Kode Puslitbang : 5-KM

LAPORAN

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

SOSIALISASI

TRAINER PADA PEMBEKALAN CALON

SARJANAWAN/SARJANAWATI DI UNIV. WYDIA GAMA MAHAKAM SAMARINDA

OLEH :

Silvia Eka Mariskha, S.Psi., M.Psi., Psikolog

KERJASAMA

FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA

UNIV. WIDYA GAMA MAHAKAM SAMARINDA

SAMARINDA

2015

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan	: Trainer pada Pembekalan Calon Sarjanawan/sarjanawati di Univ. Wydia Gama Mahakam Samarinda
Kode/Nama Rumpun Ilmu	: 5-KM
Nama	: Silvia Eka M., M.Psi., Psikolog (Narasumber)
NIDN	: 1106038705
Jabatan Fungsional	: Dosen Fakultas Psikologi
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Psikologi
Tempat	: Univ. Wydia Gama Mahakam Samarinda
Waktu Pelasanaan	: 11-12 Desember 2015
Sumber Pembiayaan	: Univ. Wydia Gama Mahakam Samarinda

Samarinda, 11 Desember 2015

Menyetujui
Dekan Fakultas Psikologi

Nuraida Wahyu S., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1129107101

Dosen

Silvia Eka M., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1106038705

Mengetahui
Ketua LP3M

Prof. Dr. FL.Sudiran., M.Si
NIP. 19480921 197503 1 001

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
Alamat Jl. Ir. H. Juanda Kotak Pos 1052 Samarinda Telp. (0541) 74390 Fax. (0541) 743390
Email : lp2m@untag-smd.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 93 . /UN.17/LPPM/PkM/2015

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda menugaskan kepada :

Nama	: Silvia Eka Mariskha, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN	: 1106038705
Fakultas / Prodi	: Psikologi/Psikologi
Jabatan Fungsional	: Dosen Fakultas Psikologi
Judul ABDIMAS	: Trainer pada pembekalan calon sarjanawan/sarjanawati di Univ.Widia Gama Mahakam Samarinda

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masrayakat (PKM dalam rangka memenuhi salah satu tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan judul diatas, dan **akan memberikan laporan akhir penelitian (hardcopy dan softcopy)** ke LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 11 Desember 2015
Ketua LPPM,

Prof. Dr. FL. Sudiran, M.SI
NIP. 19480921 197503 1 001

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembekalan bagi calon sarjana tidak cukup hanya di bangku kuliah saja. banyak pengetahuan penting lain yang hanya bisa didapat dengan pengamatan visual secara langsung di lapangan. Training pembekalan merupakan suatu kegiatan pembekalan bagi para calon sarjanawan maupun sarjanawati yang akan terjun ke dunia kerja yang sesungguhnya, sehingga diharapkan calon sarjana tidak hanya menguasai secara teoritis tetapi juga pengetahuan dan keterampilan praktis, guna mempersiapkan diri di dunia kerja. Mengingat data yang disampaikan oleh Badan Pusat Statistik yang mencatat tingkat pengangguran terbuka di Provinsi Kalimantan Timur hingga Agustus 2015 sebanyak 115.534 orang atau sekitar 7,50 persen dari total jumlah angkatan kerja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, mengadakan suatu pelatihan guna membekali para calon sarjanawan dan sarjanawati di Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. Pelatihan ini dilakukan selama dua hari yaitu pada tanggal 11-12 Desember 2015. Kegiatan ini bertujuan untuk memotivasi para calon sarjana agar siap berkompetisi dalam dunia kerja dan meningkatkan *soft skill* sehingga mampu memenangkan persaingan, dan tidak meningkatkan jumlah pengangguran di Samarinda.

B. Tujuan Kegiatan

1. Mensosialisasikan tentang trainer pada pembekalan Calon Sarjanawan/ Sarjanawati.
2. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menerima pembekalan untuk menjadi Sarjanawan/Sarjanawati.

II. METODE PENDEKATAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan sosialisasi mengenanai : Trainer pada Pembekalan Calon Sarjanawan/sarjanawati di Univ. Wydia Gama Mahakam Samarinda (11-12 Desember 2015).

B. Peserta

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 400 peserta yang berasal dari wisudawan dan wisudawati Univ. Widya Gama Mahakam Samarinda, Samarinda.

C. Media

Media yang digunakan dalam kegiatan pelatihan terdiri atas : makalah yang berisi materi sosialisasi, laptop, LCD Proyektor, pengeras suara, dan layar screen.

D. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan meliputi yaitu : (1) membagikan materi kepada semua peserta, (2) narasumber menyampaikan materi dengan menggunakan notebook dan LCD Proyektor disertai dengan penjelasan dan beberapa contoh kasus, dan (3) diskusi / tanya jawab secara langsung antara narasumber / penyaji dengan peserta.

III. MATERI

A. File Power Point Trainer Pembekalan Calon Sarjanawan/Sarjanawati

5 yakan !!!!

- Senyum
- Salam
- Sapa
- Sopan
- Santun

LANGKAH AWAL MENGEMBANGKAN DIRI

KENALI DAN KELOLA DULU DIRI KITA

PENILAIAN DIRI ADALAH :
MENILAI DIRI SENDIRI (W. WUNDT)

- **MELAKUKAN KEGIATAN RENUNGAN DIRI**
- **PEMBINAAN PERILAKU KEPEMIMPINAN DI ALAM TERBUKA**
  Out-bound activity
- **MELATIH KECERDASAN EMOSI**

Kenalilah diri sendiri (Socrates)

- Pengenalan diri : kemampuan melihat kekuatan dan kelemahan diri shg dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar diri.

- Langkah menjalankan kehidupan secara efektif. Kekuatan diri adalah aset, bila tak disadari kesempatan aktualisasi diri akan hilang. Kelemahan yg tidak disadari akan rugikan diri sendiri juga orang lain.

HENDAKNYA DILAKUKAN :

- Penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, dapat membangkitkan rasa puas karena lingkungan menerima dengan baik.
- Berkemampuan untuk komunikasi yang lebih baik.
- Dukungan adanya keserasian antara perkembangan diri dan penyesuaian diri, agar dapat menimbulkan perasaan puas.

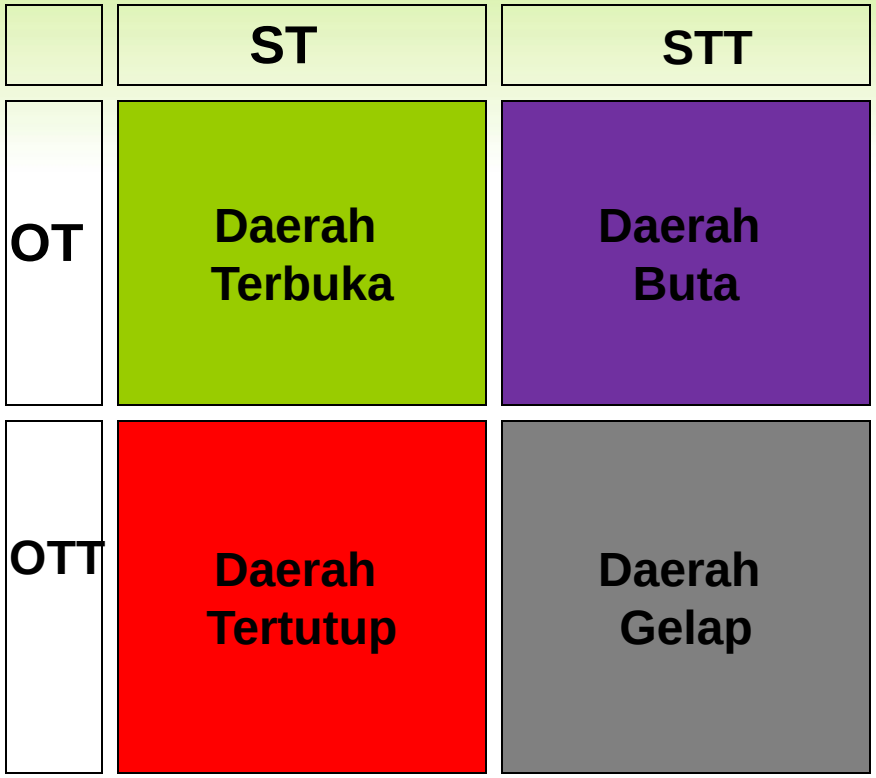
ASPEK LAIN YANG DIBUTUHKAN :

- Sadari hidup itu bukan hanya mengalir tapi perlu

  dikelola.

- Kerendahan hati untuk menyadari bahwa hidup itu perlu terus dikembangkan dan ditata.
- Kelebihan-kelebihan yang kita miliki tidak hentikan kita untuk terus belajar mengelola diri dengan baik.
- Pengelolaan diri modal untuk kita bisa mengelola orang lain dan jangan dibalik.

Untuk capai tahap kesadaran diri orang butuh pengalaman dan interaksi sosial.
Tehnik pengenalan diri konsep Johari Window (Joseph Luft & Harrington Ingham) :

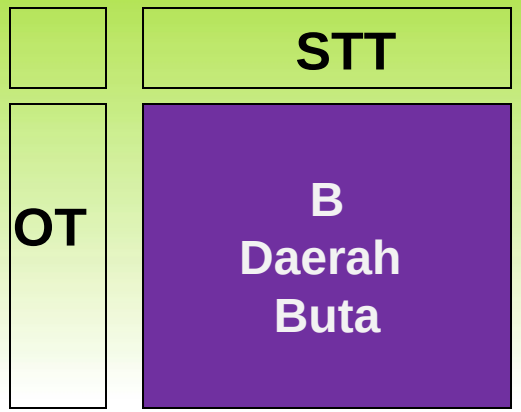


Daerah yang diketahui diri sendiri dan orang lain

	ST
OT	Daerah Terbuka

Bagian diri yang menyajikan semua informasi, perilaku, sifat, perasaan, keinginan, motivasi dan ide. Merupakan daerah ideal / kepribadian yang terbuka, seseorang yang mau memberi dan menerima saran dan kritik dari orang lain. Makin kecil daerah ini komunikasi akan berlangsung semakin buruk

Daerah diketahui orang lain tapi tak diketahui dirinya



Orang yg pahami orang lain tapi tidak paham dirinya, sering menyinggung perasaan orang lain tanpa disengaja. Pribadi yang hanya mau mengkritik tapi tak mau menerima saran dan kritik orang lain. Keras kepala dan cenderung defensif (ngotot). Tingkat kepercayaan dan keterbukaan pada orang lain sangat minim

Orang yang mengenal dirinya sendiri tapi diri orang tsb tak dikenal orang lain

	ST
OTT	**C Daerah Tertutup**

Orang yang sembunyikan/ menutup dirinya. Menjaga sikap, pemikiran dan perasaannya sebagai sesuatu yang rahasia dan tak akan membuka pada orang lain. Punya rasa takut terhadap kemungkinan reaksi orang lain. Kepribadian yang sangat menjaga privasi kehidupannya.

Hal yang tak diketahui diri sendiri maupun orang lain

	STT
OTT	D Daerah Gelap

Daerah yang tak disadari membuat kepribadian yang direpres dalam ketidaksadaran. Secara potensial merupakan situasi yang paling eksplosif. Pribadi yang memperlihatkan perasaan, pemikiran, tingkah laku yang tak diketahui dirinya atau orang lain.

Debrief

- Ketika kita mau memahami diri dengan proses melalui orang lain, ternyata tidak mudah.

- Ada aspek **KETERBUKAAN** dan aspek **KETERTUTUPAN** seseorang untuk mau memberikan penilaian.

- Semakin terbuka semakin mudah, semakin tertutup prosesnya semakin lama

- Pengenalan diri biasanya lebih mudah terungkap bilamana masih seputar **ATRIBUTE LUAR** (**OUTER**) ketimbang **ATRIBUTE DALAM (INNER)**

- Mengenali diri sekedar atribut luar **belum berarti banyak** → status, posisi, hal-hal fisik, teknis.

- Mengenali atribut dalam **memberi warna yang sesungguhnya** mengenai seseorang → Sifat, karakter, kelemahan

MANUSIA EFEKTIF

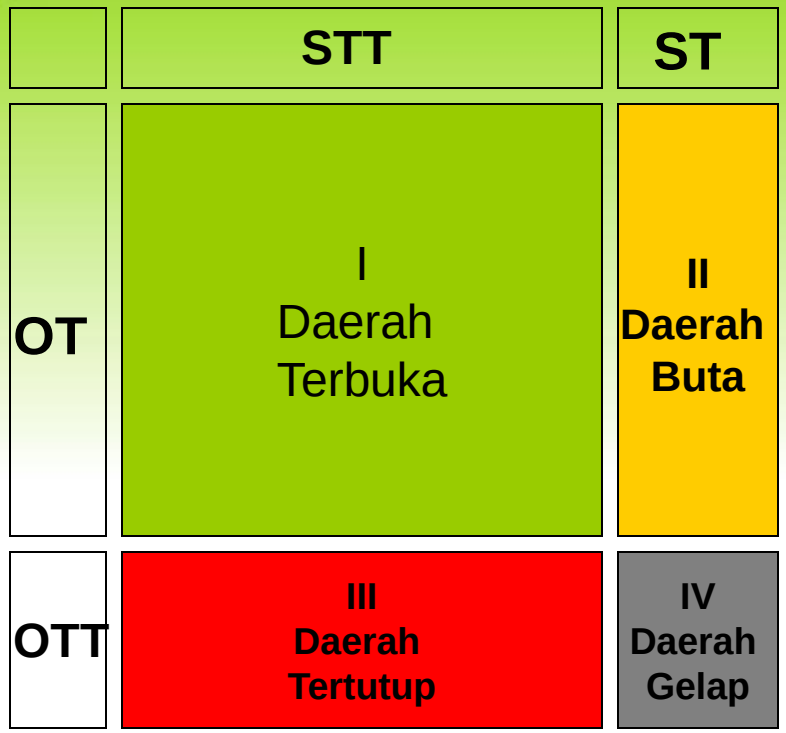
TAHU SIAPA SAYA

TAHU PERAN SAYA

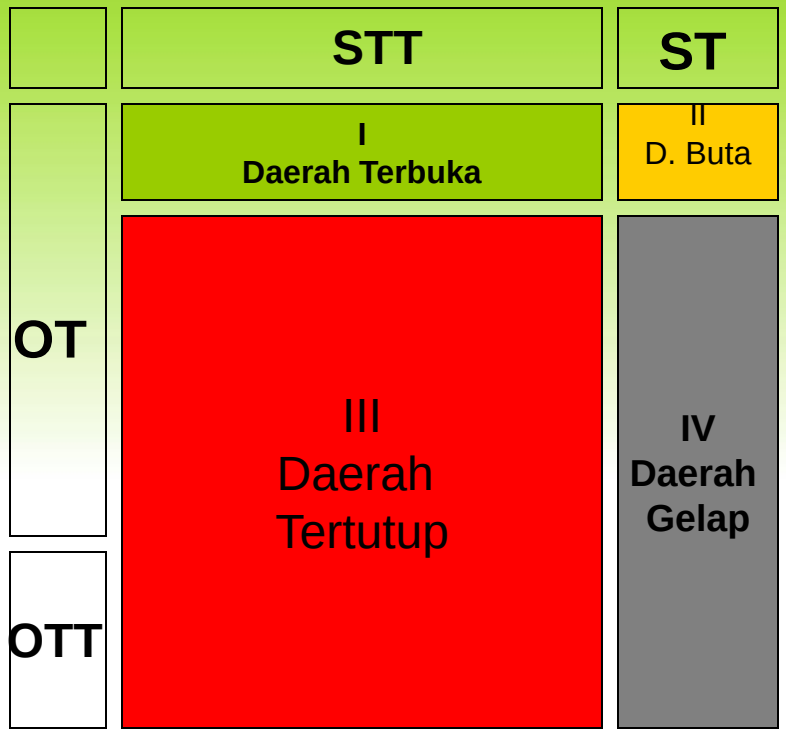
TAHU GOAL SAYA DALAM HIDUP

TAHU APA YANG KULAKUKAN
(BAGAIMANA MENYIASATI PERUBAHAN)
(BAGAIMANA MEMAKSIMALKAN ENERGI YANG ADA)
(BAGAIMANA MEMAHAMI ETOS KINERJA EFEKTIF)
(BAGAIMANA SAYA MENGEMBANGKAN DIRI)

Gaya ideal



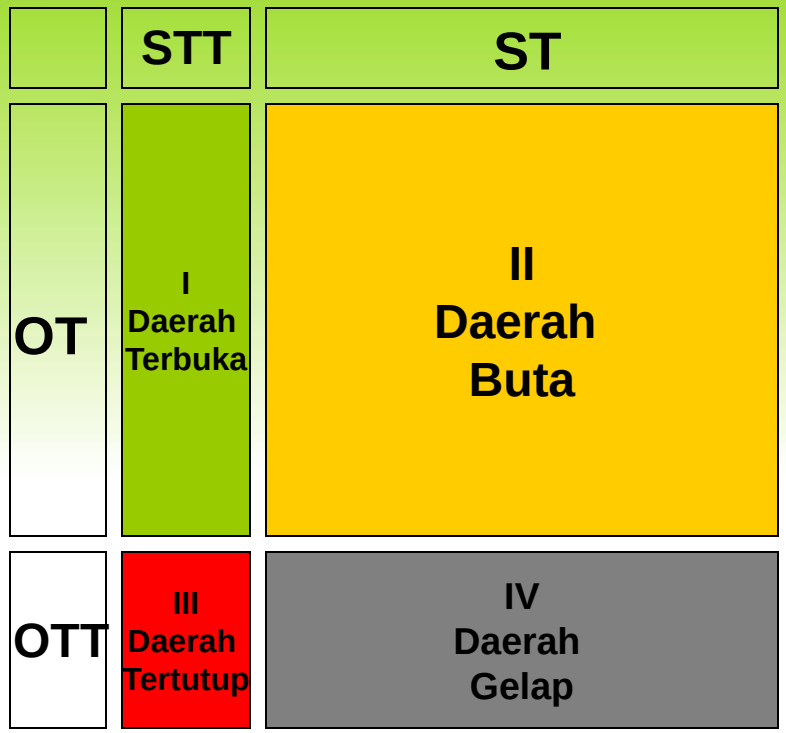
Gaya wartawan



Orang yg senang bertanya tapi jarang beri umpan balik

MODEL KEPRIBADIAN
JOHARI WINDOW
Philip c. Hanson

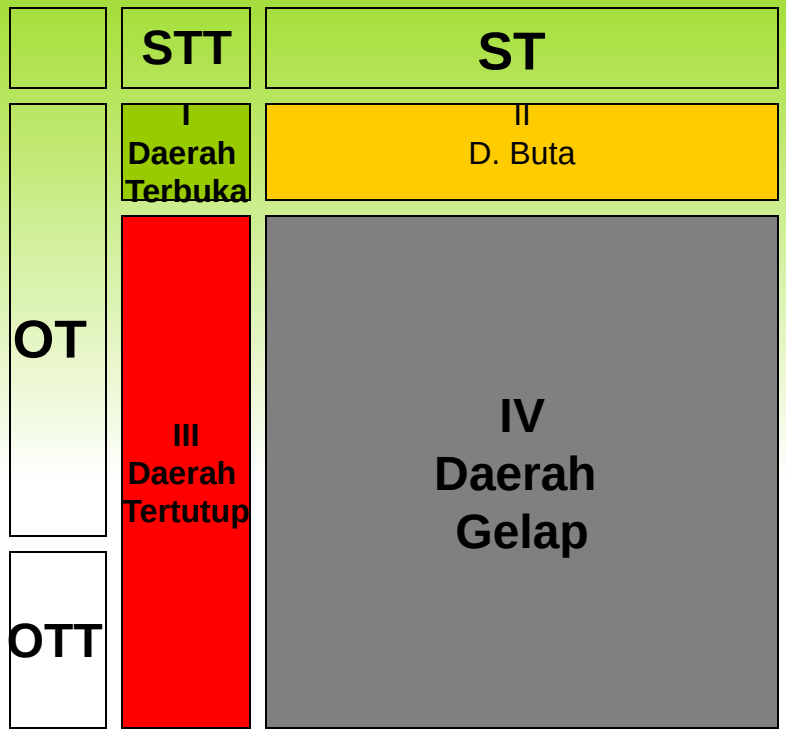
Gaya babi hutan



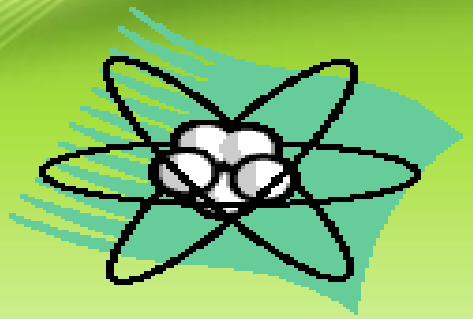
Orang yg merasa tak perlu

ada umpan balik, senang mengkritik kelompok

Gaya kura-kura



Orang pendiam, tak bertanya & tak mau mendengar, berpandangan kerdil.



METODE PRAKTIS MEMPERLUAS DAERAH TERBUKA

1. Belajar cekatan menerima (memahami) pendapat orang lain.
2. Bersedia memberikan pengetahuan & pengalaman-nya kepada orang lain.
3. Banyak keluar dari lingkungannya untuk menambah pengetahuan & pengalaman serta berbagai informasi.
4. Berkemauan kuat untuk belajar tentang berbagai hal baru.
5. Mengelola keberanian mengelola resiko.

METODE PRAKTIS MEMPERLUAS DAERAH TERBUKA

6. Perluas pergaulan dgn masyarakat luas.
7. Menjadikan diri seorang pekerja keras.
8. Mengembangkan pandangan positif tentang persaingan dan berani bersaing.
9. Kreatif memanfaatkan jaringan informasi dan sarana komunikasi, termasuk informasi itu sendiri.
10. Mengembangkan motivasi untuk berhasil.
11. Meningkatkan kehidupan spiritual.