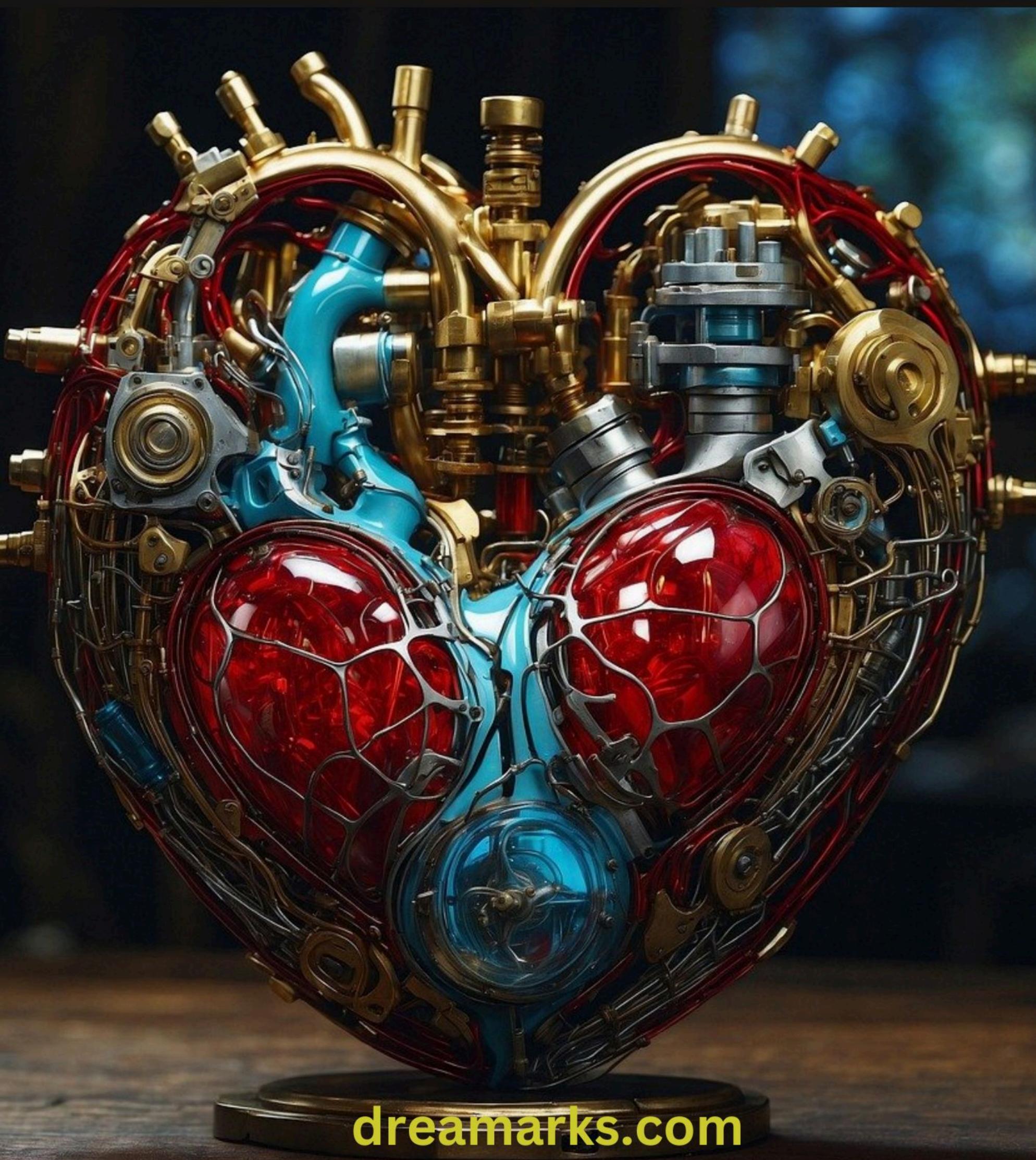


# Yuk Kenali Diri Sendiri

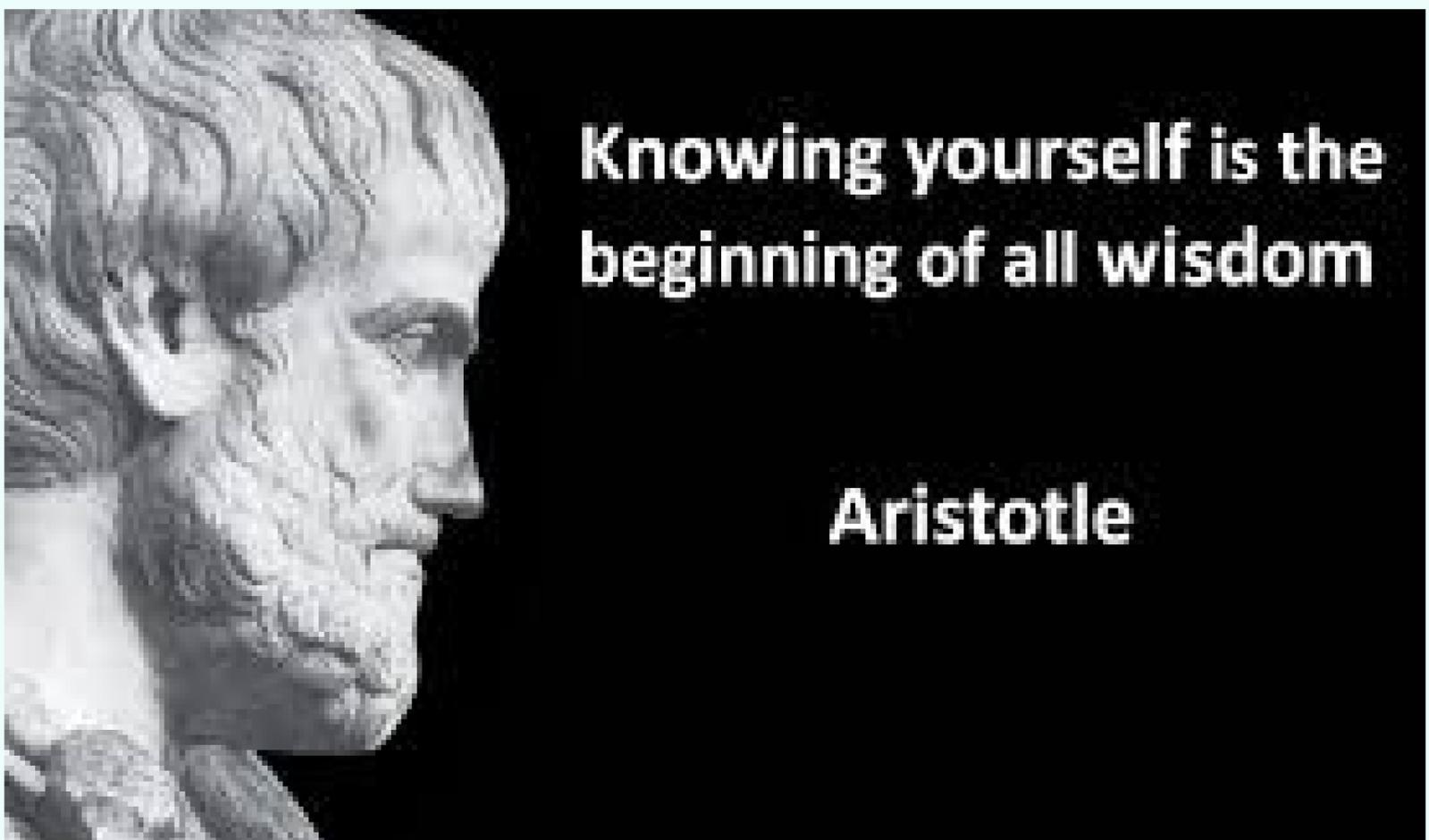


[dreammarks.com](http://dreammarks.com)

# Yuk Kenali Diri Sendiri

Tahukah kamu semua hal mengenai diri kamu? mungkin kamu menjawab ya. tapi.. sebenarnya belum lo.. ada banyak hal mengenai diri kamu yang tidak kamu ketahui. Bahkan, sering ditemui orang lain lebih mengenal diri kita, daripada diri kita sendiri.

Namun tidak semua hal dari dalam diri kita, bisa diketahui oleh orang lain atau oleh diri kita sendiri. karena ada wilayah misteri dari dalam diri kita. seperti misalnya, potensi tersembunyi dari dalam diri kita, yang belum bisa kita ketahui sebelum muncul saat-saat yang genting.

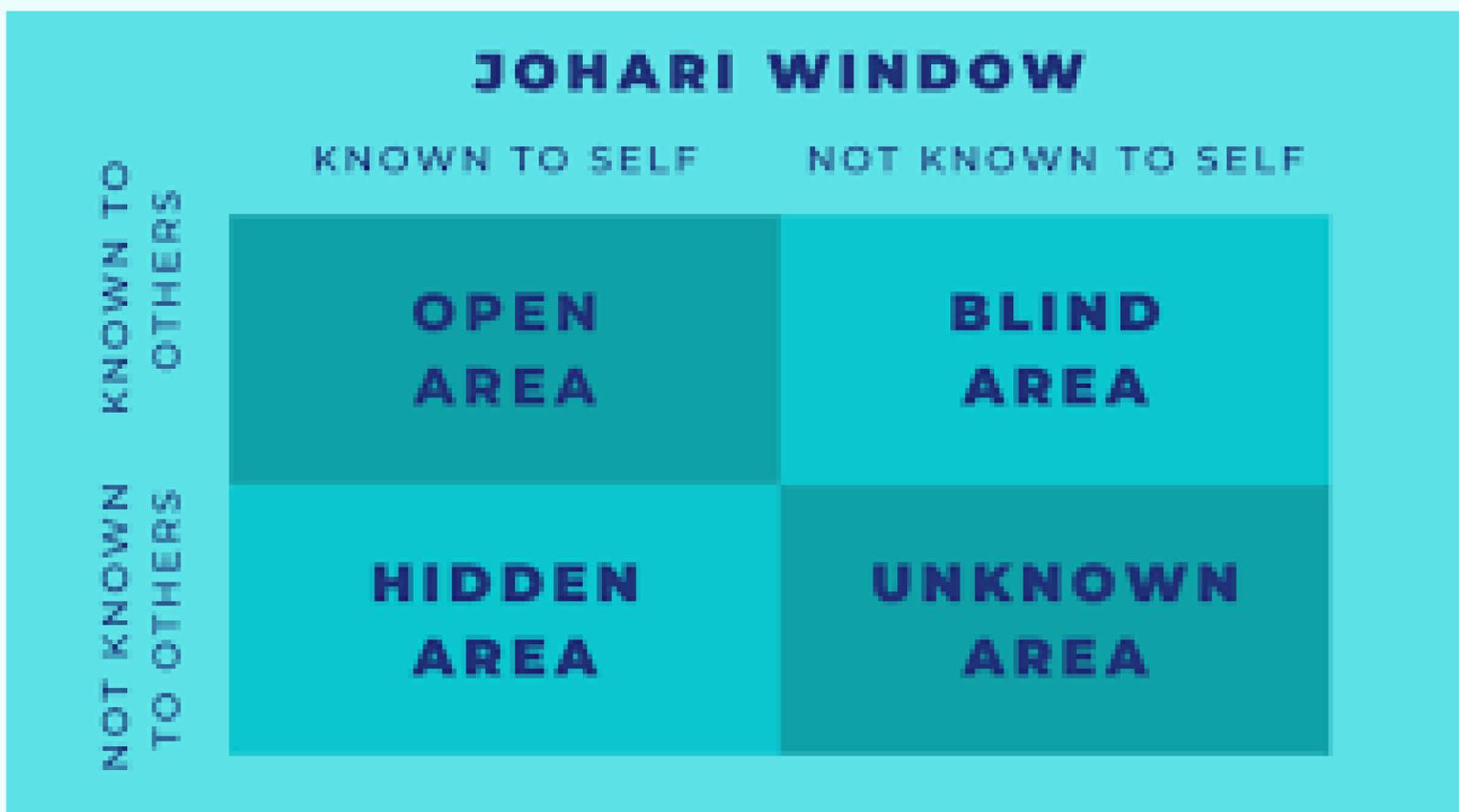


## Yuk Kenali Diri Sendiri

Agar kita bisa mengembangkan potensi kita, kita harus bisa mengetahui lebih banyak mengenai diri kita sendiri.

Caranya bisa dengan meminta bantuan dari orang lain untuk memberitahu kita apa-apa saja yang orang lain tahu tentang kita, yang kita belum ketahui, atau daerah buta dari dalam diri kita.

Berikut ini kamu bisa melihat Jendela Johari.



# Yuk Kenali Diri Sendiri

Jendela Johari bisa membantu kamu untuk melihat segi yang tak terlihat dari dalam dirimu, tapi terlihat oleh orang lain, dan membantumu mengoptimalkan ke-mampuan yang kamu miliki tapi tak diketahui oleh orang lain.

Let's Do This!

Buatlah gambar jendela joharimu, dan tuliskan sifat-sifatmu yang kamu ketahui dan yang tidak, di dalamnya. Atau, tulis rahasia keinginanmu, minta teman untuk memberitahu daerah buta-mu, dan minta teman untuk bersama-sama membuka daerah potensimu yang masih misterius.

## Johari Window

	Known to self	Not known to self
Known to others	Arena	Blind Spot
Not Known to Others	Façade	Unknown

## Membuka Misteri Diri Sendiri

Apa Hal Yang Paling Kamu Rahasiakan?

- Harapan Dan Cita-Cita Yang Terlalu Tinggi?
- Kelemahan-Kelemahan Pribadi Yang Membuatmu Jadi Gak Pe-De?
- Kebencianmu Terhadap Sejumlah Hal Yang Ada Di Sekitarmu?
- Perasaan Tidak Percaya Diri Yang Parah Yang Membuat Kamu Menyerah Saat Sedang Mencapai Impian?

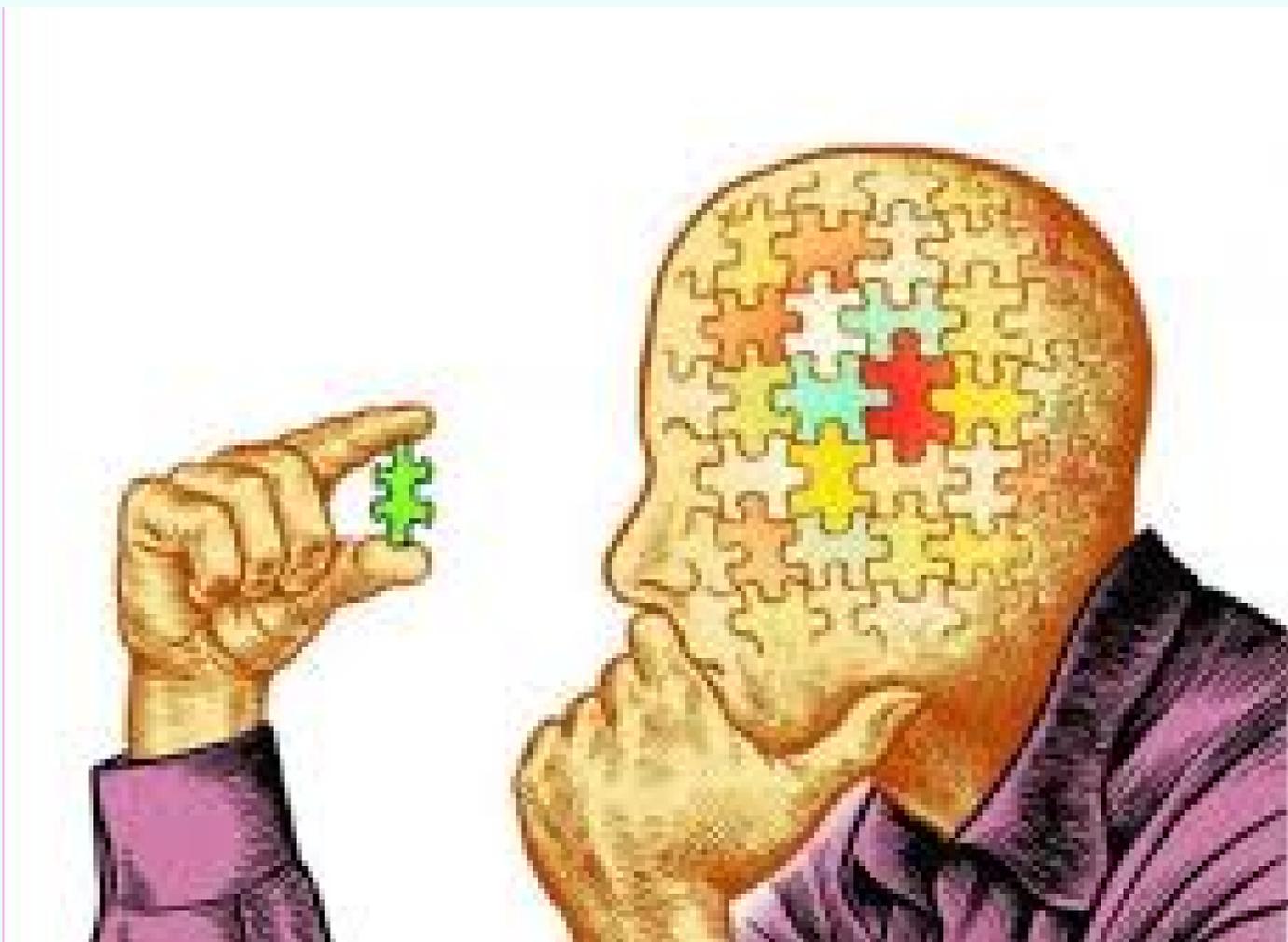


# Membuka Misteri Diri Sendiri

Kamu bisa saja merahasiakan banyak hal dari orang lain. Tapi, jangan sampai dirimu sendiri tak tahu apa yang kamu rahasiakan. Membuka rahasia bermanfaat sekali. Salah satunya adalah untuk mengembangkan potensi yang kamu miliki.

Kamu mulai membuka rahasia dirimu, dengan mengajukan berbagai pertanyaan untuk dirimu sendiri. Pertanyaan mengenai berbagai hal, dari mulai yang paling umum, sampai yang sangat detail sifatnya.

Jawablah sendiri pertanyaan mengenai apa yang paling kamu sukai, apa yang kamu inginkan dalam hidupmu, apa hal yang selalu membuat hidupmu jadi bahagia, dan apa hal yang membuat mata hatimu jadi bersinar terang seperti matahari di kala siang.



## Membuka Misteri Diri Sendiri

Apa yang paling aku sukai ? (pakaian, bunga, makanan, mainan, atau apapun)

.....  
.....

apa yang aku inginkan agar aku bahagia? (bisa makanan favorit, mainan impian, apa saja)

.....  
.....

apa yang selalu membuat aku tersenyum lagi? (walau sedang sedih atau kesal sekalipun)

.....  
.....

.

(bisa teman paling menyenangkan, mama, boneka kesayangan, lagu favorit, apa saja)

.....  
.....



# Membuka Misteri Diri Sendiri

## Data Pribadiku

Nama : .....

Tempat/tanggal lahir : .....

Alamat : .....

Hobby : .....

Cita-cita : .....

Motto hidup : .....

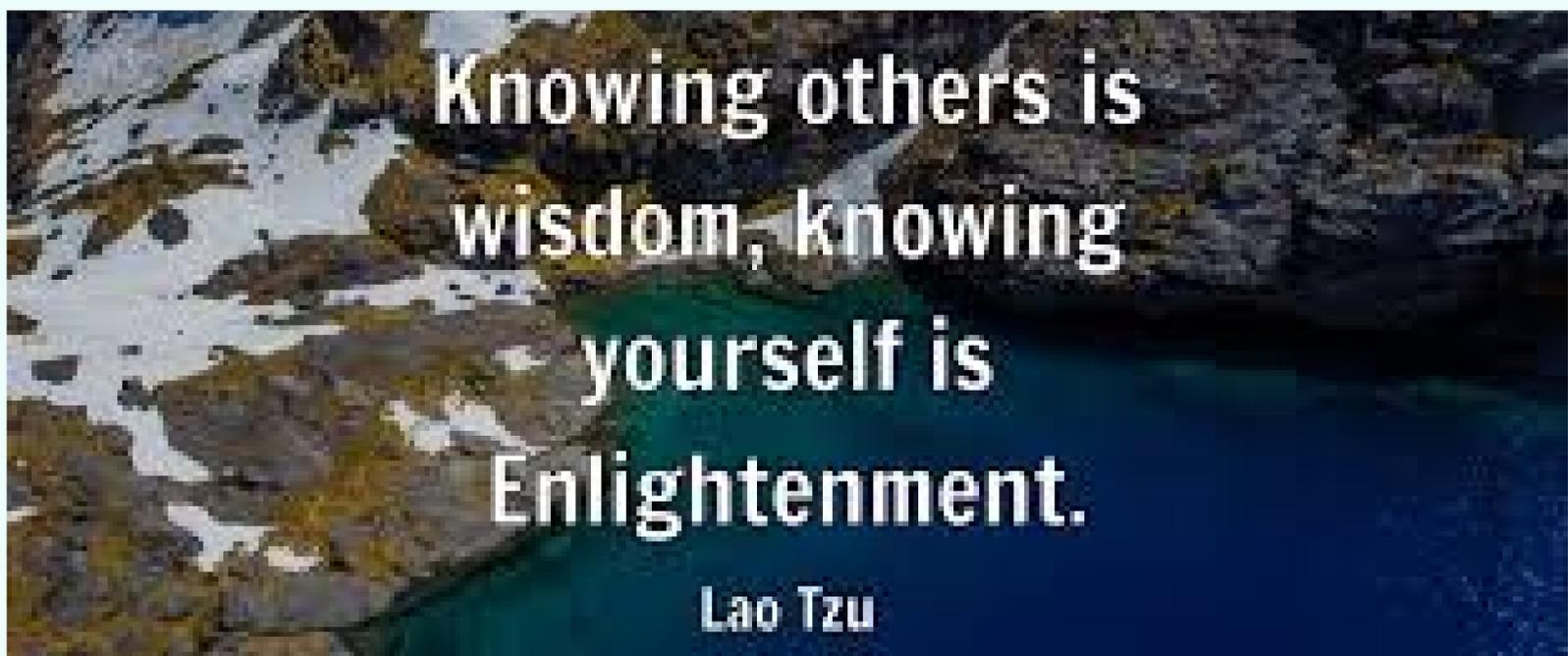
## Gambar Aku dan Hidupku

**(gambarkan dirimu dikelilingi oleh  
semua hal yang kamu sukai)**

# Membuka Misteri Diri Sendiri

## Ciri Fisikku

- Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan
- Tinggi/Berat : .....cm/.....kg
- Warna kulit : .....
- Warna mata : .....
- Bentuk wajah : .....
- Bentuk hidung : .....
- Bentuk mulut : .....
- Bentuk mata : .....
- Bentuk alis : .....
- Keunikan wajah : .....
- Proporsi tubuh : .....
- Panjang rentang lengan : .....cm
- Tinggi saat melompat : .....cm
- Tinggi bila duduk : .....cm
- Tinggi bila jongkok : .....cm
- Memakai kaca mata/tidak : .....
- Jenis pakaian kesukaan : .....
- Warna pakaian kesukaan : .....
- Pakaian yang tak pernah dipakai : .....
- Bagian fisik yang paling kusukai : .....



## Ciri Kepribadian/Emosi

Menurutku, (lingkari atau isi menurut dirimu sendiri)

Aku mengenal diriku kira-kira sebesar.....%

Temperamenku adalah : lembut/ keras/ sedang

Gaya bicaraku adalah : pendiam/ cerewet/sedang

Saat menghadapi masalah, aku : panik/tertantang/takut

Saat menghadapi kebosanan, aku : kesal/melamun/biasa

Menghadapi orang baru, aku : semangat/waspada/cuek/malu

Dalam kegiatan baru, aku : suka/takut/tidak suka/biasa

Sifat dominanku adalah : .....

Kegiatan hobbiku adalah : .....

Olahraga kesukaanku adalah : .....

Musik kesukaanku adalah : .....

Film kesukaanku adalah : .....

Makanan kesukaanku adalah : .....

Aku lebih sering : sendiri/bersama teman/seimbang

Alasannya adalah : .....

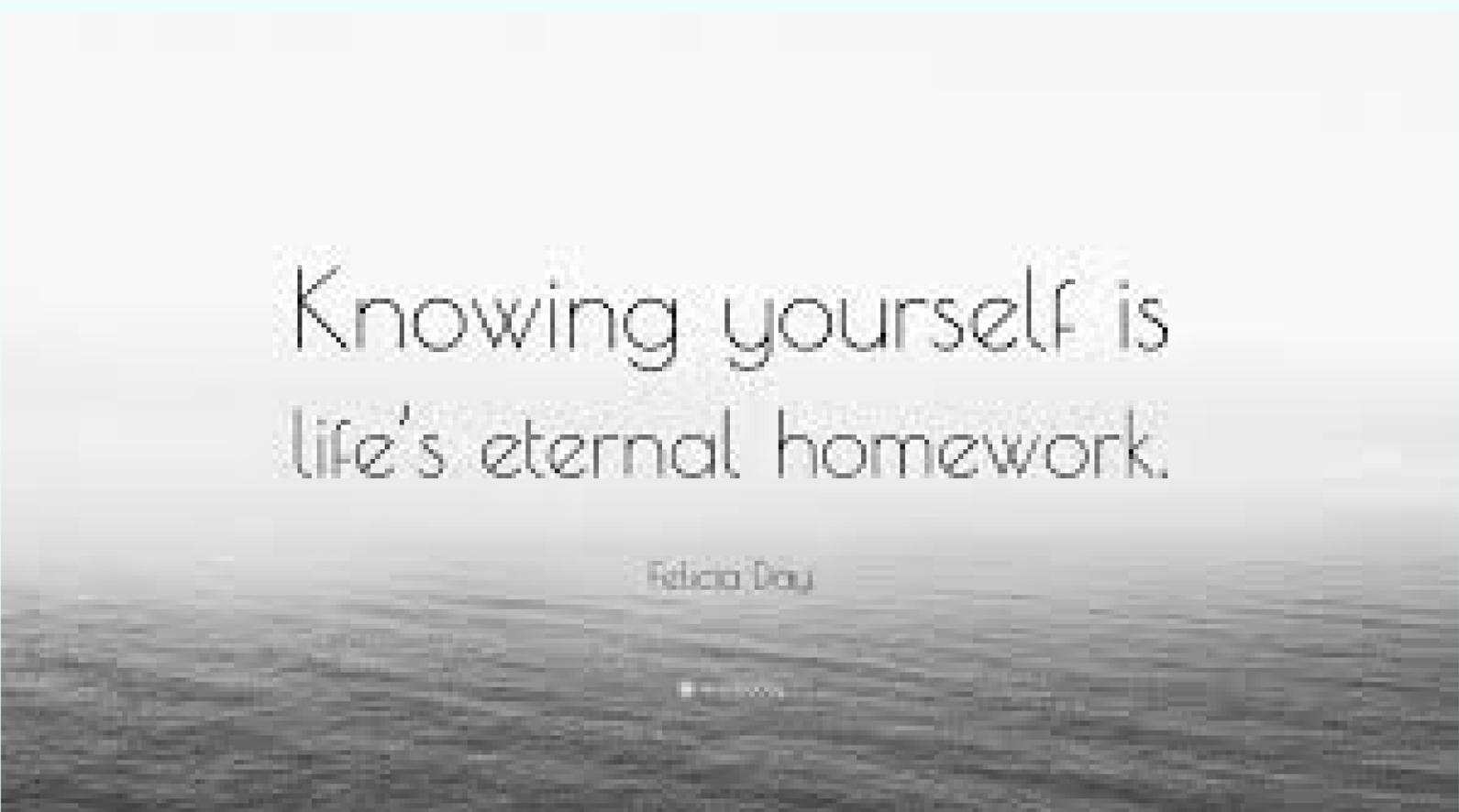
Aku suka kegiatan : di dalam ruangan/di luar ruangan

Alasannya adalah : .....

Aku sering menghabiskan waktuku untuk

.....

Alasannya adalah : .....



Knowing yourself is  
life's eternal homework.

Felicia Day

## Ciri Sosialku

kepada orang lain aku bersikap : ramah/cuek/biasa

kecenderungan sikap sosialku : terbuka/tertutup/biasa

terhadap masalah sekitar sikapku : peduli/cuek/biasa

masalah yang sering timbul di sekitarku adalah :

.....  
terhadap masalah penting sikapku : peduli/cuek/biasa

masalah yang kuanggap penting adalah : .....

terhadap kejahatan, sikapku : peduli/cuek/biasa

terhadap kemiskinan, sikapku : peduli/cuek/biasa

terhadap politik, sikapku : peduli/cuek/biasa

terhadap pendidikan, sikapku : peduli/cuek/biasa

terhadap musik/seni, sikapku : peduli/cuek/biasa

terhadap agama, sikapku : peduli/cuek/biasa

Kegiatan bersama yang paling kusukai adalah : .....

Tempat favoritku bersama teman : .....

Kegiatan sendiri yang paling kusukai adalah : .....

Tempat favoritku saat sendiri : .....

Tempat di dunia yang ingin kukunjungi : .....

Teman dekatku adalah : .....

Aku mengenal teman dekatku sebesar.....% dari pribadinya

*Watch your thoughts;  
They become words.  
Watch your words;  
They become actions.  
Watch your actions;  
They become habits.  
Watch your habits;  
They become character.  
Watch your character;  
It becomes your destiny.*

**Lao Tzu**



## Aku dan Idolaku

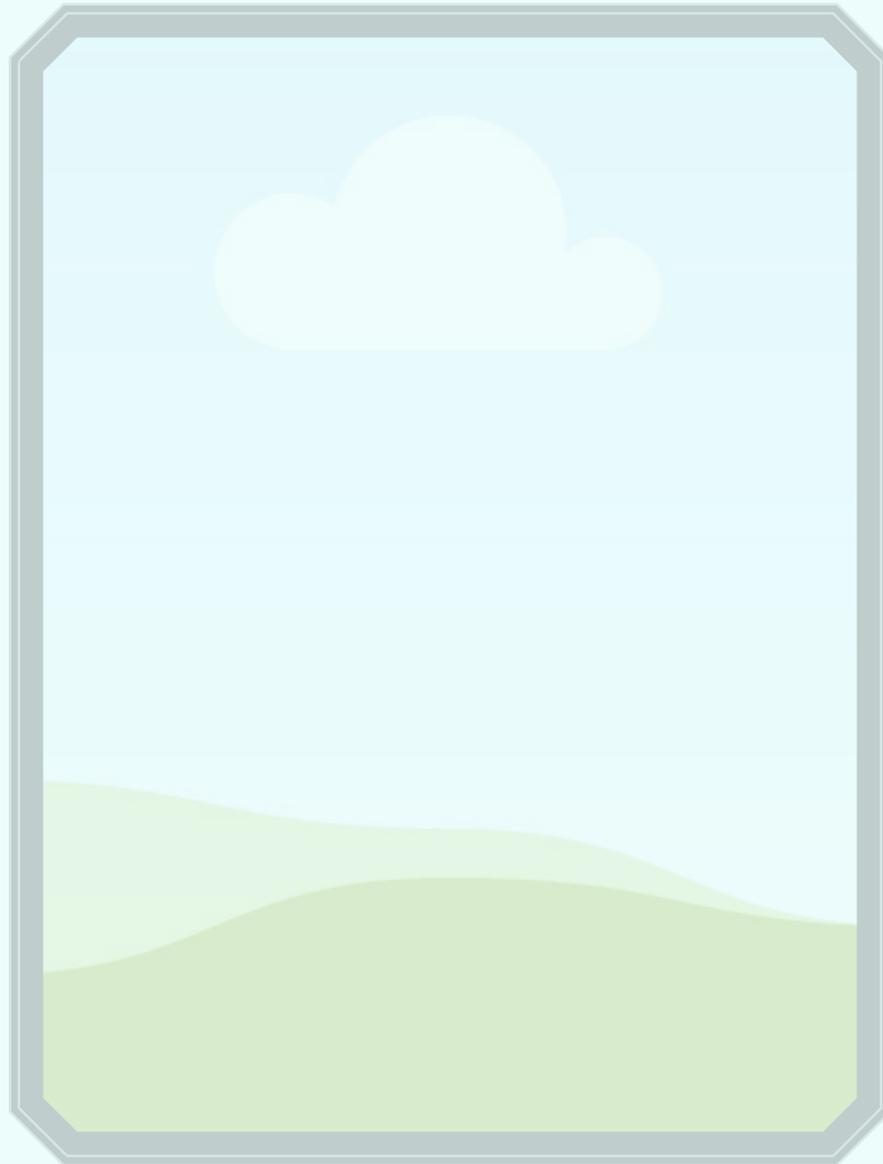


Foto Idolaku

Tokoh yang paling kukagumi adalah.....  
keberhasilannya adalah.....  
hal yang paling kukagumi darinya.....  
Sifat-sifat yang dimilikinya adalah.....  
.....  
jika aku bertemu dengannya, aku akan  
.....  
dengan mengaguminya, aku merasa.....  
kekagumanku membuatku menjadi.....  
.....  
Aku ingin menjadi seperti nya dalam  
hal.....  
.....  
aku tak ingin menjadi seperti nya dalam  
hal.....  
.....

## **Memandang ke Dalam Diri**

Di dalam diri kita, terdapat hal-hal yang membuat kita berbeda dari orang lain. Kita harus bisa mengetahui perbedaan tersebut dan perbedaan orang lain. Manfaatnya, kita akan bisa membuka potensi yang kita miliki.

Perbedaan itu, bisa positif atau negatif. Seperti sebuah baterai, sifat positif dan negatif yang kita miliki merupakan sumber ekspresi sifat dan perbuatan yang tercermin setiap hari.

### **Cobalah Buat Daftar Kelebihan dan Kekuranganmu**

Kelebihan Saya  
adalah

Kekurangan Saya  
adalah

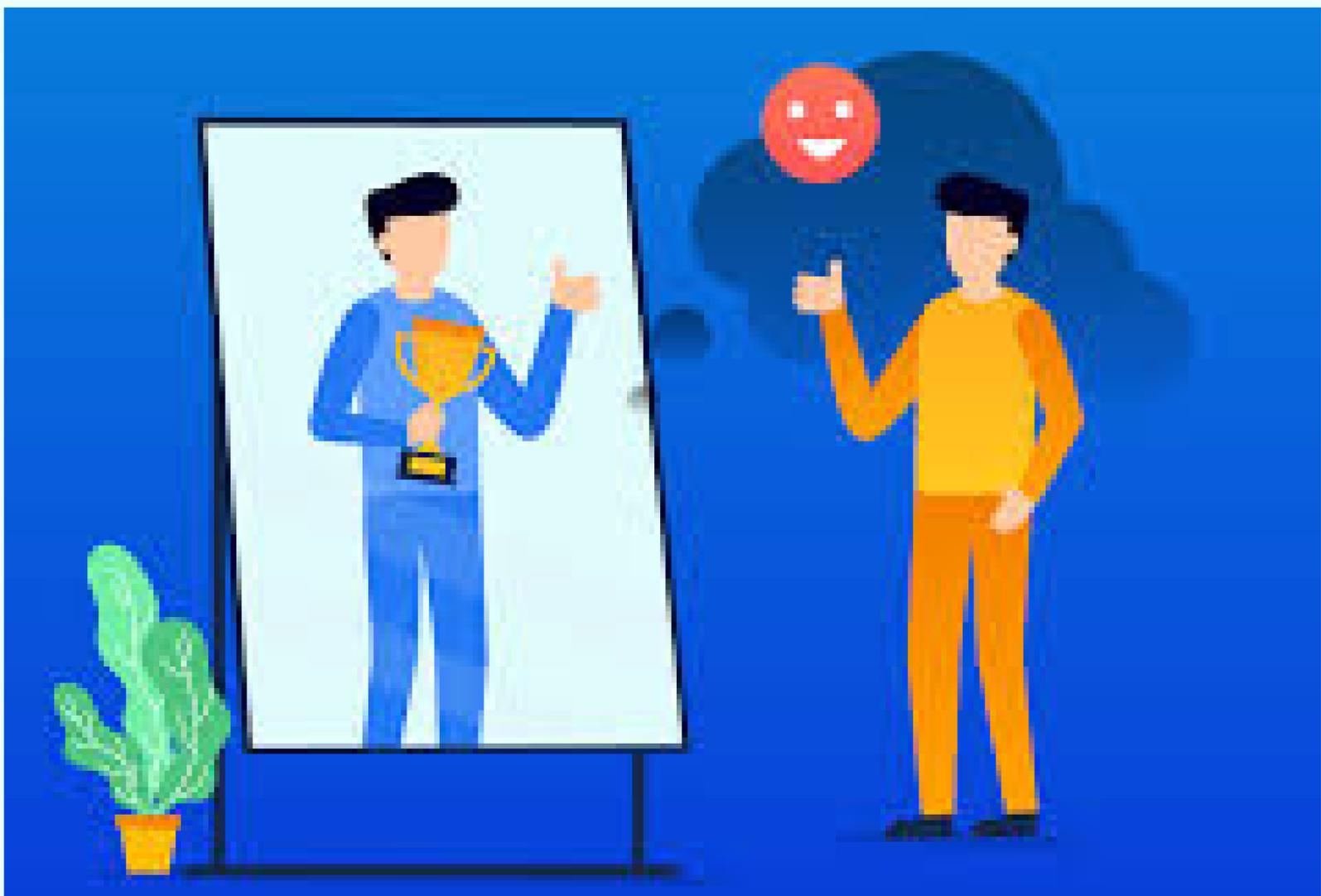
# Mengatasi Kekuranganmu

Kekuranganmu bisa terdiri dari banyak hal, baik itu bersifat fisik, kepribadian, maupun sosial. Kekurangan, bisa menjadi sumber kegagalan dan kekalahan kita.

Tapi, bila kita mencoba untuk mengatasi kekurangan kita, kita akan bisa melampaui masalah, dan meloncat dari daerah mimpi buruk ke daerah terwujudnya impian dan cita-cita

Tangani Kekuranganmu

Banyak jenis kelemahan atau kekurangan yang ada pada diri seseorang, yang tidak bisa hilang atau dihilangkan. Kekurangan itu tetap ada disana dan tetap membuat kita lemah.



## Mengatasi Kekuranganmu

Kelemahan itu makin nyata dan makin menjadi bila tidak diakui. Mungkin seperti Menara Pisa di Italia yang makin miring dan mudah roboh.

Bila tidak ditangani, menara itu mungkin telah roboh. Tapi orang Itali tahu resiko itu, dan berusaha untuk membuatnya tetap bertahan tegak berdiri.

Sama seperti menara Pisa, untuk kita bisa jadi individu yang utuh dan unik, bisa hidup dengan bahagia dan asyik, semua unsur yang ada dalam diri kita harus kita akui. Kelemahan kita harus kita hadapi.

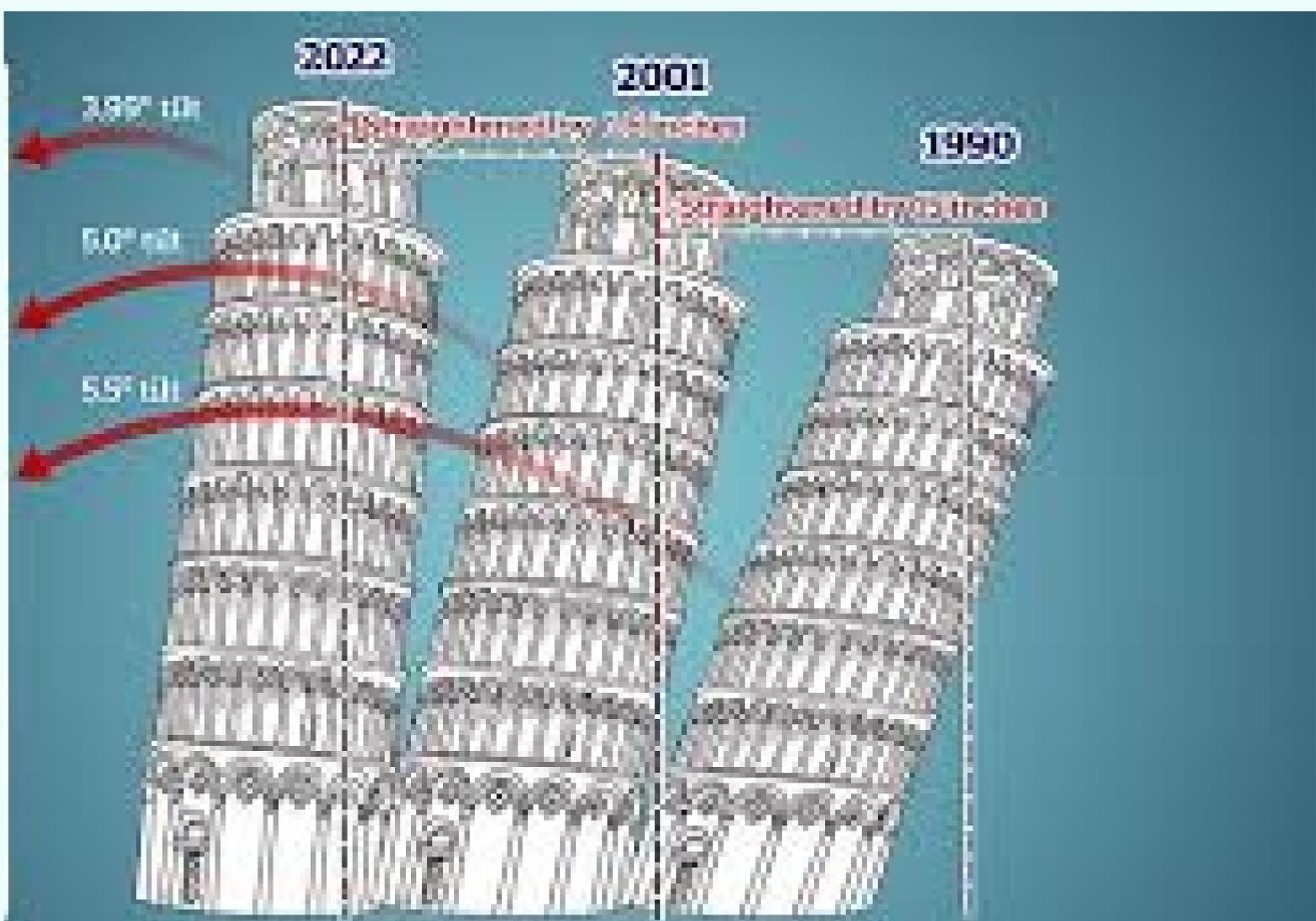


## Bagaimana Cara Menangani Kekurangan?

Nah, untuk membahas hal ini, filosofi menara Pisa bisa kita ambil. Tahu kan, bahwa menara itu memang segitu miringnya? Tapi kenapa hayo, gak juga jatuh? Malah makin banyak turis yang berkunjung kesana. Dan kotanya jadi tujuan wisata yang bagus.

Setelah ratusan tahun Menara Pisa berdiri, baru ketahuan bahwa tanah yang jadi fondasinya ternyata agak gembur. Akibatnya sebagian menara tersebut tambah melesak ke tanah setiap tahunnya. Kemiringan menaranya pun makin parah.

Saat menyadari hal itu, semua orang di kota Roma sepakat bahwa menara itu harus tetap tegak. Caranya memang agak rumit, dan gak dibahas disini.



## Bagaimana Cara Menangani Kekurangan?

Tapi intinya adalah, begitu ketahuan menara itu makin melesak dan jadi tambah miring, semua orang sepakat untuk memperbaiki keadaan menara dan membuat sejumlah langkah.

Dilakukanlah penelitian. Lalu restorasi menara itu dilakukan dengan hati-hati. Hasilnya, saat ini kita bisa menyaksikan menara itu tetap selamat dan jadi monumen sejarah yang tetap bagus dan jadi daya tarik untuk kota Roma.

Nah, proses restorasi Menara Pisa bisa kita terapkan pada diri kita.



# Bagaimana Cara Menangani Kekurangan?

Dimulai dengani Proses Analisa Diri ;  
Proses ini dilakukan dengan beberapa tahapan.

1. Mulai dari menemukan kekurangan apa saja yang ada pada diri kita.
2. Langkah kedua yaitu memeriksa tingkat bahaya kekurangan dan apa resikonya.
3. Langkah ketiga, menemukan cara untuk mengatasi kekurangan kita tersebut.
4. Langkah keempat adalah memastikan bahwa kekurangan tersebut tidak lagi ada pada diri kita karena telah diperbaiki.



## **Gak Ada Orang Yang Sempurna....**

Dengan mengetahui kekurangan kita, peluang kita untuk berhasil menjadi semakin besar. Bahkan kita bisa mengetahui cara yang tepat untuk menjadikan kelebihan kita berkembang sebesar-besarnya, jauh melampaui orang lain.

Peluang untuk gagal pun menjadi kecil karena kelemahan kita bisa teratasi sebelum di mulai sehingga tidak mengganggu perjalanan hidup kita.

Kadang saat kita bercermin atau membandingkan diri dengan orang lain, kita melihat diri kita begitu banyak kekurangannya, lalu jadi merasa minder..

Kekurangan itu gak bikin kita jadi cacat, bener deh. Wong orang cacat aja bisa pede dan sukses, kenapa kita gak? Intinya, cacat itu gak ada lagi. Yang ada adalah orang-orang yang spesial dan istimewa.



## **Gak Ada Orang Yang Sempurna....**

Kamu lihat kan, banyak orang-orang yang secara fisik maupun mental istimewa, malah berhasil melakukan banyak hal yang super keren.

Kamu tau gak, kalau Albert Einstein itu autis? Atau Thomas Alva Edison ternyata hiperaktif? Dan Hirotada Ototake malah terlahir tanpa punya tangan dan kaki..

Rahasiannya adalah : karena orang-orang yang mengakui apa yang ada pada dirinya sepenuhnya, terutama kekurangannya, akan memiliki kekuatan penuh.

Kita kemudian tidak lemah atau susah untuk menjadi lemah karena kita sudah mengetahui apa saja hal-hal yang bisa membuat kita lemah itu. Jadinya, selalu kuat dan tegar.



## **Gak Ada Orang Yang Sempurna....**

Kamu lihat kan, banyak orang-orang yang secara fisik maupun mental istimewa, malah berhasil melakukan banyak hal yang super keren.

Kamu tau gak, kalau Albert Einstein itu autis? Atau Thomas Alva Edison ternyata hiperaktif? Dan Hirotada Ototake malah terlahir tanpa punya tangan dan kaki..

Rahasiannya adalah : karena orang-orang yang mengakui apa yang ada pada dirinya sepenuhnya, terutama kekurangannya, akan memiliki kekuatan penuh.

Kita kemudian tidak lemah atau susah untuk menjadi lemah karena kita sudah mengetahui apa saja hal-hal yang bisa membuat kita lemah itu. Jadinya, selalu kuat dan tegar.

