

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SOSIALISASI
MENGENAL POTENSI DIRI UNTUK MERAIH KEBAHAGIAAN
DALAM BEKERJA



OLEH :

Evi Kurniasari Purwaningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

KERJASAMA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA
KANTOR PAJAK PRATAMA BANGKALAN MADURA
SAMARINDA

2017

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan : Mengenal Potensi Diri Untuk Meraih Kebahagiaan
- Dalam Bekerja
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 5-KM
Nama : Evi Kurniasari P., M.Psi., Psikolog (Narasumber)
NIDN : 1103117301
Jabatan Fungsional : Wakil Dekan Fakultas Psikologi
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Tempat : Kantor Pajak Pratama (KPP) Bangkalan
Waktu Pelaksanaan : 13 Maret 2017
Sumber Pembiayaan : Kantor Pajak Pratama (KPP) Bangkalan

Samarinda, 20 Maret 2017

Menyetujui

Dekan Fakultas Psikologi


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

Narasumber



Evi Kurniasari P., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1103117301

Mengetahui

Ketua LP3M



Prof. Dr. FL. Sudiran., M.Si
NIP. 194809211975031001

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia ingin hidup bahagia dunia dan akhirat. Manusia harus melakukan suatu usaha untuk mendapatkan kebahagiaan. Usaha yang dilakukan antara individu satu dengan yang lain harus sesuai dengan kebahagiaan yang ingin diraih. Untuk itu kebahagiaan tidak dapat diraih seseorang dengan begitu saja tanpa berusaha. Tak heran jika manusia bekerja keras untuk meraih kebahagiaan

Pekerjaan sebagai salah satu domain kehidupan untuk mendapatkan kebahagiaan. Pekerjaan menjadi suatu hal yang penting bagi kehidupan seseorang. Bekerja juga merupakan salah satu tugas perkembangan masa dewasa yang harus dipenuhi. Bekerja dapat memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Akan tetapi, antara individu yang satu dengan yang lain mempunyai cara yang berbeda dalam memaknai suatu pekerjaan.

Individu yang bekerja dengan rasa bahagia adalah individu yang memiliki perasaan positif disetiap waktu, karena individu tersebut yang paling tahu bagaimana mengelola dan mempengaruhi dunia kerjanya sehingga memaksimalkan kinerja dan memberikan kepuasan dalam bekerja. Individu yang menyenangi dan mencintai pekerjaan akan bahagia dalam melakukan pekerjaan. Individu yang merasa bahagia melakukan pekerjaan dengan sepenuh hati dan memomorduakan imbalan materi (Alfarisi, 2010). Hal ini berarti individu yang bekerja sepenuh hati dan tanpa mengenal lelah akan merasakan kepuasan dalam pekerjaannya, sehingga

berdampak pada produktivitas kerja. Individu yang bahagia dalam bekerja adalah individu yang mengenali potensi diri yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Kantor Pajak Bangkalan Madura bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, mengadakan sebuah in house training dengan tema mengenal potensi diri untuk meraih kebahagiaan dalam bekerja. Kegiatan dilaksanakan di Kantor Pajak Pratama Bangkalan Madura.

B. Tujuan Kegiatan

1. Mensosialisasikan tentang mengenal potensi diri untuk meraih kebahagiaan dalam bekerja.
2. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat mengenal potensi diri untuk meraih kebahagiaan dalam bekerja

II. METODE PENDEKATAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan sosialisasi mengenai : Narasumber inhouse training di KPP Pratama Bangkalan. Tema: “Mengetahui Potensi Diri untuk Meraih Kebahagiaan dalam Bekerja”. Pelaksanaan Kantor Pajak Pratama Bangkalan Madura.

B. Peserta

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 30 peserta yang berasal dari karyawan, Kantor Pajak Pratama Bangkalan Madura, Madura.

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 Mengenali Potensi Diri Untuk Meraih Kebahagiaan Dalam Bekerja.**

Mengenal Potensi Diri untuk Meraih Kebahagiaan Kerja



EVI KURNIASARI PURWANINGRUM
Fak. Psikologi Untag Samarinda

Dipresentasikan di KPP Bangkalan
tanggal 17 Desember 2015

APAKAH KEBAHAGIAAN ITU?!



Apakah BAHAGIA ITU adalah.....???

MUDA
FOYA-
FOYA

TUA
KAYA
RAYA

MATI
SURGA

HAPPINESS IS...

LOVE, MUSIC, ART, TRAVEL, BOOKS, FOOD, PHOTOS, NATURE, FILM, DESIGN, LIFESTYLE, AND OTHER THINGS THAT MAKE US SMILE.



emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan



rendahnya mood yang negatif



memiliki kepuasan hidup yang tinggi



kebermaknaan,

```
graph TD; A[Kebahagiaan] --- B[Hedonic]; A --- C[Eudaimonic]
```

Kebahagiaan

Hedonic

Eudaimonic

Kebahagiaan Kerja

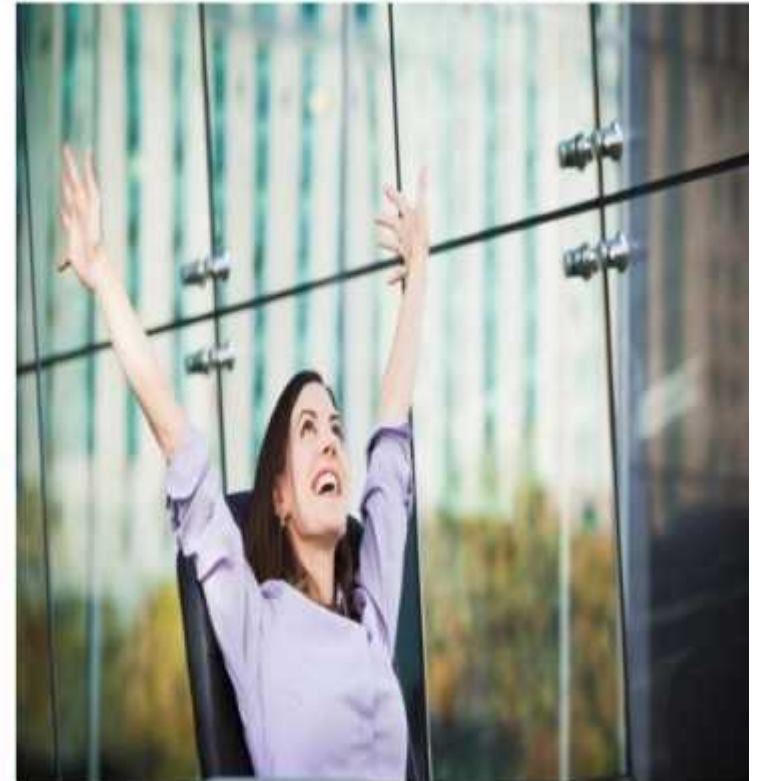
- **”Well-being at work is being happy about coming to work in the morning”**
- **” Well-being at work is being able to succeed and be proud of one’s work”**
- **” Well-being at work is ever facing new challenges and having the chance to learn new things.”**
- **” Well-being at work is a feeling of making a difference and having the respect of others”**

(Lähde: Ojala & Ahonen 2003)



Kebahagiaan Kerja

refer to **pleasant judgment**
(positive attitudes) or
pleasant experiences
(positive feelings,
moods, emotions, flow states)
at work
(Fisher, 2010).





Happiness

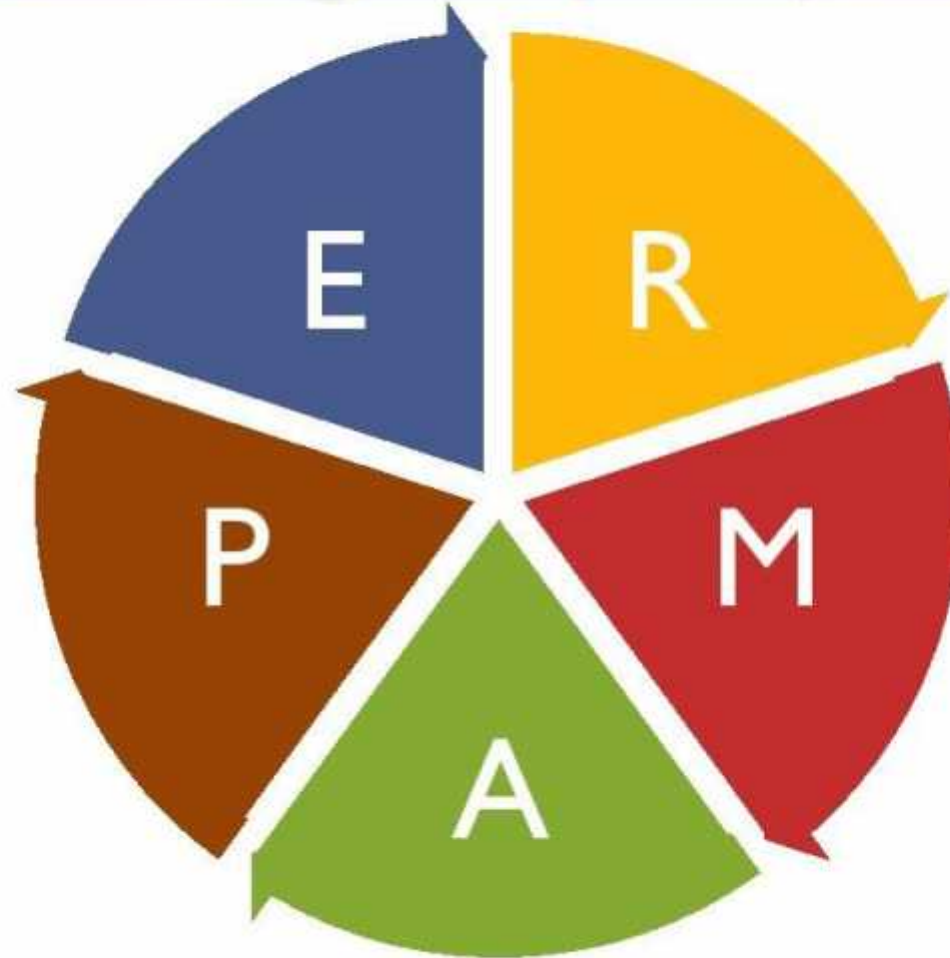
Hardwork

success



MERAIH KEBAHAGIAAN

Seligman (2011)



P – Positive Emotion

Kemampuan untuk bersikap optimis dan melihat masa lalu, sekarang, dan masa depan dalam perspektif yang positif.



E – Engagement

- Merupakan hal yang penting bagi kita untuk benar-benar terlibat secara penuh dalam suatu kegiatan. Engagement dalam aktivitas-aktivitas kehidupan sangat penting untuk belajar, tumbuh dan memelihara kebahagiaan pribadi kita.



R – Relationships



Banyak penelitian menunjukkan korelasi antara hubungan sosial dan kebahagiaan :

- ❖ memiliki hubungan yang kuat akan memberikan dukungan di saat-saat sulit
- ❖ individu yang dikelilingi oleh orang-orang yang bahagia lebih mungkin bahagia kedepannya
- ❖ Persahabatan yang positif tidak hanya berpengaruh pada kebahagiaan karyawan tetapi juga mempengaruhi produktivitas
- ❖ Kelompok persahabatan lebih berkomitmen untuk pekerjaan mereka dan menyebabkan produktivitas yang lebih tinggi

M – *Meaning*

- Makna seperti memberi alasan untuk apa hidup kita dan bahwa ada tujuan yang lebih besar untuk hidup.
- Untuk memahami dampak yang lebih besar dari pekerjaan kita dan mengapa kita memilih untuk mengejar pekerjaan akan membantu kita untuk lebih menikmati tugas dan menjadi lebih puas dan lebih bahagia





A – Accomplishments

- Memiliki tujuan dan ambisi dalam hidup dapat membantu kita untuk mencapai hal-hal yang dapat memberikan kita rasa pencapaian (*a sense of accomplishment*).
- Kita harus membuat tujuan yang realistis yang dapat dicapai dan hanya menempatkan dalam upaya untuk mencapai tujuan-tujuan sudah dapat memberikan rasa kepuasan, ketika akhirnya mencapai tujuan tersebut rasa bangga dan *fulfillment* akan tercapai



**PENGENALAN
POTENSI DIRI**

TEKNIK PENGUKURAN POTENSI DIRI

1. Pengukuran Individual (Self Assessment)
2. Umpan Balik (Feedback)
- 3. *Pengukuran Potensi Diri
(menggunakan Instrumen Tertentu)***

MASTERING

YOUR PEOPLE SKILL with MBTI



MBTI **TIDAK** Mengukur:

Kedewasaan Karakter

Problem Emosional

Tingkat Stres

Intelegensi

Kelainan Jiwa

Masalah Psikomatis/Trauma



MBTI Mengukur: **KECENDERUNGAN**



MASTERING
YOUR PEOPLE SKILL with MBTI

4 KUTUB MBTI

Externalist



ENERGY



Internalist

Sensing



INFORMATION
PROCESSING



iNtuition

Feeling



DECISION
MAKING



Thinking

Judging



LIFE
MANAGEMENT



Perceiving

EXTERNALIST



INTERNALIST



Cenderung mendapatkan energi dari aktivitas, orang-orang, benda-benda, dan hal-hal lain di luar dirinya

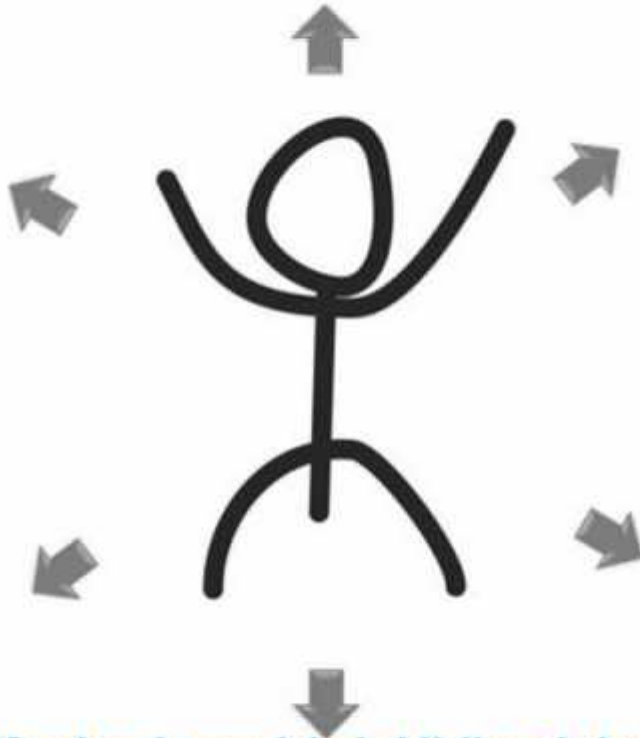


Cenderung mendapatkan energi dari refleksi, perasaan, dan ide-ide di dalam dirinya

EXTERNALIST



INTERNALIST



Mendapat energi dari aktivitas eksternal
dan perjumpaan dengan orang
Fokusnya pada apa yang ada di luar



Mendapat energi dari keteduhan
dan ketenangan
Fokusnya pada di dalam diri

EXTERNALIST



INTERNALIST



Menanggapi segera



Berpikir sebelum bertindak

EXTERNALIST



INTERNALIST



Ekspresif & mudah dikenali

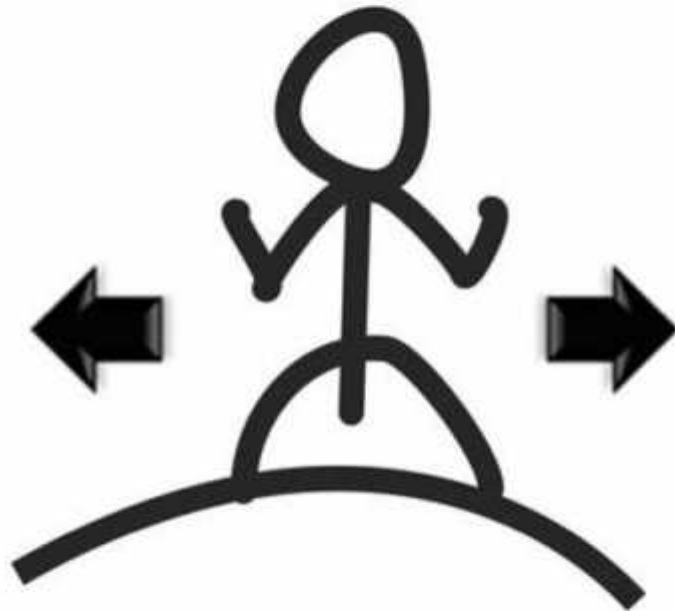


Menahan perasaan, agak sulit dikenali

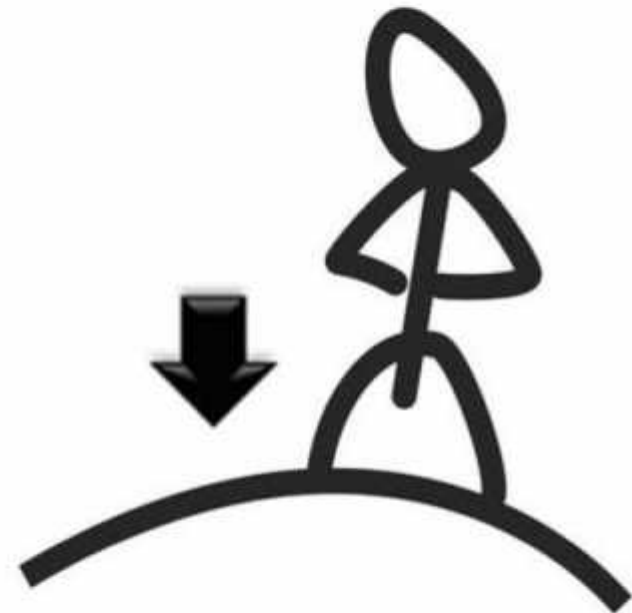
EXTERNALIST



INTERNALIST



Wawasan luas tapi dangkal,
banyak kenal sedikit sahabat



Wawasan spesifik namun dalam,
sedikit kenalan namun hubungan
mendalam

EXTERNALIST



INTERNALIST



Bagi Externalist,
orang Internalist
Membosankan,
individualis, dan
tidak mau
bersosialisasi



Bagi Internalist,
orang externalist
terlihat dangkal,
norak, dan suka
berbasa-basi

PDF Compressor Free Version



SENSING



INTUITION



Cenderung
berfokus pada
informasi yang
didapatkan dari
panca inderanya
serta pada
penerapan
praktisnya



Cenderung
berfokus pada
pola-pola,
hubungan-
hubungan, dan
kemungkinan-
kemungkinan
makna

SENSING



INTUITION



Fokus pada detail
(bentuk, warna, alur & yang tertangkap panca indra)



Fokus pada makna dibalikinya
(pola dan keterkaitan)



SENSING



INTUITION



Praktis & teknis (operasional)



Konseptual

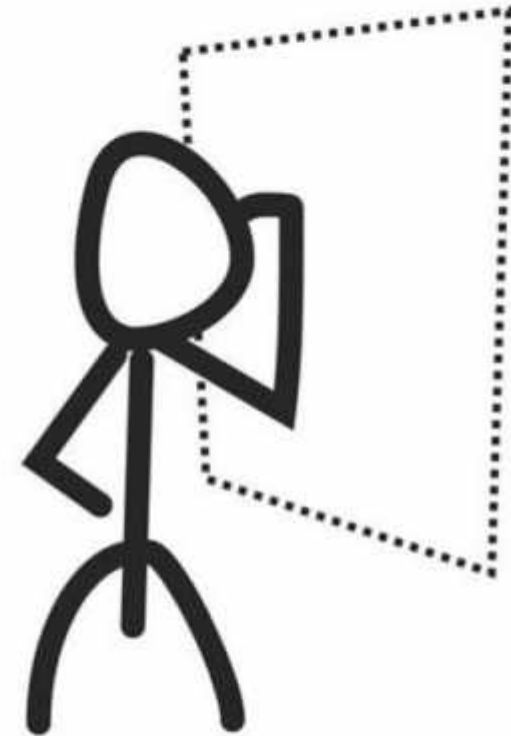
SENSING



INTUITION



Sesuatu yang jelas & spesifik
bergerak dari detail ke gambaran besar



Menyukai kesempatan untuk hal baru
bergerak dari gambaran umum

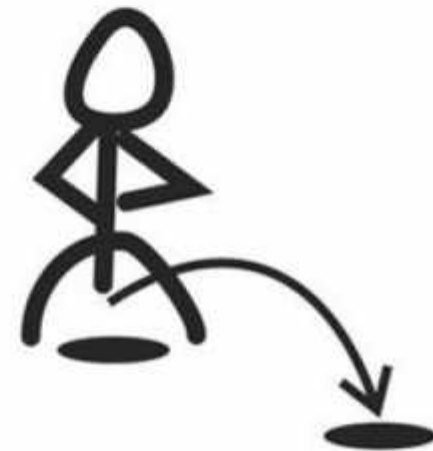
SENSING



INTUITION



Here & Now
Segera mencoba (tryal error)



Fokus pada masa depan
Mengamati/memprediksi baru bergerak

SENSING



INTUITION



Bagi Sensing,
orang Intuition
mengawang,
pemimpi, tidak
praktis, terlalu
mengada-ada

Bagi Intuition,
orang Sensing
kurang
imajinatif, tidak
visioner, kurang
optimis



THINKING



Cenderung
mendasarkan
keputusan
pada logika dan
analisis
sebab-akibat
secara objektif

FEELING

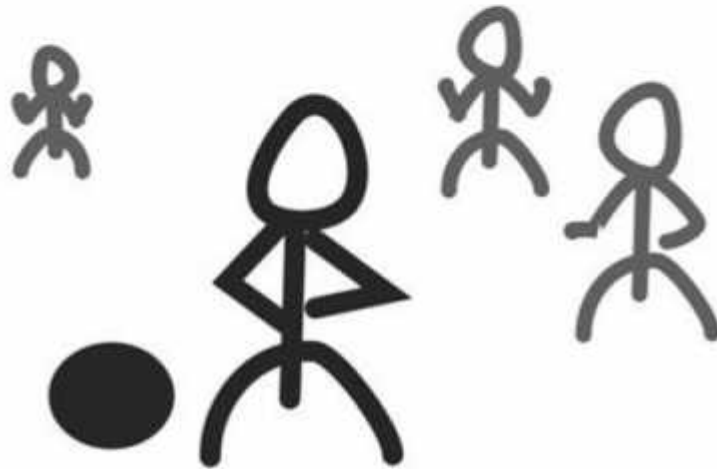
Cenderung
mendasarkan
keputusan
pada perasaan,
mempertimbang
kan apa yang
penting bagi
orang lain



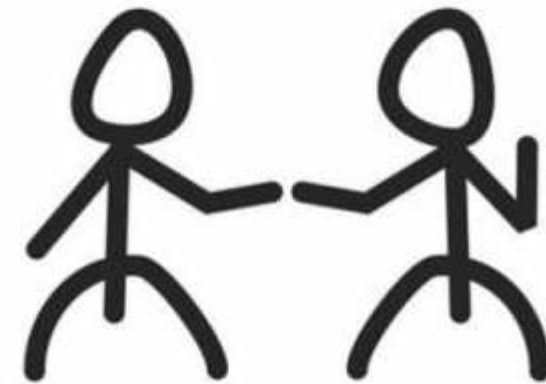
THINKING



FEELING



Fokusnya menjaga nilai
(obyektif)



Fokusnya menjaga hubungan
(subyektif)

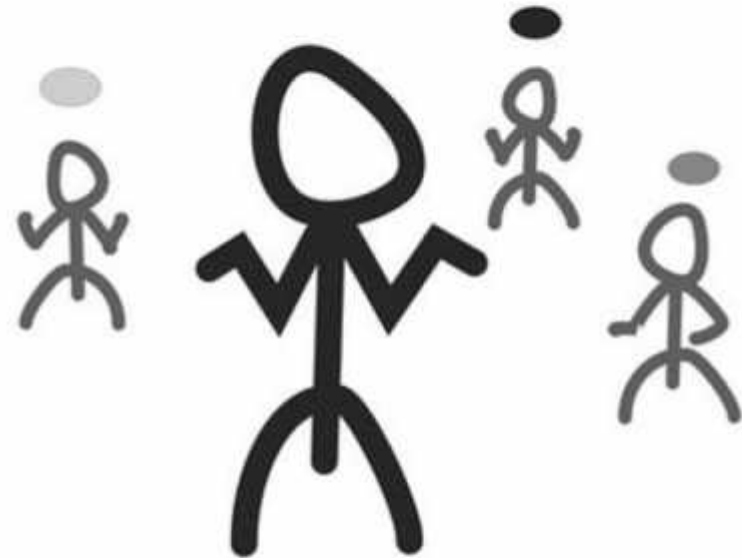
THINKING



FEELING



Memiliki prinsip/garis yang jelas
(perlakuan sama rata)

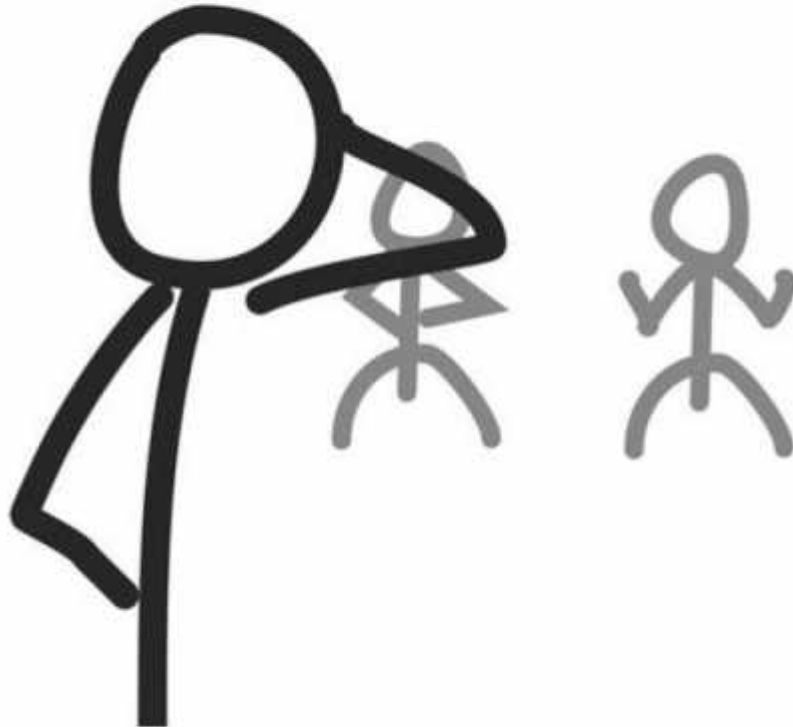


Prinsip/garis sesuai situasi
(punya perlakuan khusus)

THINKING



FEELING



Mengamati dan tidak terlibat
(diasosiasi)



Terlibat dan terjun di dalam
(asosiasi)

THINKING



FEELING



Melihat sesuatu yang bisa dikritisi



Melihat sesuatu yang bisa diapresiasi

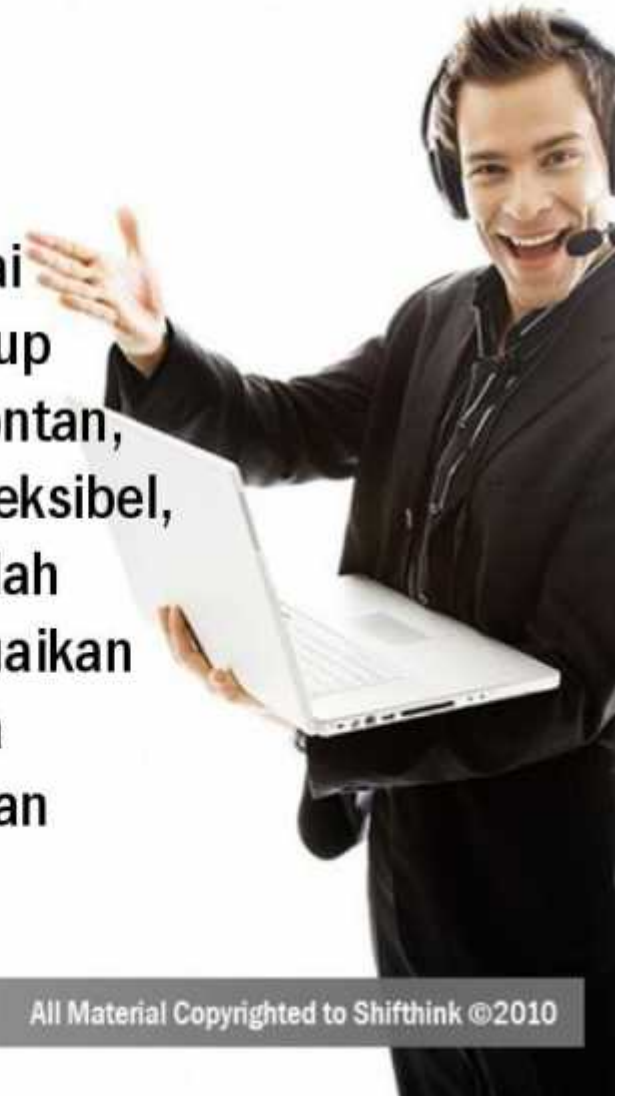
JUDGING



Menyukai gaya hidup yang tegas, terencana dan teratur



PERCEIVING



Menyukai gaya hidup yang spontan, luwes/fleksibel, dan mudah menyesuaikan diri pada perubahan

JUDGING



PERCEIVING



Tegas, terencana, teratur,
(time framed)

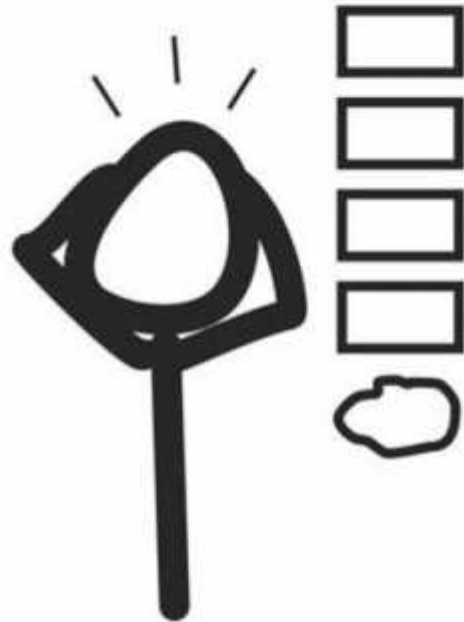


Spontan, variatif, terbuka dengan
perubahan (no time frame)

JUDGING



PERCEIVING



Sesuatu di luar rencana adalah masalah



Sesuatu di luar rencana adalah tantangan

JUDGING



Senang bisa mengendalikan hidupnya (perlu kepastian)



PERCEIVING



Senang menikmati apa yang terjadi (membiarkan keadaan terbuka)

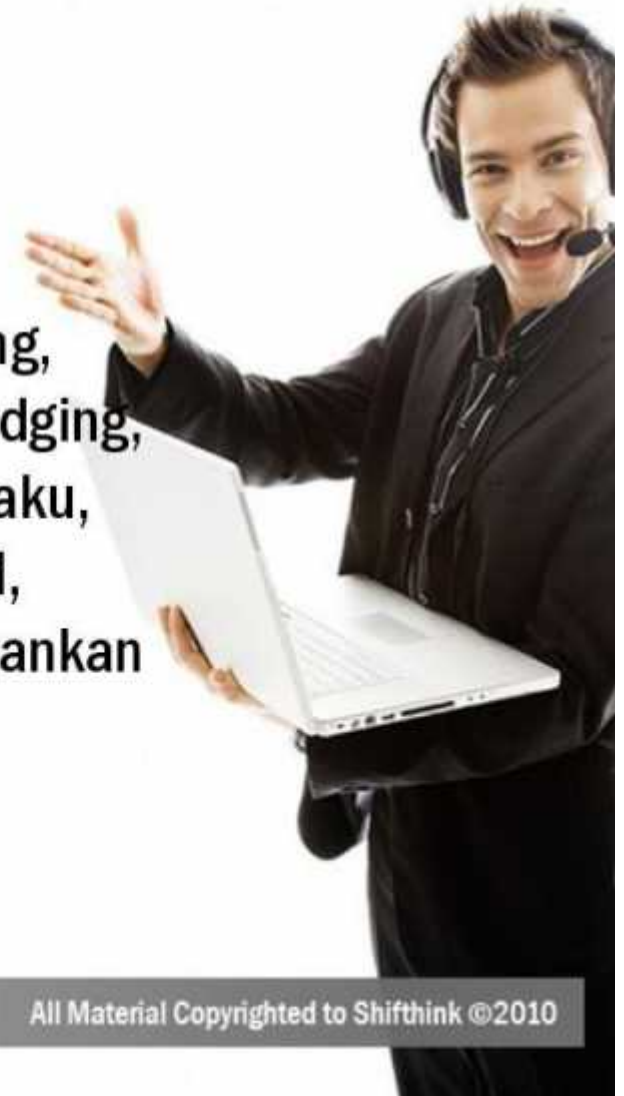
JUDGING



PERCEIVING



Bagi Judging,
orang Perceiving
terlihat
berantakan,
tidak
bertanggung
jawab, tanpa
kejelasan



Bagi
Perceiving,
Orang Judging,
Terlalu kaku,
paranoid,
membosankan

TYPOLOGY MBTI

ISTJ Paling bertanggung jawab	ISFJ Paling setia	INFJ Paling suka merenung	INTJ Paling Mandiri
ISTP Paling Pragmatis	ISFP Paling Artistik	INFP Paling idealis	INTP Paling Konseptual
ESTP Paling spontan	ESFP Paling murah hati	ENFP Paling optimis	ENTP Paling berdaya cipta
ESTJ Paling tetap pendirian	ESFJ Paling menyalurkan	ENFJ Paling menyakinkan	ENTJ Paling Memimpin

- Orang yang beruntung adalah orang yang tidak bisa membedakan antara bermain dan bekerja, karena ia tidak pernah bekerja selama hidupnya.....
- (K.Blanchard)



MATOR SAKALANGKONG



SURAT TUGAS

Nomor : ... /UN.17/LPPM/PkM/2017

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

Nama : Evi Kurniasari P., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1103117301
Fakultas / Prodi : Psikologi/Psikologi
Jabatan Fungsional : Wakil Dekan Fakultas Psikologi
Judul ABDIMAS : Mengetahui Potensi Diri Untuk Meraih Kebahagiaan Dalam Bekerja

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (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, 13 Maret 2017

Ketua LPPM,



Prof. Dr. FL. Sudiran, M.Si

NIP. 19480921 197503 1 001