

MODUL PEMBENTUKAN KARAKTER SPIRITUAL
SPIRITUAL CHARACTER BUILDING MODULE



MIFTAHUN NI'MAH SUSENO

0812 2125 2407

miftah.suseno@uin-suka.ac.id

miftahsuseno@gmail.com

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

PENGANTAR

Spiritualitas berasal dari kata dasar spirit yang berasal dari kata benda bahasa Latin *spiritus* yang berarti nafas dan kata kerja *spirare* yang artinya bernafas (Anderson, 2000; Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, & Saunders, 1988; Hill, *et al.*, 2000). Spirit merupakan keyakinan tradisional terhadap adanya prinsip vital atau kekuatan penggerak bagi makhluk hidup; sesuatu yang tak berwujud dan tak terlihat; sesuatu yang sesungguhnya atau sebenarnya atau sesuatu yang berarti atau penting (Conger, 1994). Spirit diartikan sebagai kekuatan orang untuk bertahan hidup dan memperkuat makna bahwa seseorang memiliki hubungan yang kuat dengan dirinya dan memiliki kesadaran terhadap realitas kehidupan manusia (Fairholm, 1997).

Literatur tentang spiritualitas sampai saat ini telah menawarkan berbagai pengertian spiritualitas (Giacalone & Jurkiewicz, 2003). Umumnya spiritualitas mengacu pada perhatian atau kaitannya dengan makhluk transenden dan seringkali mencakup pencarian individu untuk tujuan akhir dalam kehidupan (Fry, 2003). Mitroff dan Denton (1999) mendefinisikan spiritualitas sebagai keinginan dasar untuk menemukan makna dan tujuan utama dalam kehidupan seseorang dan untuk menjalani kehidupan yang terpadu.

Definisi spiritualitas sebagai pengertian umum dijelaskan sebagai menemukan arti hidup atau makna dari eksistensi akan sesuatu dan hubungan dengan sesama manusia (Barnum, 1996; Giacalone & Jurkiewicz, 2003, McNulty, Livneh, & Wilson, 2004; O'Brien, 2003; Simoni, Martone, & Kerwin, 2002; Verghese, 2008;), tujuan hidup dan kepuasan hidup (McNulty *et al.*, 2004; Taliaferro, 2009; Verghese, 2008). Beberapa ahli juga berpendapat bahwa spiritualitas merupakan kebutuhan dasar manusia menemukan makna hidup dan tentang hubungan dengan sesuatu yang lebih besar, suci, transendental, Tuhan (Elkins, *et al.*, 1998; King & Crowther, 2004; Koenig, 2009; Milliman, *et al.*, 2009; Smith & Rayment, 2007; Verghese, 2008).

Paloutzian dan Park (2005) mengumpulkan beberapa definisi spiritualitas dan menyederhanakan dengan membuat kesimpulan bahwa spiritualitas adalah: (1) merasakan kehadiran Tuhan dan respon manusia pada-Nya; (2) pencarian akan eksistensi diri menuju kesadaran berdimensi transenden, terutama yang terkait

dengan nilai, makna, kehormatan diri, hidup dan pertimbangan puncak; (3) jalan hidup yang terkait dengan keimanan dan kehidupan sehari-hari serta cara individu berhubungan dengan kondisi puncaknya; (4) dimensi transenden terkait pengalaman manusia, yang karenanya ditemukan momen di mana individu mempertanyakan makna dari keberadaan pribadi dan usaha menempatkan diri dalam konteks ontologi lebih luas.

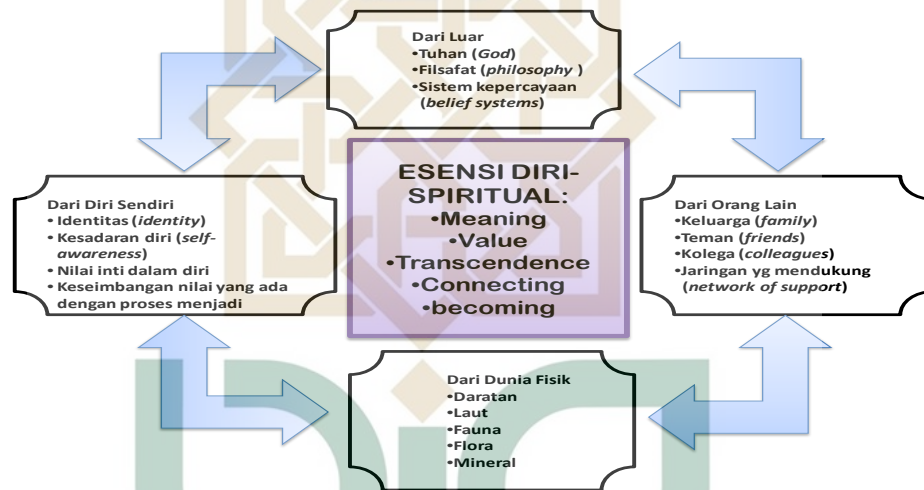
Spiritualitas dapat dideskripsikan sebagai sebuah proses transformasi dan pertumbuhan atau perkembangan manusia, baik sebagai individu maupun masyarakat, yang bersifat dinamis maupun organik. Spiritualitas adalah sebuah eksplorasi dalam proses menjadi manusia, atau sebuah upaya untuk tumbuh dalam sensitifitas terhadap diri, orang lain, makhluk lain, dan terhadap Tuhan yang berada di dalam dan mengatasi totalitas dunia. Spiritualitas adalah sebuah kekuatan yang bersifat integral, holistik, dan dinamis dalam kehidupan dan berbagai urusan manusia (Rohmaniyah, 2008).

Coyte (2007) mengungkapkan bahwa spiritualitas adalah proses seseorang dalam pencarian tujuan dan makna hidup, menentukan sikap hidup, dan menemukan jati diri hidup. Coyte (2007) membagi spiritualitas dalam lima aspek, yaitu:

1. Makna (*meaning*). Makna terkait dengan ontologi keberartian hidup; merasakan situasi hidup; dan memperoleh arah eksistensinya.
2. Nilai (*value*). Nilai terkait dengan kepercayaan dan standar yang digunakan; menikmati yang berhubungan dengan kebenaran dan kecantikan dari pikiran dan perilaku.
3. Transenden (*transcendental*). Transenden adalah pengalaman dan penghargaan dari suatu dimensi di luar diri; menyadari keterbatasan diri agar berubah menjadi lebih baik. Transendensi berperan memberikan makna yang mengarahkan tujuan hidup manusia. Nilai-nilai transendental ketuhanan inilah yang akan membimbing manusia menuju nilai-nilai keluhuran universal.
4. Keterhubungan (*connecting*). Keterhubungan adalah relasi diri dengan orang lain dan pada Tuhan Zat Penguasa Alam. Relasi ini didasarkan atas ikatan yang penuh cinta, kesetiaan, komitmen, serta menjaga interaksi komunikasi

5. Proses Menjadi (*becoming*). Proses menjadi merupakan rangkaian hidup yang merefleksikan tuntutan dan pengalaman kehidupan; yang meliputi perasaan mengetahui “siapa jati diri” ini dan “ bagaimana mengetahuinya”. Dalam proses menjadi selalu meyakini bahwa tidak ada apapun didunia ini tetap kecuali perubahan atau proses menjadi.

Coyte (2007) juga menjelaskan ada empat faktor yang mempengaruhi spiritualitas seseorang, yaitu faktor dari luar, dari orang lain, dari dunia fisik, dan dari dalam diri. Faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagaimana pada gambar di bawah ini:



Berdasarkan 5 aspek spiritualitas menurut Coyte (2007) yaitu makna (*meaning*), nilai (*value*), transendental (*transcendental*), keterhubungan (*connecting*), dan proses menjadi (*becoming*) maka dikembangkan sebuah modul intervensi berupa modul pelatihan pembentukan karakter spiritual. Pembentukan karakter spiritual (*spiritual character building*) adalah program yang disusun dalam bentuk pelatihan yang bertujuan untuk membangun karakter berbasis spiritual. Pelatihan dilaksanakan selama 3 hari dan dibagi dalam 7 sesi, masing-masing hari memiliki durasi selama 8 jam sehingga total pelaksanaan pelatihan adalah 24 jam efektif.

Manfaat adanya pengembangan karakter berbasis pada spiritualitas adalah meningkatkan hidup beragama, dengan menghayati spiritualitas dapat menjadikan seseorang menjadi orang spiritual yaitu orang yang menghayati roh Allah dalam hidup nyata sehari-hari sesuai dengan panggilan dan peran hidupnya. Ia menyerap

seluruh nilai spiritual dan mengarahkan diri serta hidupnya berdasarkan nilai-nilai spiritualitas dan menciptakan gaya hidup serta perilaku menurut nilai-nilai spiritual itu (Hardjana, 2005).

Dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki manfaat pada seseorang yaitu menjadikan individu seorang untuk memiliki sikap positif dalam menghadapi setiap kejadian yang datang, tidak kenal putus asa, pantang menyerah, mampu mengontrol sikap dan perilakunya, menghindarkan dari sifat negatif seperti malas dan tidak percaya diri, serta menjadikan seseorang menjadi orang spiritual yang menyerap seluruh nilai spiritual dan mengarahkan diri serta hidupnya berdasarkan nilai-nilai spiritualitas dan menciptakan gaya hidup serta perilaku menurut nilai-nilai spiritual itu.



UJI VALIDITAS MODUL

Uji coba modul penting untuk dilakukan untuk menguji tingkat validitas isi (*content validity*) dari materi-materi yang akan disampaikan dalam pelatihan *Spiritual Character Building*. Pengujian validitas isi modul melibatkan 2 orang ahli di bidang pelatihan dan kajian karakter spiritual dalam proses *professional judgment*. Hasil catatan masukan dari proses *professional judgment* menjadi dasar dilakukan perbaikan isi modul pelatihan.

Setelah melalui proses uji validitas isi modul selanjutnya dilakukakn uji coba pelaksanaan isi modul untuk mendapatkan data ketepatan pembagian waktu pelaksanaan, metode yang digunakan, dan lembar kerja yang telah disiapkan. Proses uji coba modul ini akan melibatkan subjek sebanyak 5 remaja, trainer sebanyak 1 orang dan asisten trainer sebanyak 2 orang. Trainer yang dilibatkan adalah yang sudah berpengalaman atau tersertifikasi dalam bidang spiritualitas dan asisten trainer adalah mahasiswa.

Pengujian validitas modul baik dari sisi isi maupun praktik sudah memenuhi syarat sehingga modul pelatihan pembentukan karakter spiritual ini siap digunakan dalam proses intervensi maupun penelitian. Salah satu penelitian yang sudah menggunakan modul ini adalah penelitian yang dilakukan Suseno (2013) dengan tema “Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu”. Publikasi hasil penelitian ini dapat dilihat pada Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 5, Nomor 1, Juni 2013, hal 1–30. ISSN:2085-4447 <http://www.jurnal.uin.ac.id/index.php/intervensi psikologi/article/view/3965/3539>.

RUNDOWN PELATIHAN

Hari ke-	Materi / Aspek	Uraian Kegiatan	JPL
I	Pengantar	1. Pretest 2. Perkenalan 3. Kontrak Pelatihan	2
	Makna (<i>meaning</i>)	1. Keberartian hidup 2. Merasakan situasi hidup dengan menyikapi kesuksesan dan kegagalan 3. Mendapatkan misi, arah dan tujuan eksistensi kehidupan	3
	Nilai (<i>value</i>)	1. Kepercayaan hidup 2. Acuan hidup 3. Standar dan norma hidup (kebenaran dan kecantikan) 4. Nilai-nilai puncak yang menjadi orientasi hidup kelak	3
II	Review	1. Refleksi hari pertama 2. Ice Breaking	2
	Transendental (<i>transcendence</i>)	1. Kesadaran akan keterbatasan diri 2. Penghargaan di luar diri 3. Pengalaman di luar diri, termasuk pengalaman puncak	3
	Keterhubungan (<i>connecting</i>)	1. Keterhubungan dengan orang lain melalui cinta, kesetiaan, komitmen, intensitas komunikasi 2. Keterhubungan dengan Tuhan melalui cinta, kesetiaan, komitmen, intensitas komunikasi	3
III	Review	1. Refleksi hari ke 2 2. Ice Breaking	2
	Proses Menjadi (<i>becoming</i>)	1. Reflesi tuntutan hidup menuju lebih baik 2. Refleksi pengalaman hidup (siapa jati diri) menuju lebih sempurna	3
	Action Plan	1. Membuat Rencana Aksi Individual 2. Membuat Rencana Aksi Kelompok	2
	Penutup	1. Posttest 2. Evaluasi 3. Penutupan	1

MATERI, AKTIVITAS, DAN TUJUAN
PEMBENTUKAN KARAKTER SPIRITUAL

Hari Pertama

Sesi	Materi	Aktivitas	Tujuan
I	Pengantar	- Ball Game - Pohon Harapan - Self Awareness - Pentingnya Karakter Spiritual	- Peserta saling mengenal satu dengan yang lain - Peserta mengungkapkan harapan mengikuti pelatihan - Peserta mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya. - Peserta menemukan pentingnya karakter berbasis spiritual.
II	Makna (<i>meaning</i>)	- Keberartian hidup - Kesuksesan dan kegagalan - Misi, arah dan tujuan eksistensi kehidupan	- Peserta memahami arti penting hidup saat ini. - Peserta mampu mengeksplorasi potensi diri saat ini dan diri ideal yang diharapkan. - Peserta mampu merefleksikan diri mengapa Allah menciptakan dirinya.
III	Nilai (<i>value</i>)	- Kepercayaan hidup - Acuan hidup - Standar dan norma hidup - Nilai-nilai puncak yang menjadi orientasi hidup kelak	- Peserta mampu mengeksplorasi kehidupan yang dijalani saat ini - Peserta menemukan apa selama ini yang menjadi acuan dalam hidupnya - Peserta mengetahui batasan kesuksesan dunia dan akhirat - Peserta melakukan analisis diri dari sisi fisik, emosi, pikiran, perilaku dan spiritual

Hari Kedua

Sesi	Materi	Aktivitas	Tujuan
IV	Transendental (<i>transcendence</i>)	- Kesadaran akan keterbatasan diri - Penghargaan di luar diri - Pengalaman di luar diri, termasuk pengalaman puncak	- Peserta memahami keterbatasan potensi manusia dalam mencapai tujuan hidup. - Peserta menemukan peran Allah dalam hidupnya. - Peserta mampu merumuskan tujuan hidupnya dari sisi pengembangan spiritual.
V	Keterhubungan (<i>connecting</i>)	- Keterhubungan dengan orang lain melalui cinta, kesetiaan, komitmen, intensitas komunikasi - Keterhubungan dengan Tuhan melalui cinta, kesetiaan, komitmen, intensitas komunikasi	- Peserta mampu merefleksikan diri bagaimana pengalaman dalam menjalin relasi dengan orang lain - Peserta mampu merefleksikan diri bagaimana pengalaman dalam menjalin relasi dengan Allah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hari Ketiga

Sesi	Materi	Aktivitas	Tujuan
VI	Proses Menjadi (<i>becoming</i>)	- Refleksi tuntutan hidup menuju lebih baik - Refleksi pengalaman hidup menuju lebih sempurna	- Peserta mampu merefleksikan dirinya bagaimana perjalanan hidupnya dari masa lalu hingga saat ini. - Peserta mampu untuk menemukan hikmah dari perjalanan hidup yang sudah dilalui.
VII	Action Plan	- Membuat Rencana Aksi Individual - Membuat Rencana Aksi Kelompok	- Peserta mampu menyusun rencana pengembangan diri dan spiritualitas baik jangka pendek maupun jangka panjang. - Peserta mampu menyusun rencana kelompok untuk melakukan aksi pengembangan sosial dalam bidang spiritual.



MODUL SESI 1:

PENGANTAR

Tujuan Sesi:

1. Peserta saling mengenal satu dengan yang lain
2. Peserta mengungkapkan harapan mengikuti pelatihan
3. Peserta mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya.
4. Peserta menemukan pentingnya karakter berbasis spiritual.

Waktu : 2 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, kertas post it, spidol, selotip, lembar kerja 1: Tokoh Idola

Alur Sesi :

1. Ball Game
2. Pohon Harapan
3. Self Assessment
4. Brainstorming

Prosedur :

No	Aktivitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Ball Game: - Trainer memperkenalkan diri dan tujuan pelatihan - Perkenalan: Minta peserta membuat nama sejasal mungkin pada kertas label, minta agar nama itu dikenakan pada dada peserta. - Minta masing-masing peserta memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap, nama panggilan dan benda apa yang bisa diasosiasikan dengan dirinya serta mengapa benda tersebut. (Tekankan bahwa setiap individu adalah khas dan unik). - Peserta diminta untuk melemparkan bola	25

	kepada temannya sambil menyebutkan identitas diri sendiri dan menyebutkan identitas dari teman yang akan dilempari bola.	
2	Pohon Harapan - Minta peserta mengembangkan harapan terhadap kelas ini, tuliskan pada selembar postit. Kemudian tempelkan catatan tersebut pada kertas plano yang sudah digambari pohon. Setelah semua peserta menempelkan, bacakan satu persatu harapan tersebut. - Bahas mana yang bisa dipenuhi, mana yang tidak mungkin (bila ada), dan tunjukkan kondisi-kondisi apa yang harus terjadi (harapan trainer) agar apa yang mereka harapkan bisa terjadi di kelas.	15
3	Self Assessment - Peserta diminta untuk menilai diri sendiri mengenai konsep "who am i?" dan menuliskan pada lembar HVS secara bebas boleh dalam bentuk narasi atau gambar. - Peserta menjelaskan tentang siapa dirinya dengan media self assessment yang sudah dibuat, peserta lain boleh mengomentari dengan difasilitasi oleh trainer dengan batasan memberikan komentar yang positif. - Setelah semua peserta mengenalkan siapa dirinya, trainer memberikan afirmasi positif bahwa semakin mengenal siapa dirinya maka akan semakin mengenal Allah - Trainer memberikan materi tentang pentingnya self awareness.	30
4	Brainstorming - Peserta dibagi dalam 2 kelompok, diberikan kertas plano dan spidol. Kemudian diminta untuk menuliskan siapa saja tokoh idola yang dianggap sukses oleh masing-masing peserta dan menuliskan alasan mengapa tokoh idola tersebut dapat meraih kesuksesan. - Peserta diminta untuk memilih salah satu presentator yang akan mempresentasikan hasil diskusi kelompok. Kemudian presentator diminta untuk menjelaskan hasil diskusi, kelompok lain diberi kesempatan untuk memberikan <i>feedback</i>.	30

	- Setelah selesai presentasi, trainer memberikan apresiasi terhadap hasil kerja kelompok dan menyimpulkan apa yang telah dipresentasikan. - Trainer mulai merumuskan dengan mengklasifikasikan alasan atau penyebab-penyebab yang membuat tokoh idola tersebut sukses dari sisi potensi kognitif/intelektual/IQ, afektif/emosional/EQ dan spiritual/SQ. - Secara teoritis, hasil yang akan mendominasi adalah faktor spiritual, jika yang ditemukan di kelas sesuai dengan teori maka trainer menyimpulkan pentingnya spiritual dalam mendukung kesuksesan seseorang. - Trainer menyampaikan materi pentingnya karakter berbasis spiritual.	
--	--	--

Bahan Diskusi: Karakter Sebagai Modal Menjadi Pribadi Tangguh

"Character Matters, more than intelligence and abilities" begitu kira-kira Goleman yang pakar emosi ini pernah mengatakan. Selanjutnya ahli perubahan perilaku dan pengembangan diri mengatakan bahwa karakter yang kuat tidak berasal dari polesan karena belajar cara berjalan dan berbicara yang baik, namun merupakan hasil didikan yang terus menerus sabar dan memang mengutamakan pengasahan karakter.

Karakter adalah watak, bukan riasan luar, sehingga sisi-sisi positifnya akan bertahan lama dalam berbagai situasi. Dari sini tentu kita berharap, kita lebih memiliki banyak sisi positif dalam karakter kita. Yang menjadi pekerjaan kita selanjutnya adalah memikirkan hal ini: Bagaimana kemudian kita tahu tentang karakter kita? Jika ada yang kurang bagus bagaimana meningkatkannya?

Karakter berbasis pada spiritualitas memiliki esensi bahwa karakter-karakter yang berkembang didasari oleh nilai-nilai luhur dari spiritual, artinya karakter terbentuk dalam dimensi intrapersonal, interpersonal dan transpersonal. Karakter spiritual yang berkembang pada diri seseorang akan membuatnya positif dalam menilai diri sendiri, bersikap dengan orang lain dan juga bersikap terhadap Tuhannya.

Lembar Kerja 1: Tokoh Idola

LEMBAR KERJA 1 TOKOH IDOLA

Mari kita lakukan aktivitas berikut ini.

1. Tuliskanlah tokoh idola anda dan apa yang membuat tokoh idola anda itu menjadi orang yang berhasil?



2. Diskusikan dengan teman anda, tentang tokoh idola tersebut yang telah berhasil dalam kehidupannya.
3. Bersama teman anda coba rumuskan hal-hal apa saja yang kuat pada diri tokoh tersebut.



MODUL SESI 2: MAKNA (MEANING)

Tujuan Sesi :

1. Peserta memahami arti penting hidup saat ini.
2. Peserta mampu mengeksplorasi potensi diri saat ini dan diri ideal yang diharapkan.
3. Peserta mampu merefleksikan diri mengapa Allah menciptakan dirinya.

Waktu : 3 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, kertas postit, spidol, selotip, lembar kerja 2: Diri Ideal dan Nyata

Alur Sesi :

1. Materi Karakter Spiritual
2. Self Assessment
3. Diskusi
4. Refleksi

Prosedur :

No	Aktivitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Materi Karakter Spiritual - Trainer menegaskan kembali tentang pentingnya karakter berbasis spiritual dalam pengembangan potensi diri. - Trainer memberikan gambaran kesuksesan seseorang tidak lepas dari proses perkembangan spiritualitas dalam diri seseorang. - Trainer mengajak peserta untuk mengingat kembali hasil diskusi pada sesi 1 sebagai contoh kongkret tentang pentingnya spiritualitas dalam diri seseorang. - Trainer memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan.	30

2	Self Assessment - Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja 2 yaitu dengan menginventarisir kondisi diri nyata saat ini dan diri ideal yang diharapkan. - Peserta diminta untuk menilai diri sendiri apakah ada kesesuaian atau ketidaksesuaian antara diri ideal dan diri kenyataan, peserta diminta untuk memberikan tanda √ pada kolom sesuai jika ada kesesuaian antara diri ideal dan diri nyata, dan memberikan tanda √ pada kolom tidak sesuai jika antara diri ideal dan diri nyata terjadi ketidaksesuaian. - Peserta diminta untuk menghitung apakah lebih banyak yang sesuai atau tidak sesuai. - Peserta diminta untuk menuliskan mengapa terjadi demikian. - Peserta diminta untuk menuliskan langkah apa yang akan dilakukan agar mencapai diri ideal. - Setelah semua peserta selesai mengerjakan lembar kerja 2, selanjutnya trainer meminta peserta untuk mendiskusikan hasilnya dalam kelompok besar.	45
3	Diskusi - Peserta satu persatu diminta untuk menceritakan apa yang sudah ditulis kepada orang lain dalam kelas. - Peserta lain dipersilahkan untuk memberikan komentar positif. - Trainer menyimpulkan hasil diskusi dan menyampaikan materi tujuan penciptaan manusia. - Trainer menegaskan bahwa Allah menciptakan manusia dengan segala potensi yang dimilikinya untuk mencapai diri ideal dalam konsep spiritualitas.	45
4	Refleksi - Peserta merefleksikan diri dengan menuliskan apa yang dirasakan saat ada kesenjangan antara diri ideal dan diri nyata, dan langkah apa yang akan dilakukan untuk mencapai diri ideal. - Peserta menemukan konsep diri ideal sesuai dengan tujuan Allah menciptakan manusia. - Peserta menemukan cara atau langkah untuk mengembangkan spiritualitas dalam dirinya.	30

Bahan Diskusi: Apa itu spiritualitas dan bagaimana membangun spiritualitas?

Kesibukan telah membuat kita secara tidak sadar membangunkan kesadaran akan spiritualitas yang dirasa semakin penting. Hal itu akan semakin terasa ketika kita sudah melakukan banyak hal *but we get nothing unless "fatigue"* (kita hanya mendapatkan rasa capai dan bosan). Atau mungkin kita pernah merasa ingin menyerah pada suatu keadaan, atau kita merasa sangat kecil, tidak berdaya dan merasakan kesia-siaan dalam hidup. Mungkin itulah titik dimana kita membutuhkan makna dalam kehidupan, kita rindu mendapatkan arti dalam kehidupan ini. Nah inilah yang dimaksud dengan kesadaran akan spiritualitas. Kesadaran akan spiritualitas itu yang membuat kita harusnya mulai merasa perlu bagaimana kita bisa menyatukannya dalam jadwal-jadwal kita, semua aktifitas kita, belajar kita, organisasi.

Apa sih sebenarnya spiritualitas? Spiritualitas adalah penemuan atas diri kita yang sebenarnya atau bisa dikatakan penemuan hakekat diri kita secara utuh dan mendalam tentang siapa sih kita, untuk apa kita dihadirkan didunia. Siapa diri kita dalam makna yang lebih dalam, jauh lebih dalam dari sekedar mengetahui emosi, pikiran, perasaan dan kepribadian. Pertanyaan seputar spiritualitas melibatkan aspek-aspek terkait diri kita dan bagaimana hal tersebut mantap di dalam diri. Untuk bisa memahami diri maka langkah pertama adalah menyucikan diri. Adz-Dzakiey (2007) memperkuat bahwa untuk bisa memahami hakikat diri maka ia harus mampu membuka tabir dengan cara menyucikan diri. Kita ketahui bahwa kesalahan-kesalahan yang kita lakukan akan menjadi titik-titik dalam hati sehingga akan menjadi tabir / pembatas antara dirinya dengan Allah yang telah menciptakan dirinya. Allah lah Yang Maha Mengetahui hakekat dirinya karena Ia adalah pencipta kita. Kemudian kita mencoba melakukan *disidentifikasi* terhadap tubuh, emosi dan pikiran. Kita bisa melakukannya dengan cara kita membangkitkan dan mengasah kesadaran kita terhadap hal-hal yang membuat diri kita seperti saat ini dan menyadari bagaimana hakekat diri kita.

Totalitas dari pikiran dan pengalaman masa lalu, bawaan genetis telah menciptakan rasa suka-tidak suka, minat, bakat, kebiasaan dan sikap dan seringkali

kita menyebutnya sebagai diri kita. Prinsipnya adalah kita membangun kesadaran diri dan menerima kondisi yang membuat diri kita apapun. Kita harus melakukan introspeksi terhadap perilaku, pikiran, emosi kebiasaan dan keinginan kita. Dengan menerimanya kita akan perlahan-lahan mengurangi kendali atas diri kita (lebih memunculkan sikap tawakal dan berserah diri kepada Allah) dan pada akhirnya akan hilang.

Seiring terbukanya penderitaan dan pengalaman kita maka kita akan berubah. Tidak ada jarak antara kita dan siapa diri kita. Kita akan tidak lagi reaktif, tidak lagi dikendalikan oleh insting, keinginan dan hasrat. Ketika isi pikiran terurai maka kita menjadi lebih tenang, fokus dan memiliki harmoni antara jiwa, pikiran, emosi dan tubuh. Hidup menjadi lebih bermakna dan bertujuan dan kita mampu menyatukan semua pengalaman hidup menjadi pola yang dapat kita pahami.

Alam semesta sendiri juga terlibat dalam proses pembentukan tentang diri kita. Sehingga kita pun harus membangun hubungan dengan alam semesta. Spiritualitas total terjadi manakala kita mampu menyatu dengan Allah SWT, sehingga Ia akan membimbing kita agar menyatu dengan sesama, menyatu dengan makhluk lainnya termasuk binatang, tumbuhan, oksigen, air, udara dan lain sebagainya sehingga muncul harmoni dalam kehidupan kita.

Sebenarnya tidak heran jika kita melupakan sisi spiritualitas kita dalam keseharian membuat kita mudah capek, mengapa? Allah sebagai inti dari spiritualitas kita adalah THE ULTIMATE SOURCE OF ENERGY maka ketika kita terputus denganNYa membuat kita kelelahan. Logikanya adalah misalkan kita pakai motor untuk beraktifitas, maka semakin sering kita gunakan maka akan semakin sering kita harus ke pom bensin supaya motor kita tetap bisa jalan. Nah seperti itulah kita, kita sering menggunakan diri, pikiran, jiwa dan badan kita untuk menjalani kehidupan sehingga kita pun harus connect terus sama yang Maha Punya Energy. Sehingga, semakin kita sibuk idealnya ibadah kita menjadi meningkat juga tapi yang terjadi terkadang malah sebaliknya kesibukan kita menyita moment-moment untuk meningkatkan spiritualitas kita semisal sholat, sholat kita jadi terburu-buru atau lebih parahnya kita sholat sambil inget tugas sekolah kita.

Lembar Kerja 2: Diri Ideal dan Nyata

LEMBAR KERJA 2 DIRI IDEAL DAN NYATA

NAMA :
CITA-CITA :

DIRI IDEAL	DIRI KENYATAAN	SESUAI	TIDAK SESUAI
	JUMLAH		

🍏 Apakah banyak kesesuaian / ketidaksesuaian?

🍏 Mengapa:

🍏 Apa yang akan dilakukan agar bisa mencapai diri ideal?

MODUL SESI 3:
NILAI (VALUE)

Tujuan Sesi:

1. Peserta mampu mengeksplorasi kehidupan yang dijalani saat ini
2. Peserta menemukan apa selama ini yang menjadi acuan dalam hidupnya
3. Peserta mengetahui batasan kesuksesan dunia dan akherat
4. Peserta melakukan analisis diri dari sisi fisik, emosi, pikiran, perilaku dan spiritual

Waktu : 3 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, kertas postit, spidol, selotip, lembar kerja 3: Analisis Diri

Alur Sesi :

1. Self Assessment
2. Diskusi
3. Materi Analisis Diri
4. Refleksi

Prosedur :

No	Aktivitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Self Assessment - Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja 3 yaitu menuliskan kekuatan, kelemahan, peluang dan tantangan dari sisi aspek fisik, emosi, pikiran, perilaku dan spiritual. - Peserta diminta untuk menganalisis diri sendiri dengan pendekatan SWOT tersebut. - Peserta diminta untuk menuliskan langkah apa saja (action plan) yang akan dilakukan untuk mengembangkan potensi dirinya. - Setelah semua peserta selesai mengerjakan lembar kerja 3, selanjutnya trainer meminta peserta untuk mendiskusikan hasilnya dalam kelompok besar.	45

2	Diskusi - Peserta satu persatu diminta untuk menceritakan apa yang sudah ditulis kepada orang lain dalam kelas. - Peserta lain dipersilahkan untuk memberikan komentar positif . - Trainer menyimpulkan hasil diskusi dan menyampaikan pentingnya melakukan penilaian atau analisis diri agar dapat segera menyusun langkah strategis untuk pengembangan dirinya. - Trainer menegaskan pentingnya spiritualitas dalam proses pengembangan diri.	45
3	Materi Pemahaman Nilai Diri - Trainer menegaskan kembali tentang pentingnya melakukan analisis diri dalam pengembangan potensi diri. - Trainer mengajak peserta untuk mampu memahami diri dengan segala kekuatan, kelemahan yang ada dalam dirinya dan mengajak peserta untuk melihat peluang dan tantangan yang ada. - Trainer menyampaikan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengembangkan diri secara terus menerus setelah melakukan analisis diri. - Trainer menyampaikan bahwa kesuksesan tidak hanya dibatasi di dunia saja namun ada kesuksesan akherat yang harus dikembangkan dalam diri peserta. - Trainer memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan.	30
4	Refleksi - Trainer meminta peserta untuk merefleksikan diri dengan menceritakan apa yang dirasakan setelah melakukan analisis diri dan menyusun action plan pengembangan dirinya. - Trainer menyimpulkan hasil refleksi dan menegaskan kembali pentingnya pengembangan spiritualitas untuk mencapai kesuksesan dunia dan akherat.	30

Bahan Diskusi: Pentingnya Analisis Diri

Hampir semua yang merasa manusia pasti memiliki kekurangan. Mengetahui diri kita memiliki kelebihan adalah lebih mudah dibanding menerima kekurangan diri. Tapi justru kelebihan manusia adalah ia bisa mengetahui dan menerima kekurangannya dengan lebih bijaksana. Sebagaimana Allah yang menerima kekurangan kita, karena kita ke surga bukan karena kelebihan amal kita tapi hanya karena kasih sayang Allah lah kita diijinkan memasuki surganya. Dan rahmat Allah itu untuk mereka yang mampu bersyukur dan bersabar dengan segala pemberian Allah tanpa melupakan bahwa Allah menciptakan dunia ini untuk melihat siapakah yang terbaik dalam beramal.

Bagaimana kita akan beramal dengan baik, salah satunya dengan mengetahui kelebihan, kekurangan, peluang dan tantangan kita. Kita tidak pernah mendengar Bilal bin Rabah masuk surga karena kedermawanannya (karena ia memang bukan orang kaya) tapi ia masuk surga karena ia sholat habis wudhu, Bilal tahu benar apa kelebihan dan kelemahannya. Ia tidak memaksakan kelemahan itu menjadi kelebihan yang ia lakukan adalah memupuk kelebihannya sehingga kelemahannya akan tertutupi.

Langkah-langkah dalam melakukan analisis diri yaitu

1. Mengevaluasi atau menganalisis kekurangan dan kelebihan diri dari apa yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan SWOT diri.
2. Melakukan perbaikan dan penyempurnaan secara terus menerus (*continuous improvement*)
3. Merancang aktivitas ke depan yang lebih baik dengan rencana aksi (action plan) yang didasari oleh potensi yang dimiliki.

Lembar Kerja 3: Analisis Diri

LEMBAR KERJA 3 ANALISIS DIRI

ASPEK	KEKUATAN	KELEMAHAN	PELUANG	TANTANGAN
FISIK				
EMOSI				
PIKIRAN				
PERILAKU				
SPIRITUAL				

Action Plan : dengan mempertimbangkan Analisis Diri maka aku berjanji pada diriku untuk mengembangkan diri dengan langkah:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MODUL SESI 4:
TRANSCENDENTAL (TRANSCENDENCE)

Tujuan Sesi:

1. Peserta memahami keterbatasan potensi manusia dalam mencapai tujuan hidup.
2. Peserta menemukan peran Allah dalam hidupnya.
3. Peserta mampu merumuskan tujuan hidupnya.

Waktu : 3 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, kertas postit, spidol, selotip, lembar kerja 4: Tujuan Hidup

Alur Sesi :

1. Materi Transendental
2. Self Assessment
3. Diskusi
4. Refleksi

Prosedur :

No	Aktivitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Materi Proses Transendensi - Trainer mengajak peserta untuk menyadari keterbatasan dirinya sehingga membutuhkan orang lain sebagai manifestasi manusia sebagai makhluk sosial dan membutuhkan Allah sebagai manifestasi manusia spiritual. - Trainer mengajak peserta untuk memahami pentingnya merumuskan tujuan hidup, terutama dalam aspek pribadi yaitu akademik, sebagai makhluk sosial dan makhluk spiritual. - Trainer memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan.	30
2	Self Assessment - Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja 4 yaitu menuliskan keterbatasan diri apa saja yang ingin	45

	segera diubah agar menjadi lebih baik lagi. - Peserta diminta untuk menuliskan tujuan hidup yang ingin dicapai dari sisi aspek, tahun dan tujuan hidupnya. - Peserta menuliskan tujuan dan kapan akan mencapainya baik itu tujuan dari aspek akademik, sosial dan spiritual. - Peserta diminta untuk menuliskan nilai positif dalam dirinya yang akan dioptimalkan untuk mendekatkan diri kepada Allah agar tujuannya tercapai. - Setelah semua peserta selesai mengerjakan lembar kerja 4, selanjutnya trainer meminta peserta untuk mendiskusikan hasilnya dalam kelompok besar.	
2	Diskusi - Peserta satu persatu diminta untuk menceritakan apa yang sudah ditulis kepada orang lain dalam kelas. - Peserta lain dipersilahkan untuk memberikan komentar positif. - Trainer menyimpulkan hasil diskusi dan menyampaikan pentingnya merumuskan tujuan hidup secara berimbang dari sisi pribadi, sebagai makhluk sosial dan makhluk spiritual. - Trainer menegaskan pentingnya spiritualitas dalam proses mencapai tujuan hidup.	45
4	Refleksi - Trainer meminta peserta untuk merefleksikan diri dengan menceritakan apa yang dirasakan setelah melakukan analisis diri dan menyusun tujuan hidupnya. - Trainer menyimpulkan hasil refleksi dan menegaskan kembali pentingnya pengembangan spiritualitas untuk mencapai tujuan hidup.	30

Bahan Diskusi: Tujuan Hidup (Goal Setting)

Personal Goal Setting merupakan program pengembangan *softskill* tahap awal yang bertujuan agar individu menyadari profil dirinya, mampu mengidentifikasi tantangan dan peluang yang dihadapi, mampu menetapkan sasaran jangka panjang dan merumuskan rencana umum pengembangan dirinya, dan mampu menerapkan

sebagian dari rencana tersebut, khususnya pada tahap awal guna meniti kesuksesan di masa depan.

Kesuksesan di masa depan diawali dengan penetapan visi pribadi. Banyak definisi mengenai visi. Salah satunya VISI merupakan sasaran mulia dan misi dapat dikatakan tugas mulia, Senge dalam bukunya *The Fifth Discipline*, membedakan visi dan misi. Visi adalah *the what*, yakni gambaran masa depan yang ingin diciptakan, sedangkan misi adalah *the why*, yakni alasan mengapa organisasi/ seseorang ingin menjadi *in the first place*.

Adapula yang mengartikan bahwa visi adalah impian, harapan, gambaran ideal, perspektif jangka panjang, orientasi prestasi, dll. Dari semua arti mengenai visi, terdapat kesamaan bahwa visi berorientasi masa depan dan menjadi arah hidup bagi seseorang ataupun organisasi.

Setiap pribadi yang ingin sukses harus memiliki visi hidup yang jelas. Orang yang mempunyai visi hidup yang jelas, hidupnya akan terarah dan mempunyai tujuan yang jelas. Ia juga berani menanggung resiko dalam setiap langkah menuju visinya itu, karena ia yakin suatu saat visinya harus tercapai. Namun, tentu tidak berarti kita harus ambisius, hingga terlalu berani, melanggar aturan Allah. Karena itu, visi hidup seorang muslim tidak boleh hanya berorientasi pada kesuksesan dunia semata, tapi harus berujung pada kebahagiaan dunia akhirat.

Setelah mengenal diri sendiri, tentu kita juga mengenal mimpi yang ingin kita wujudkan. Apa yang ingin saya capai dalam hidup ini? Apa yang menarik minat saya untuk saya perjuangkan dalam hidup ini? Ingin dikenang sebagai apakah diri kita kelak? Namun mimpi akan tetap menjadi mimpi bila tidak disertai tindakan. Tindakan yang terencana akan membantu mewujudkan mimpi menjadi sebuah kenyataan di masa depan. Untuk itulah soal setting diperlukan.

Goal Setting adalah sebuah mekanisme yang harus dipenuhi agar individu memiliki fokus dan kendali dalam hidup. Goal setting menjadi roadmap individu untuk menggapai impian. Salah satu prinsip penting dalam penentuan goal setting pribadi adalah merujuk pada tujuan akhir.

Menurut Stephen R. Covey merujuk kepada tujuan akhir, adalah salah ciri pribadi dan organisasi yang efektif. Merujuk pada tujuan akhir berarti memulai dengan pengetahuan yang jelas tentang tujuan hidup yang ingin dicapai, posisi saat ini, jalan yang akan dilalui dan nilai-nilai apa yang paling bermakna dalam kehidupan pribadi. Sehingga dengan demikian kita tahu bahwa langkah-langkah yang kita ambil selalu berada pada arah yang benar.

Setiap individu memiliki multi peran, misalnya peran sebagai anak, orang tua, saudara, karyawan, pelajar, anggota masyarakat, profesi tertentu, dsb. Setiap peran sangat mungkin memiliki goal masing-masing. Contoh, sebagai seorang ayah/ibu, saya ingin dikenang menjadi orang tua yang seperti apa; sebagai muslim, saya ingin menjadi muslim yang bagaimana, sebagai ahli/profesional, saya ingin dikenang seperti apa, dll. Kehidupan yang efektif menuntut keseimbangan dalam hubungan berbagai peran-peran penting serta aktifitas pribadi sesuai dengan misi hidup kita.

Salah satu cara untuk menetapkan goal/ sasaran yang efektif adalah dengan menggunakan metode SMART. Penetapan sasaran yang mengacu pada kriteria *SMART* berarti bahwa sasaran tersebut :

- Specific* : jelas, khusus dan terarah
- Measurable* : dapat diukur (bilamana sasaran tercapai)
- Achievable* : menantang, menimbulkan semangat untuk mencapainya.
- Realistic* : melihat potensi dan kemampuan diri
- Time Bond* : ada batas waktu (target waktu pencapaian sasaran)

Hal yang penting dalam upaya mewujudkan goal adalah memvisualkan goal yang telah ditetapkan dalam pikiran kedalam tulisan atau pernyataan. Untuk memudahkan pencapaian tujuan hidup tersebut, dapat kita pecah menjadi tahapan-tahapan dengan jangka waktu yang lebih pendek. Proses ini dapat membantu individu untuk membuat perencanaan tindakan dan melihat serta mengevaluasi kembali posisi individu dalam rangka pencapaian tujuan hidupnya.

Lembar Kerja 4: Tujuan Hidup

LEMBAR KERJA 4 TUJUAN HIDUPKU

Berdasarkan analisis diri yang telah dilakukan, keterbatasan diri apa saja yang ingin segera diubah menjadi lebih baik?

--

Apa tujuan hidup yang ingin dicapai?

ASPEK	TAHUN	TUJUAN
AKADEMIK		
MAKHLUK SOSIAL		
SPIRITUAL		

Nilai positif dalam diri yang akan dioptimalkan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan agar tujuan hidup tercapai adalah:

--

MODUL SESI 5:
KETERHUBUNGAN (*CONNECTING*)

Tujuan Sesi:

1. Peserta mampu merefleksikan diri bagaimana pengalaman dalam menjalin relasi dengan orang lain
2. Peserta mampu merefleksikan diri bagaimana pengalaman dalam menjalin relasi dengan Allah

Waktu : 3 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, kertas postit, spidol, selotip, lembar kerja 5: Relasi Diri

Alur Sesi :

1. Self Assessment
2. Diskusi
3. Materi Keterhubungan (Connecting)
4. Refleksi

Prosedur :

No	Aktifitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Self Assessment - Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja 5 yaitu menuliskan cerita tentang bagaimana hubungan yang selama ini sudah terjalin baik dengan orang lain dan dengan Allah - Peserta diminta untuk menyimpulkan dan menuliskan landasan yang selama ini digunakan dalam menjalin relasi tersebut - Setelah semua peserta selesai mengerjakan lembar kerja 5, selanjutnya trainer meminta peserta untuk mendiskusikan hasilnya dalam kelompok besar.	45

2	Diskusi - Peserta satu persatu diminta untuk menceritakan apa yang sudah ditulis kepada orang lain dalam kelas. - Peserta lain dipersilahkan untuk memberikan komentar positif . - Trainer menyimpulkan hasil diskusi dan menyampaikan pentingnya relasi diri dengan orang lain dan dengan Allah sebagai media koneksitas diri.	45
3	Materi Keterhubungan - Trainer mengajak peserta untuk memahami pentingnya menjaga relasi dengan orang lain dan dengan Allah. - Trainer mengajak peserta untuk menyadari pentingnya landasan hubungan dengan orang lain dan dengan Allah yang berlandaskan adanya komitmen, kecintaan, kesetiaan dan komunikasi dalam proses membangun relasi. - Trainer memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan.	30
4	Refleksi - Trainer meminta peserta untuk merefleksikan diri dengan menceritakan apa yang dirasakan setelah mengikuti sesi keterhubungan. - Trainer menyimpulkan hasil refleksi dan menegaskan kembali unsur komitmen, kecintaan, kesetiaan dan komunikasi dalam proses membangun relasi dengan orang lain dan dengan Allah.	30

Bahan Diskusi: Keterhubungan

Keterhubungan atau relasi harus dipahami dalam konteks sosial dan spiritual, artinya terjadinya keterhubungan itu adalah antara diri kita dengan orang lain maupun dengan Allah. Pengembangan kemampuan membangun relasi dapat dilakukan dengan melihat faktor berikut ini:

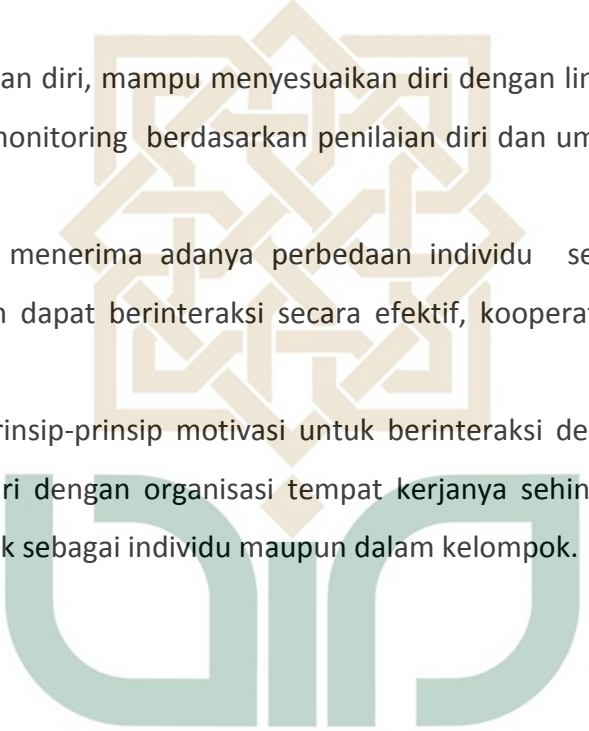
A. *KNOWLEDGE* – Pengetahuan tentang diri sendiri (SELF) dan orang lain (OTHERS), meliputi :

1. Bagaimana saya menurut saya, bagaimana saya menurut orang lain dan Allah?

2. Apa dan bagaimana perbedaan saya dengan orang lain dalam hal nilai hidup, sikap terhadap sesuatu hal, emosi, dan bagaimana semua itu mempengaruhi cara pandang mereka terhadap sesuatu, pengambilan keputusan dan motivasi mereka?
3. Bagaimana sikap dan perilaku saya mempengaruhi dan dipengaruhi oleh orang lain?

B. *COMPETENCY* – Menerapkan pengetahuan tersebut diatas ke dalam tindakan (perilaku).

1. Memiliki kesadaran diri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, senantiasa melakukan self monitoring berdasarkan penilaian diri dan umpan balik dari orang lain.
2. Memahami dan menerima adanya perbedaan individu sebagai sesuatu yang bersifat unik dan dapat berinteraksi secara efektif, kooperatif dan berkompetisi secara sehat
3. Menggunakan prinsip-prinsip motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain dan menyesuaikan diri dengan organisasi tempat kerjanya sehingga memiliki kinerja yang optimal, baik sebagai individu maupun dalam kelompok.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Lembar Kerja 5: Relasi Diri

LEMBAR KERJA 5

RELASI DIRI

Ceritakan bagaimana relasi/hubungan yang selama ini sudah terjalin:

ORANG LAIN	
	

TUHAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY

Kesimpulan, relasi yang sudah terjalin dilandasi oleh:

YOGYAKARTA

MODUL SESI 6:
PROSES MENJADI (*BECOMING*)

Tujuan Sesi:

1. Peserta mampu merefleksikan dirinya bagaimana perjalanan hidupnya dari masa lalu hingga saat ini.
2. Peserta mampu untuk menemukan hikmah dari perjalanan hidup yang sudah dilalui.

Waktu : 3 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, kertas postit, spidol, selotip, lembar kerja 6: Proses Hidupku

Alur Sesi :

1. Self Assessment
2. Diskusi
3. Materi Proses Menjadi (*Becoming*)
4. Refleksi

Prosedur :

No	Aktivitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Self Assessment - Peserta diajak relaksasi untuk membayangkan perjalanan hidupnya dari kecil sampai dengan saat ini, baik itu peristiwa menyenangkan maupun tidak menyenangkan. - Peserta diajak untuk memahami bahwa perubahan hidup itu selalu terjadi dari masa ke masa. - Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja 6 yaitu menuliskan bagaimana proses perjalanan hidupnya di masa lalu sampai dengan saat ini - Setelah semua peserta selesai mengerjakan lembar kerja 6, selanjutnya trainer meminta peserta untuk mendiskusikan hasilnya dalam kelompok besar.	45

2	Diskusi - Peserta satu persatu diminta untuk menceritakan apa yang sudah ditulis kepada orang lain dalam kelas. - Peserta lain dipersilahkan untuk memberikan komentar positif . - Trainer menyimpulkan hasil diskusi dan menyampaikan pentingnya memahami proses menjadi yaitu perubahan-perubahan dalam hidup yang akan membentuk pribadi yang baru.	45
3	Materi Proses Menjadi (Becoming) - Trainer menyampaikan materi dan mengajak peserta untuk memahami pentingnya menikmati perubahan diri sebagai bagian dari proses menjadi. - Trainer menyampaikan materi dan mengajak peserta untuk menyadari pentingnya menjalani dan menikmati proses hidup. - Trainer memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan.	30
4	Refleksi - Trainer meminta peserta untuk merefleksikan diri dengan menceritakan apa yang dirasakan setelah mengikuti sesi proses menjadi. - Trainer menyimpulkan hasil refleksi dan menegaskan kembali pentingnya menikmati proses hidup sebagai langkah perubahan diri menjadi lebih baik.	30

Bahan Diskusi: Proses Menjadi

“Change is the only evidence of life”, kata essayist Evelyn Waugh. Benar sekali, perubahan adalah satu-satunya bukti kehidupan. Jadi perubahan mustinya adalah hal yang biasa bagi manusia. Hanya saja, kita seringkali tidak menyadari sesuatu telah berubah, bahkan mendiampkannya, alias tidak meresponsnya sama sekali. Di tengah-tengah kemacetan lalu lintas kita diberi kesempatan oleh yang Maha Kuasa untuk berpikir, mencari jalan baru, tetapi kebanyakan kita mendiampkannya, pasrah berada di tengah-tengah jalan tol. Kita telah membunuh spirit kehidupan yang utama: *curiosity* dan *creativity*.

Dengan semangat *curiosity* dan *creativity*, pelaut-pelaut dari Spanyol, Portugis dan Belanda mencari tahu jalan menuju pusat rempah-rempah di Asia, sejak Bizantium jatuh ke tangan kerajaan Arab dan Turki sehingga hubungan Eropa dengan Laut Tengah terputus. Tanpa *creativity* dan *curiosity* suatu bangsa akan mati dan dikuasai bangsa lain. Lantas apa yang dimaksud dengan para tokoh politik yang akhir-akhir ini menyuarakan semangat mereka untuk menciptakan perubahan? Apakah perubahan itu semata-mata perubahan pemimpinnya saja, atau juga kepemimpinannya? Keduanya mengandung akar kata yang sama, tetapi hasilnya akan berbeda sama sekali.

Kepemimpinan menyangkut bagaimana seseorang menggunakan *energynya* bersama-sama dengan orang-orang lain untuk menggerakkan atau merubah sesuatu. Hanya kepemimpinan yang kuat lah yang bisa menciptakan perubahan. Orang-orang lama selalu menyatakan bahwa manusia pada dasarnya enggan untuk berubah (*resist to change*). Yang benar sesungguhnya, manusia itu mau dan bisa berubah namun enggan atau bahkan tidak mau “dirubah”. Oleh karena itulah perubahan memerlukan manajemen dan tidak dapat bergulir dengan sendirinya. Kata Bill Clinton, “Cara terbaik untuk menciptakan perubahan adalah dengan menjadikan perubahan itu sebagai teman, bukan sebagai penjahat atau musuh”. Tulisan ini sengaja saya buat serial untuk membantu siapa saja yang akan melakukan perubahan.

Kapan Sebaiknya Perubahan Dilakukan? Sebagian besar kita beranggapan perubahan itu baru boleh dilakukan kalau ada masalah. Bahkan kebanyakan strategi perubahan (*turn around*) diluncurkan saat memasuki tahap krisis. Kata para ahli, untuk menciptakan perubahan dibutuhkan perasaan-perasaan tidak puas terhadap kondisi sekarang. Tetapi sekarang kita sudah melihat dengan sangat jelas hampir tidak mungkin, atau katakanlah mustahil melakukan perubahan pada tahapan itu. Perubahan pada saat sedang berada di titik rendah sangat rawan. Sebab pada saat itu, anda sudah tak punya *energy* dan *resources* sama sekali untuk mengangkatnya kembali. Beranjak dari itu, para ahli manajemen mulai melihat strategi perubahan terbaik seharusnya dilakukan pada saat anda sedang mengalami masa “senang-senang”. Yaitu saat penjualan anda sedang bagus dan semua orang bangga terhadap lembaganya. Tapi celaknya, justru pada saat ini manusia-manusia itu tidak tertarik

untuk berubah. Mereka mengatakan, “Kalau tidak ada yang rusak, mengapa harus dirubah”. Tetapi anda harus dengan berani mengatakan, “Kalau tidak segera diperbaiki ini akan rusak!”

Ini adalah seni strategi perubahan. Anda bekerja dengan *paradox*, yaitu *paradox of change*, yang kurang lebih artinya begini. “Pada saat perubahan harus dilakukan, orang-orang merasa tak ada kebutuhan sama sekali, sebaliknya, pada saat anda dituntut untuk berubah, anda sudah tak punya daya sama sekali.” Lantas, apakah dengan sendirinya pada saat daya tak ada, perubahan tak bisa dilakukan sama sekali? Tentu saja tidak begitu, ada yang bisa dan adapula yang tidak berhasil. Kuncinya terletak dari ada atau tidak adanya pemimpin strategik, bahkan pemimpin operasional. Dengan kata lain dibutuhkan seorang pemimpin yang bukan sekadar pemimpin biasa. Bukan sekedar penjaga pintu gerbang yang berdiri statik di muka pintu mengawasi orang keluar masuk.

Pemimpin itu disebut Jim Collins sebagai seorang dengan drajat kepemimpinan tingkat lima yang dengan berani menghadang dan menghadapi tindakan-tindakan brutal dan populis dari berbagai pihak. Dengan kata lain ia memimpin dengan “*character*” dan “*profesionalisme*”. Saya akan membahas kepemimpinan perubahan lengkap dengan contoh-contoh pelaku-pelakunya (*the change maker* minggu depan), tetapi baiklah kita kembali pada *paradox of change* dulu.

Dengan demikian, ada baiknya anda yang sedang menikmati kesenangan jangan buru-buru puas diri. Sebab pada saat ini anda justru dituntut untuk segera berubah. Perubahan memerlukan langkah-langkah strategis seperti penciptaan *sense of urgency* dan *climate for change*. Perubahan tidak akan mungkin dilakukan dengan hanya merubah sistem tanpa memperhatikan kesiapan manusia-manusianya. Saya berkeyakinan manusia sesungguhnya bukan enggan berubah, melainkan perlu menyadari perubahan itu justru menjadi tuntutan bagi dirinya. Kata Johann Von Goethe, “*Life belongs to the living, and he who lives must be prepared for changes.*”

Lembar Kerja 6: Proses Hidup Ku

LEMBAR KERJA 6 PROSES HIDUP KU

Ceritakan bagaimana proses perjalanan/pengalaman hidupmu di masa lalu hingga saat ini..



MODUL SESI 6:
RENCANA AKSI (ACTION PLAN)

Tujuan Sesi:

1. Peserta mampu menyusun rencana pengembangan diri dan spiritualitas baik jangka pendek maupun jangka panjang.
2. Peserta mampu menyusun rencana kelompok untuk melakukan aksi pengembangan sosial dalam bidang spiritual.

Waktu : 2 X 50 menit

Alat : Kertas Plano, spidol, selotip, lembar kerja 7: Action Plan

Alur Sesi :

1. Self Assessment
2. Diskusi

Prosedur :

No	Aktivitas	Alokasi Waktu (Menit)
1	Self Assessment - Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja 7 yaitu menuliskan aksi pengembangan diri dan spiritual dalam target waktu tertentu antara lain; besok, 1 pekan yang akan datang, 1 bulan yang akan datang, 6 bulan yang akan datang, 1 tahun yang akan datang, 5 tahun yang akan datang dan 10 tahun yang akan datang. - Setelah semua peserta selesai mengerjakan lembar kerja 7, selanjutnya trainer meminta peserta untuk mendiskusikan hasilnya dalam kelompok besar.	40
2	Diskusi - Peserta satu persatu diminta untuk menceritakan apa yang sudah ditulis kepada orang lain dalam kelas. - Peserta lain dipersilahkan untuk memberikan	60

	komentar positif . - Trainer menyimpulkan hasil diskusi dan menyampaikan pentingnya menyusun rencana aksi secara detail dan ditargetkan pencapaiannya. - Trainer menekankan bahwa rencana aksi penting melibatkan unsur spiritualitas. - Trainer membagi kelompok menjadi 2, dan meminta peserta untuk berdiskusi bersama kelompok untuk membuat rencana aksi secara kelompok dalam pengembangan spiritualitas di panti, kemudian menuliskan dalam kertas plano. - Peserta mempresentasikan hasil diskusi. - Trainer menyimpulkan dan menegaskan agar ada proses tindak lanjut dari apa yang direncanakan oleh kelompok	
--	--	--



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

Lembar Kerja 7: Rencana Aksi (*Action Plan*)

**LEMBAR KERJA 7
ACTION PLAN**

TARGET WAKTU	AKSI PENGEMBANGAN DIRI – SPIRITUAL
BESOK	
1 PEKAN YANG AKAN DATANG	
1 BULAN YANG AKAN DATANG	
6 BULAN YANG AKAN DATANG	
1 TAHUN YANG AKAN DATANG	
5 TAHUN YANG AKAN DATANG	
10 TAHUN YANG AKAN DATANG	

EVALUASI PELATIHAN

EVALUASI KEGIATAN PELATIHAN

A. Tuliskan lima (5) materi yang telah adik-adik pahami dari pelatihan ini. Urutkan menurut peringkat kepentingan.

Peringkat	Materi
1	
2	
3	
4	
5	

B. Sebutkan dua (2) materi yang telah Anda pelajari dari hasil pelatihan ini yang PASTI akan adik-adik terapkan dalam kehidupan sehari-hari!

Peringkat	Materi
1	
2	

C. Tingkat kepuasan terhadap aspek pelatihan ini (beri tanda √)

Aspek	Sangat Puas	Puas	Cukup Puas	Kurang Puas	Tidak Puas
Materi Pelatihan					
Kemampuan Pelatih					
Pelaksanaan					
Konsumsi					

D. Tingkat kemanfaatan yang dirasakan pada pelatihan ini (beri tanda √)

Aspek	Sangat Manfaat	Manfaat	Cukup Manfaat	Kurang Manfaat	Tidak Manfaat
Pelatihan <i>Spiritual Character Building</i>					

E. Saran perbaikan

REFERENSI

- Anderson, P. (2000). This place hurts my spirit! *Journal for Quality and Participation*, 23(4), 16-17.
- Barnum, B. S. (1996). *Spirituality in nursing: From traditional to new age*. New York: Springer Publishing Company.
- Conger, J. A. (1994). *Spirit at work*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Coyte, M.E. (ed.). 2007. *Spirituality, values and mental health, Jewels for the journey*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Elkins, D., Hedstrom, L., Hughes, L., Leaf, J., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5–18.
- Fairholm, G. W. (1997). *Capturing the hearth of leadership: Spirituality and community in the new American workplace*. Westport, CT.: Praeger.
- Freidmann, M., Mouch, J., & Racey, T. (2002). Nursing the spirit: the framework of systemic organization. *The Journal of Advanced Nursing*, 39, 325–332.
- Fry, L. W. (2003). Toward a theory of spiritual leadership. *The Leadership Quarterly*, 14, 693–727. doi:10.1016/j.leaqua.2003.09.001.
- Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2003). *Handbook of workplace spirituality and organizational performance*. Armonk, NY: M.E. Sharpe.
- Hardjana, A.M. 2005. *Religiositas, agama dan spiritualitas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Jr., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51–77.
- King, J. E., & Crowther, M. R. (2004). The measurement of religiosity and spirituality examples and issues from psychology. *Journal of Organizational Change Management*, 17 (1), 83-101.
- Koenig, H. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- McNulty, K., Livneh, H., & Wilson, L. M. (2004). Perceived uncertainty, spiritual well-being, and psychosocial adaptation in individuals with multiple sclerosis. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 49(2), 91-99.
- Milliman, J., Ferguson, J. J., Trickett, D. & Condemni, B. (2009). Spirit and community at Southwest Airlines: An investigation of a spiritual value s-based model. *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 12 (3); pp. 221-233.
- Mitroff, I. I., & Denton, E. A. (1999). *A spiritual audit of corporate America: A hard look at spirituality, religion, and values in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- O'Brien, M. E. (2003). *Spirituality in nursing: Standing on holy ground* (2nd ed.). Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Paloutzian, R.F & Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.

- Simoni, J. M., Martone, M. G., & Kerwin, J. F. (2002). Spirituality and psychosocial adaptation among women with HIV/AIDS: implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 139–147.
- Smith, J. A., & Rayment, J. J. (2007). The global SMP fitness framework - A guide for leaders exploring the relevance of spirituality in the workplace. *Management Decision*, 45(2), 217-234.
- Suseno, M.N. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 5 (1), 1-24.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg Jr, R., Miller, M. D., Dodd, V. J. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of American College Health*, 58(1), 83-90.
- Verghese, A. (2008). Spirituality and mental health. *Indian Journal of Psychiatry*. 50(4), 233-237.

