

# DAFTAR ISI

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| KATA PENGANTAR .....                      | xiii |
| KATA PENGANTAR Edisi Revisi Pertama ..... | xvii |
| KATA SAMBUTAN .....                       | xix  |
| KONSEP RELASI DASAR MANUSIA .....         | xxi  |
| KONSEP RELASI DENGAN DIRI SENDIRI .....   | xxii |
| PENDAHULUAN .....                         | 1    |

## **POKOK BAHASAN 1: MENGENAL DIRI SENDIRI.....3**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| I. KENALILAH DIRIMU .....                      | 5  |
| A. Pengertian Menenal Diri .....               | 7  |
| B. Manfaat dan Tujuan Menenal Diri .....       | 8  |
| C. Cara Menenal Diri .....                     | 9  |
| D. Tanda Pengenal Diri .....                   | 12 |
| E. Bahan Refleksi Pribadi .....                | 14 |
| II. MENGENAL CIRI-CIRI DASAR FISIK .....       | 15 |
| A. Evolusi Makhluk Hidup .....                 | 16 |
| 1. Percabangan makhluk hidup .....             | 17 |
| 2. Evolusi primat dan manusia .....            | 18 |
| 3. Kriteria hominisasi .....                   | 19 |
| B. Pengelompokan Manusia Berdasarkan Ras ..... | 22 |
| 1. Beberapa ras yang ada di dunia .....        | 22 |
| 2. Aneka perbedaan fisik manusia .....         | 24 |
| 3. Pertemuan antar-berbagai kelompok ras ..... | 24 |

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| C. Bahan Refleksi Pribadi .....                               | 26        |
| D. Tugas Kelompok .....                                       | 26        |
| <b>III. KEPERIBADIAN/WATAK/TEMPERAMEN.....</b>                | <b>29</b> |
| A. Pengertian .....                                           | 30        |
| 1. Kepribadian .....                                          | 30        |
| 2. Watak .....                                                | 31        |
| 3. Temperamen .....                                           | 32        |
| 4. Hubungan antara kepribadian, watak dan<br>temperamen ..... | 33        |
| B. Jenis-jenis Temperamen .....                               | 34        |
| 1. Ajaran tentang cairan badaniah .....                       | 34        |
| 2. Empat jenis temperamen .....                               | 36        |
| 3. Kekuatan dan kelemahan kepribadian/<br>temperamen .....    | 38        |
| C. Saya Bertemperamen Apa? .....                              | 43        |
| 1. Dua belas kombinasi temperamen .....                       | 43        |
| 2. Terjadinya variabel tambahan .....                         | 43        |
| D. Apa profil kepribadian/temperamen Saya? .....              | 45        |
| E. Bahan Refleksi Pribadi .....                               | 47        |
| <b>IV. MENGENAL BAKAT .....</b>                               | <b>49</b> |
| A. Pengertian Bakat .....                                     | 50        |
| 1. Tokoh-tokoh berbakat .....                                 | 50        |
| 2. Apa itu bakat? .....                                       | 51        |
| B. Kecerdasan Sebagai Bakat .....                             |           |
| 1. Ruang lingkup kecerdasan .....                             | 52        |
| 2. Tujuh Jenis Kecerdasan .....                               | 54        |
| 3. Test bakat/kecerdasan .....                                | 58        |
| C. Hal-hal Yang Mempengaruhi Bakat .....                      | 63        |
| 1. Unsur genetik .....                                        | 63        |
| 2. Latihan .....                                              | 63        |
| 3. Struktur tubuh .....                                       | 64        |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| D. Empat Pola Hubungan Bakat dan Kreatifitas ..... | 64 |
| 1. Anak yang berbakat tetapi tidak kreatif .....   | 64 |
| 2. Anak yang berbakat dan kreatif .....            | 64 |
| 3. Remaja yang kreatif tetapi tidak berbakat ..... | 64 |
| 4. Orang dewasa yang kreatif dan berbakat .....    | 65 |
| E. Mengembangkan Bakat .....                       | 65 |
| 1. Perlu mengetahui bakat .....                    | 65 |
| 2. Cara mengembangkan bakat .....                  | 67 |
| F. Bahan Refleksi Pribadi .....                    | 68 |
| G. Tugas Kalompok .....                            | 69 |

## V. MENGENAL KEKUATAN DAN KELEMAHAN

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| DIRI SENDIRI .....                                         | 71 |
| A. Apa Mau Dicapai Dalam Bahan Ini? .....                  | 72 |
| B. Apa Yang Kukenal Tentang Diriku? .....                  | 72 |
| 1. Ciri-ciri dasar fisik .....                             | 73 |
| 2. Kepribadian – watak – temperamen .....                  | 73 |
| 3. Bakat dalam diriku .....                                | 73 |
| C. Memperdalam Pengenalan Diri .....                       | 73 |
| 1. Kita dipengaruhi oleh lingkungan .....                  | 74 |
| 2. Dari dalam ke luar .....                                | 75 |
| 3. Peran dan Identitas diri .....                          | 76 |
| D. Gambaran Tentang Diri Sendiri (Konsep Diri) .....       | 78 |
| 1. Kekuatan dan kelemahan .....                            | 78 |
| 2. Tanggapan atas kekuatan dan kelemahan .....             | 79 |
| E. Mengembangkan Kekuatan Dan Mengatasi Kelemahan .....    | 80 |
| 1. Introspeksi diri .....                                  | 80 |
| 2. Mengendalikan diri .....                                | 80 |
| 3. Membangun kepercayaan diri .....                        | 80 |
| 4. Mengambil inspirasi dari tokoh-tokoh teladan ..         | 81 |
| 5. Berpikir positif dan optimis tentang diri sendiri ..... | 81 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| F. Bahan Refleksi Pribadi ..... | 81 |
| G. Tugas Pribadi .....          | 81 |

## **POKOK BAHASAN 2: MENERIMA DIRI ..... 83**

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| VI. PENTINGNYA MENERIMA DIRI .....                   | 85  |
| A. Pengertian Menerima Diri .....                    | 87  |
| B. Manfaat Menerima Diri .....                       | 90  |
| C. Cara Menerima Diri .....                          | 92  |
| D. Bahan Refleksi Pribadi .....                      | 93  |
| E. Tugas Kelompok .....                              | 93  |
| VII. BAHAYANYA MENOLAK DIRI SENDIRI .....            | 95  |
| A. Pengertian Menolak Diri .....                     | 96  |
| B. Ciri-ciri Orang Yang Menolak Diri .....           | 100 |
| C. Akibat Dari Sikap Menolak Diri .....              | 101 |
| D. Bahan Refleksi Pribadi .....                      | 103 |
| VIII. MENGHARGAI DIRI SENDIRI .....                  | 105 |
| A. Pengertian Menghargai Diri Sendiri .....          | 106 |
| B. Hambatan Utama Menghargai Diri Sendiri .....      | 108 |
| C. Cara-cara Negatif Mengatasi Rasa Rendah Diri ..   | 109 |
| D. Cara-cara Positif Mengatasi Rasa Rendah Diri .... | 111 |
| E. Seberapa Jauh Saya Menghargai Diri Saya? .....    | 114 |
| F. Upaya Agar Dihargai .....                         | 116 |
| G. Bahan Refleksi Pribadi .....                      | 118 |
| H. Tugas Kelompok .....                              | 118 |
| IX. MENJADI DIRI SENDIRI .....                       | 119 |
| A. Pengertian Menjadi Diri Sendiri .....             | 120 |
| B. Proses Menjadi Diri Sendiri .....                 | 121 |
| C. Manfaat menjadi Diri Sendiri .....                | 122 |
| D. Upaya Menjadi Diri Sendiri .....                  | 123 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| E. Bahan Refleksi Pribadi ..... | 125 |
| F. Tugas Pribadi .....          | 125 |

### **POKOK BAHASAN 3: MENGEMBANGKAN DIRI ..... 127**

#### **X. MEMBANGUN MENTAL YANG KUAT DAN**

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| SEHAT .....                                        | 133 |
| A. Pengertian Sakit Mental Dan Gejalanya .....     | 136 |
| B. Sumber-sumber Penyakit Mental .....             | 137 |
| 1. Kegagalan memenuhi kebutuhan rasa aman ....     | 137 |
| 2. Kegagalan memenuhi kebutuhan kasih sayang ...   | 138 |
| 3. Rasa bersalah .....                             | 138 |
| 4. Ambisi atau keinginan kuat yang tak terpenuhi . | 139 |
| C. Sakit Mental Berat Dan Ringan .....             | 139 |
| D. Akibat Dari Sakit Mental .....                  | 140 |
| E. Cara Mengatasi Sakit mental .....               | 141 |
| F. Kekuatan Dan Ketahanan Mental .....             | 145 |
| 1. Adversity Quotient .....                        | 146 |
| 2. Quitters, Campers, Climbers .....               | 147 |
| 3. Adversity Response Profile (ARP) .....          | 155 |
| F. Meningkatkan Kesehatan Mental .....             | 166 |
| 1. Bekerja dan menghayati waktu bebas .....        | 166 |
| 2. Menjadi Homo ludens .....                       | 167 |
| G. Bahan Refleksi Pribadi .....                    | 169 |
| H. Tugas Kelompok .....                            | 169 |

#### **XI. INTEGRITAS DIRI ..... 171**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| A. Dimensi-dimensi Dasar Manusia ..... | 173 |
| 1. Dimensi badan/fisik .....           | 173 |
| 2. Dimensi jiwa/psikis.....            | 174 |
| a. Kecerdasan intelektual (IQ) .....   | 174 |
| b. Kecerdasan emosional (EQ) .....     | 175 |
| c. Kecerdasan spiritual (SQ) .....     | 176 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 3. Dimensi sosial .....                               | 177 |
| B. Maksud Integritas Diri .....                       | 177 |
| C. Manfaat Integritas Diri .....                      | 179 |
| D. Meningkatkan Integritas Diri .....                 | 182 |
| 1. Dimensi fisik .....                                | 183 |
| 2. Dimensi mental-intelektual .....                   | 184 |
| 3. Dimensi mental-emosional .....                     | 185 |
| 4. Dimensi mental-spiritual .....                     | 186 |
| 5. Dimensi sosial .....                               | 187 |
| E. Pribadi Yang Terintegritas .....                   | 188 |
| F. Rencana Konkrit Pengembangan Integritas Diri ..... | 189 |
| G. Bahan Refleksi Pribadi .....                       | 190 |
| XII. MANDIRI, KREATIF, INOVATIF .....                 | 193 |
| A. Mandiri .....                                      | 195 |
| 1. Pengertian mandiri .....                           | 195 |
| 2. Ciri-ciri mandiri .....                            | 195 |
| 3. Implementasi sifat mandiri .....                   | 195 |
| 4. Manfaat hidup mandiri .....                        | 196 |
| B. Kreativitas .....                                  | 197 |
| 1. Pengertian kreatifitas .....                       | 197 |
| 2. Ciri-ciri kemampuan berpikir kreatif .....         | 199 |
| 3. Ciri-ciri afektif .....                            | 203 |
| 4. Unsur-unsur kreativitas .....                      | 206 |
| C. Inovatif .....                                     | 208 |
| D. Bahan Refleksi Pribadi .....                       | 208 |
| E. Tugas pribadi .....                                | 209 |
| XIII. MOTIVASI .....                                  | 211 |
| A. Pengertian "Motivasi" .....                        | 212 |
| B. Motivasi Dan Harapan .....                         | 214 |
| 1. Hirarkhi kebutuhan Maslow .....                    | 214 |
| 2. "Harapan" sebagai dasar utama motivasi .....       | 216 |

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| C. Bentuk-bentuk Motivasi .....                                                        | 217 |
| 1. Motivasi dan manipulasi .....                                                       | 217 |
| 2. Motivasi berdasarkan sikap .....                                                    | 218 |
| 3. Motivasi berdasarkan imbalan .....                                                  | 218 |
| 4. Motivasi dan lingkungan .....                                                       | 219 |
| 5. Gambaran orang yang termotivasi .....                                               | 220 |
| D. Cara Memotivasi Diri .....                                                          | 221 |
| 1. Memotivasi diri melalui rasa percaya diri .....                                     | 221 |
| a. Hindari mencari-cari alasan .....                                                   | 222 |
| b. Gunakan daya imajinasi .....                                                        | 223 |
| c. Jangan takut gagal .....                                                            | 223 |
| d. Perhatikan penampilan .....                                                         | 224 |
| 2. Memotivasi diri dengan menentukan sasaran ..                                        | 225 |
| 3. Memotivasi diri dengan menyusun catatan<br>sukses yang pernah diraih .....          | 225 |
| E. Beberapa Hambatan Tumbuhnya Motivasi .....                                          | 226 |
| 1. Kurang percaya diri .....                                                           | 226 |
| 2. Kecemasan berlebihan .....                                                          | 227 |
| 3. Opini negatif .....                                                                 | 227 |
| 4. Merasa bukan bagian dari kelompok atau<br>sasaran yang lebih besar .....            | 228 |
| F. Disiplin Mendukung Motivasi .....                                                   | 232 |
| G. Bahan Refleksi pribadi: Penetapan Target Untuk<br>Membangkitkan Motivasi Diri ..... | 232 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                   | 235 |
| Daftar Riwayat Hidup Penulis .....                                                     | 241 |