, dan menyusun argumen.

d. *Pertimbangan atau pemikiran (Reasoning)*

Yaitu kemampuan untuk merangkum kesimpulan dari satu atau beberapa premis. Prosesnya akan meliputi kegiatan menguji hubungan antara beberapa pernyataan atau data.

e. *Sudut Pandang (Point of View)*

Sudut pandang adalah cara memandang atau menafsirkan dunia ini, yang akan menentukan konstruksi makna. Seseorang yang berpikir dengan kritis akan memandang sebuah fenomena dari berbagai sudut pandang yang berbeda

f. *Prosedur Penerapan Kriteria (Procedures For Applying Criteria)*

Prosedur penerapan berpikir kritis sangat kompleks dan prosedural. Prosedur tersebut akan meliputi merumuskan permasalahan, menentukan keputusan yang akan diambil, dan mengidentifikasi perkiraan-perkiraan.

4. Indikator Berpikir Kritis

Menurut Carole Wade yang dikutip oleh Hendra Surya terdapat delapan indikator berpikir kritis, yaitu:

- a. Kegiatan merumuskan pertanyaan
- b. Membatasi permasalahan
- c. Menguji data-data
- d. Menganalisis berbagai pendapat dan bias
- e. Menghindari pertimbangan yang sangat emosional
- f. Menghindari penyederhanaan berlebihan



- g. Mempertimbangkan berbagai interpretasi
- h. Mentoleransi ambiguitas

Sedangkan Ennis mengidentifikasi 12 indikator berpikir kritis, yang dikelompokkannya dalam lima besar aktivitas sebagai berikut:

- a. Memberikan penjelasan sederhana, yang berisi: memfokuskan pertanyaan, menganalisis pertanyaan dan bertanya, serta menjawab pertanyaan tentang suatu penjelasan atau pernyataan
- b. Membangun keterampilan dasar, yang terdiri atas mempertimbangkan apakah sumber dapat dipercaya atau tidak dan mengamati serta mempertimbangkan suatu laporan hasil observasi
- c. Menyimpulkan, yang terdiri atas kegiatan mendeduksi atau mempertimbangkan hasil deduksi, meninduksi atau mempertimbangkan hasil induksi, dan membuat serta menentukan nilai pertimbangan
- d. Memberikan penjelasan lanjut, yang terdiri atas mengidentifikasi istilah-istilah dan definisi pertimbangan dan juga dimensi, serta mengidentifikasi asumsi
- e. Mengatur strategi dan teknik, yang terdiri atas menentukan tindakan dan berinteraksi dengan orang lain. Indikator-indikator tersebut dalam prakteknya dapat bersatu padu membentuk sebuah kegiatan atau terpisah-pisah hanya beberapa indikator saja.

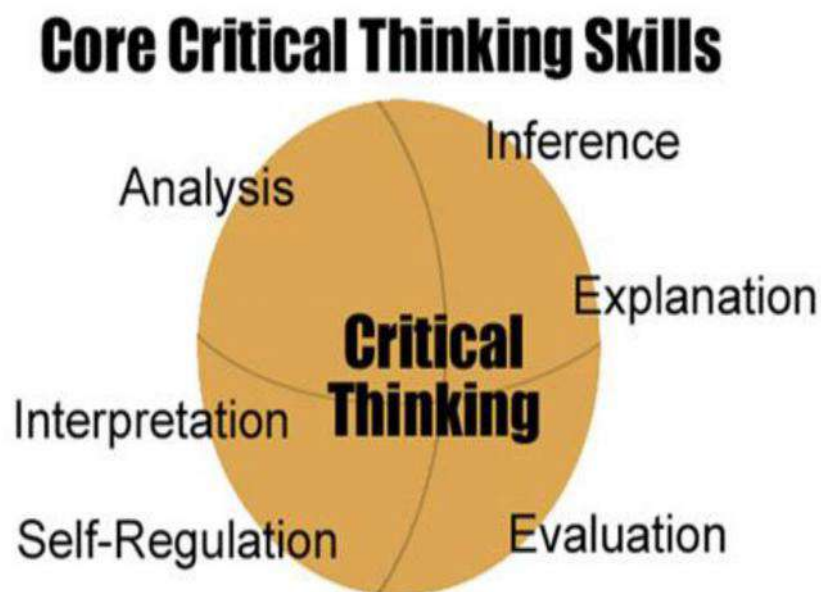


Standar Intelektual Universal

No.	Standar	Contoh Pertanyaan
1.	Kejelasan	Apa contohnya ?
2.	Akurasi	Bagaimana cara saya mengetahui kebenarannya ?
3.	Relevansi	Bagaimana hal itu dapat membantu saya menghadapi masalah tersebut?
4.	Kelogisan	Apakah hal tersebut sesuai dengan bukti?
5.	Keluasan	Apakah saya perlu mempertimbangkan sudut pandang lain?
6.	Presisi	Dapatkah saya lebih spesifik?
7.	Signifikansi	Mana dari bukti berikut yang lebih penting?
8.	Kelengkapan	Apakah saya melewatkan aspek yang penting?
9.	Keadilan	Apakah saya mempertimbangkan pemikiran orang lain?
10.	Kedalaman	Apa yang membuat ini menjadi masalah yang sulit?

5. Tahapan Berpikir Kritis

Tahapan berpikir kritis menurut Surya (2011) ada 5, yaitu: keterampilan menganalisis, keterampilan mensistesis, keterampilan mengenal dan memecahkan masalah, keterampilan mengevaluasi atau menilai. Secara lebih jelas tahapan berpikir kritis akan dijelaskan sebagai berikut:



a. Keterampilan Menganalisis

Keterampilan menganalisis merupakan suatu keterampilan menguraikan sebuah struktur ke dalam komponen-komponen agar mengetahui pengorganisasian struktur tersebut. Dalam keterampilan tersebut tujuan pokoknya adalah memahami sebuah konsep global dengan cara menguraikan atau merinci globalitas tersebut. Jadi subjek akan menguraikan sebuah permasalahan agar menjadi lebih jelas dengan cara mengidentifikasi, menggabungkan, memilah, mengurutkan, membuat diagram, memilih alternatif untuk menghitung.

b. Keterampilan Mensintesis

Keterampilan mensintesis merupakan keterampilan yang berlawanan dengan keterampilan menganalisis. Keterampilan mensintesis adalah keterampilan menggabungkan bagian-bagian menjadi sebuah bentukan atau susunan yang baru. Untuk mengembangkan keterampilan kemampuan mensintesis berarti adanya sebuah tindakan menggabungkan, menghimpun, mengorganisir dan mensistematis sebuah permasalahan sehingga ditemukan penyelesaian.

c. Keterampilan mengenal dan memecahkan masalah

Keterampilan ini merupakan keterampilan aplikatif konsep kepada beberapa pengertian baru yang didapat dari memahami suatu permasalahan. Kemampuan pemecahan masalah membutuhkan pemahaman secara teoritik dan empirik. Kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan kemampuan pemecahan masalah adalah dengan mengamati, mengenali, identifikasi, memprediksi dan membuat alternatif jawaban.

d. Keterampilan menyimpulkan

Keterampilan menyimpulkan adalah kemampuan untuk menarik interpretasi (menafsirkan) hasil-hasil analisis data, fakta dan logika



berupa temuan baru tentang jawaban dari permasalahan. Kegiatan yang dilakukan dalam keterampilan menyimpulkan adalah menafsirkan hubungan sebab akibat dari beberapa permasalahan, mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi serta menemukan hal-hal baru berdasarkan informasi yang dianalisis.

- e. Keterampilan mengevaluasi atau menilai
Keterampilan ini menuntut pemikiran yang matang dalam menentukan nilai sesuatu materi, metode, informasi berdasarkan kriteria yang dipakai.



Latihan

Diskusikan dalam kelompok, dan temukan pemecahan masalahnya!

1. Game
Ambillah selembar kertas di sekitar anda, ubahlah bentuk kertas tersebut menjadi satu bentuk lain dengan cara merobek bagiannya tetapi tidak boleh terputus!
2. Sebutkan pentingnya berpikir kritis sesuai dalam bidang keilmuan yang kalian tekuni
3. Anda adalah seorang administrator kesehatan. Pada satu ruangan terdapat 1 dokumen yang hilang sedangkan yang bertugas saat ini ada 4 orang. Pimpinan anda meminta semua yang bertugas mencari dokumen tersebut sampai ketemu. Beberapa orang berpendapat dokumen terselip di tas atau tumpukan dokumen lainnya. Apakah yang ada akan lakukan dalam membantu menyelesaikan masalah tersebut? jelaskan dengan tahapan proses berfikir kritis!
4. Anda adalah seorang mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi. Dalam acara dies natalis mahasiswa berencana mengadakan berbagai lomba untuk meningkatkan kerjasama, kreatifitas dan kekompakan mahasiswa lain. Apa yang akan anda lakukan? Buatlah rencana kegiatan, dan roleplaykan di depan kelas!



DAFTAR PUSTAKA

- Alec Fisher. (2008). *Berpikir Kritis*. Jakarta: Erlangga
- Coopersmith, S.(2007). *The Antecedents of Self-Esteem*. Amerika Serikat: Consulting Psychologists Press.
- Elfiky, I. (2012). *Dahsyatnya Berperasaan Positif*. Jakarta: Zaman.
- Ghufron, N. Dan Risnawita, R. (2010). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta : ArRuzz Media.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Kusuma, Widjaja. (2008). *Pengantar Psikologi*. Batam: Interaksara
- Morin, A.(2021). *13 Things Strong Kids Do: Think Big, Feel Good, Act Brave*
- Sihotang, K. Dkk. (2018). *Berpikir Kritis Kecakapan Hidup di Era Digital*. PT Kanisius
- Sumadi, S. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Surya, H. (2011). *Strategi Jitu Mencapai Kesuksesan Belajar*. Jakarta: Elek Media Komputindo

