

SURAT TUGAS

Nomor: 196-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

DEBORA BASARIA, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Love and Dedication: Building Healthy Relationship and Nurturing Foundation in Life
Mitra : SMA Tri Ratna
Periode : 12 Juni 2024
URL Repository :

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

09 Agustus 2024

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 3c62e677fdd54fc51fba6aef2c290007

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



SEKOLAH MENENGAH ATAS TRI RATNA
PIAGAM PENGHARGAAN

Nomor : 143/YTR/SMA/VI/2024

Diberikan Kepada

Debora Basaria, S. Psi, M. Psi, Psikolog

Sebagai

Narasumber

"Love & Dedication: Building Healthy Relationship and Nurturing Foundation in Life"

Jakarta, 12 Juni 2024

Kepala Sekolah



Robertus Afrianus Nanga Noo, M.Pd





UNTAR
FAKULTAS
PSIKOLOGI



Knowing My Self: Tips untuk mengenali diri

Oleh : Debora Basaria, M.Psi., Psikolog



01

Apasih Potensi Diri Itu?



Menurut KBBI, potensi itu adalah kemampuan yang memiliki kemungkinan untuk dikembangkan. Potensi juga berarti, kekuatan, kesanggupan atau daya. So, kesimpulannya adalah potensi itu adalah kemampuan diri sendiri yang masih mungkin kita kembangkan kembali.

Gimana kalau kemampuan kita masih tersembunyi ?
Tentunya kita harus bisa menemukannya terlebih dahulu agar bisa mengoptimalkannya.



Potensi Diri

Yuk Ambil Pena dan
Kertas!



Gimana sih cara mengenali potensi diri kita sendiri?

Sebelum kamu tahu gimana mengenali potensi kamu, Yuk coba jawab beberapa pertanyaan ini dalam diri masing-masing.....

01 Sudah seberapa paham kamu dengan diri kamu?

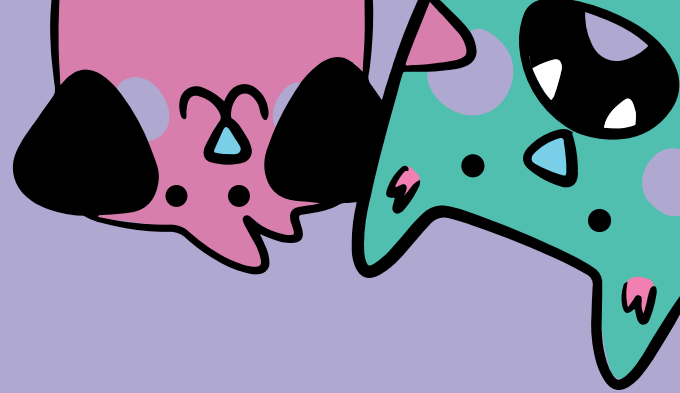
02 Apa sih yang ingin kamu capai di dalam hidup kamu?

03 Seberapa besar usaha yang sudah kamu keluarkan untuk menggapai tujuan itu?

04 Sudah seberapa yakin kamu dengan kemampuan kamu saat ini?

05 Apa sih motivasi terbesar kamu?

06 Apakah kamu bisa menerima kekurangan kamu dan mencoba untuk mengatasinya?



02

Gimana Cara Tau Potensi Kamu?





1. Kamu harus kenali dulu diri kamu seperti apa.

Orang lain mungkin kenal dan paham dengan diri kamu. Tapi ingat! Yang bisa menemukan potensi diri kamu, ya diri kamu sendiri. Penting untuk menyadari apa saja yang ingin kamu lakukan dan apa yang membuat diri kamu bahagia, sebab hal itu bisa berpengaruh dengan pencapaian kamu ke depannya.

2. Kamu harus tahu apa yang ingin kamu capai kedepannya.

Hidup itu perlu di jalani dengan menentukan satu tujuan atau pencapaian maksimal yang tentunya akan membuat diri kamu menjadi lebih bahagia. Tujuan/ pencapaian kamu tidak perlu harus tinggi, sebab sesuatu yang sederhana dan biasa pun biasanya akan dipandang luar biasa oleh orang lain. Yuks coba mulai buat **goal-goal kecil** yang bisa membuat kamu tertantang untuk bisa mewujudkan goal tersebut





3. Seberapa besar usaha kamu untuk mewujudkan goal tersebut?

Terkait dengan goal yang sudah kamu tetapkan tadi. Kamu pasti wajib untuk **melakukan semua yang terbaik untuk mencapainya**. Tapi bukan hanya itu saja yang perlu kamu lakukan, berbagai **usaha dan juga kemampuan** yang kamu miliki haruslah kamu kerahkan secara maksimal untuk mencapai goal tersebut

4. Kamu harus yakin dengan kemampuan yang kamu miliki ya!

Percaya diri itu penting! Bahkan sangat penting untuk selalu dimiliki di dalam diri. Namun tentunya, di luar sana masih banyak juga orang-orang yang tidak memiliki rasa percaya diri yang cukup dalam diri mereka. Jadi, kamu tentunya harus PD dengan kemampuan kamu. Jangan **mengecilkan potensi diri kamu** dengan rasa GAK PEDE, karena ini bisa **merugikan diri kamu sendiri**.





5. Kamu harus mengetahui apa yang bisa memotivasi kamu.

Untuk mencapai titik yang tinggi, maka kamu harus memiliki **motivasi yang kuat**. Kenapa? Karena akan dibutuhkan sebuah kerja keras yang maksimal untuk mencapai goal kamu dengan baik. Motivasi adalah sesuatu yang akan membuat kamu kembali “hidup”, meskipun telah hampir menyerah ketika berupaya untuk mencapai goal tersebut. Jadi kamu harus memiliki sesuatu yang luar biasa yang bisa dijadikan sebagai motivasi dalam mencapai goal kamu ya.

6. Kamu harus bisa menerima kekurangan kamu

Tidak ada manusia yang sempurna. Pahami hal tersebut dengan baik, agar bisa menerima kekurangan diri sendiri. Sadarilah kekurangan dan berusahalah dengan keras untuk memperbaiki / mengatasinya. Kamu harus terus belajar hingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.





03

TIPS UNTUK MENINGKATKAN MANAGEMENT DIRI



Jangan Sering Menunda Pekerjaan

Kita pasti sering melakukan hal ini. Hal ini berdampak pada keterampilan self management karena melatih diri untuk bersikap disiplin dan bertanggung jawab atas segala sesuatu.



Membuat Priority Scales

Cobalah untuk mulai dapat menentukan dan mendahulukan pekerjaan atau tugas yang lebih mendesak dari pada yang lainnya. Bagaimana kita memprioritaskan dan menghabiskan waktu tiap harinya akan berdampak pada kemampuan kita dalam mencapai GOALS.



Mengakui Kesalahan Diri


Dengan mengakui kesalahan, kita dianggap sudah siap untuk menerima segala macam masukan juga saran yang pastinya akan berguna bagi pengalaman diri di masa yang akan datang dan begitu masalah yang dimilikinya juga dapat terselesaikan dengan baik..



Yuk Coba Mengevaluasi Diri Kita dan Hal-hal yang sudah Dilakukan

Dengan melakukan evaluasi diri maka kalian juga melatih diri kalian untuk menemukan berbagai solusi dari tiap pertanyaan masalah yang dihadapi. Selain itu, dengan evaluasi kalian jadi lebih mengetahui bahwa ada hal-hal yang terkadang terlewatkan.





"We are all rowing the boat of fate. The waves keep on comin' and we can't escape. But if we ever get lost on our way. The waves would guide you through another day."

—Riefu —

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

THANKS

Does anyone have any questions?



UNTAR
FAKULTAS
PSIKOLOGI



SEKOLAH
TRI RATNA
JAKARTA