

WORKBOOK

Smpe

SSDK

STRATEGI MENJADI PRIBADI EFEKTIF  
STRATEGI SUKSES DI KAMPUS



LTPB.  
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG



# Etika Berinteraksi dengan Dosen via Media Elektronik (Telp, SMS, Media Sosial)

- 1. Gunakan media elektronik yang disepakati bersama**  
Jika belum ada kesepakatan, jangan melakukan interaksi menggunakan media elektronik.
- 2. Perhatikan waktu pengiriman pesan**  
Mengirim pesan pada waktu yang patut.
- 3. Ucapkan salam dan sapa**  
Sebagai pembuka interaksi/pesan.
- 4. Ucapkan maaf jika dianggap mengganggu**  
Menunjukkan sikap sopan dan santun.
- 5. Perkenalkan identitas Anda**  
Minimal nama, program studi, angkatan, dan lainnya yang dirasa dibutuhkan.
- 6. Sampaikan keperluan dengan singkat dan jelas**  
Supaya dosen tidak tidak bingung dengan inti pembicaraan
- 7. Akhiri dengan mengucapkan terima kasih**
- 8. Diharap sabar menanti jawaban dosen**



# IDENTITAS DIRI

NAMA:

NIM:

FAKULTAS/SEKOLAH:

ASAL SMA/SMK/MA/DAERAH:

CITA-CITA:

HOBI:

# STRUKTUR KEPANITIAAN

## TIM PENYUSUN

Achmad Rochliadi, M.S., Ph.D.

Elvayandri Muchtar, S.T., M.T.

I Wayan Suweca, Dr., IPU.

Irma Damajanti, M.Sn., Dr.

M. Salman A.N., Prof., Dr.

Melia Laniwati Gunawan, Ir., M.S., Dr., IPM.

Mitra Djamal Ing., Dr, Prof.

Lulu Lusianti Fitri M.Sc., Dr.

Sasanti Tarini Darijanto, Dr., Apt.

Sri Wachyuni, Dra., M.Psi., Psikolog.

Tjandra Anggraeni, Dr.

## KETUA PELAKSANA

Hendri Syamsudin, Ir., M.sc., Ph.D.

## KETUA LTPB

Ahmad Nuruddin, Ir., M.Sc., Ph.D.

## TIM ASISTEN LTPB

Ainun Ahmad Dzikri Jatmiko  
Viviana Kartini Sari  
Septiana

Achmad Ariyanto Hariman

Andy Meitri Hartanto

Atika Rahmawati Yulianti

Muhammad Alief Irham

Tengku Nathasya

Ghiffari Azka

Joshua Atmadja

Ganesha Gajah

Reinne Xaviera

Edita Pandan Wangi

Abi Gunawan

Ilham Muzakki

Kamila Permata

## KETUA ASISTEN LTPB

Mharta Adji Wardana

# KATA PENGANTAR

Menurut Prof. Juke Siregar, pakar psikologi perkembangan, mahasiswa pada tingkat pertama pada umumnya berada pada fase transisi perkembangan manusia, yaitu dari remaja menuju dewasa muda. Masa transisi tak terelakkan akan dilalui oleh setiap manusia. Keberhasilan mahasiswa menyelesaikan tugas perkembangan ini sangat ditentukan oleh kemampuan mahasiswa mengenali diri sendiri. Pengenalan terhadap diri pribadi, bagi sebagian besar mahasiswa baru, merupakan perjalanan menemukan identitas. Pada masa transisi ini mahasiswa memerlukan bimbingan yang tepat untuk bias mengenal jati diri dan siap untuk memasuki usia masa dewasa muda, yang kelak menjadi fondasi kuat bagi perkembangan karir dan masa depannya.

Buku kerja ini, yang merupakan pelengkap bahan Pelatihan Motivasi, akan membantu mahasiswa untuk mengenal jati diri. Keikutsertaan mahasiswa dalam Pelatihan Motivasi merupakan bagian awal dari program pengembangan karakter mahasiswa. Tiga tahapan penting pengembangan karakter mahasiswa tertumpu pada (i) tahap pengenalan untuk menumbuhkan kesadaran diri, (ii) tahap pengembangan untuk membangun potensi diri, (iii) tahap pelepasan untuk menyiapkan wahana aktualisasi diri untuk berperan dalam kehidupan bermasyarakat.

Selamat berlatih, lewati masa transisi dan kenali diri sendiri...

Ketua Lembaga Tahap Persiapan Bersama  
Ir. Ahmad Nuruddin, M.Sc., Ph.D

# LEMBAGA TAHAP PERSIAPAN BERSAMA

Menabur pikiran, menuai tindakan  
Menabur tindakan, menuai kebiasaan  
Menabur kebiasaan, menuai karakter  
Menabur karakter, menuai nasib.  
**(Samuel Smiles)**

---

Pada awalnya kitalah yang membentuk kebiasaan kita,  
Selanjutnya kebiasaanlah yang membentuk kita.  
**(Stephen R. Covey)**

---

Raih mimpi suksesmu dengan  
membentuk kebiasaan efektif.  
Kobarkan semangat membaramu  
tuk meraih cita,  
Jadikan Nasionalis, Komitmen, Respek, Integritas,  
dan Prestasi (NKRI Berprestasi)  
sebagai pemandu  
**(LTPB)**

# MIMPIKU ..

A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing, overlaid on a background illustration of a temple and a sunset.





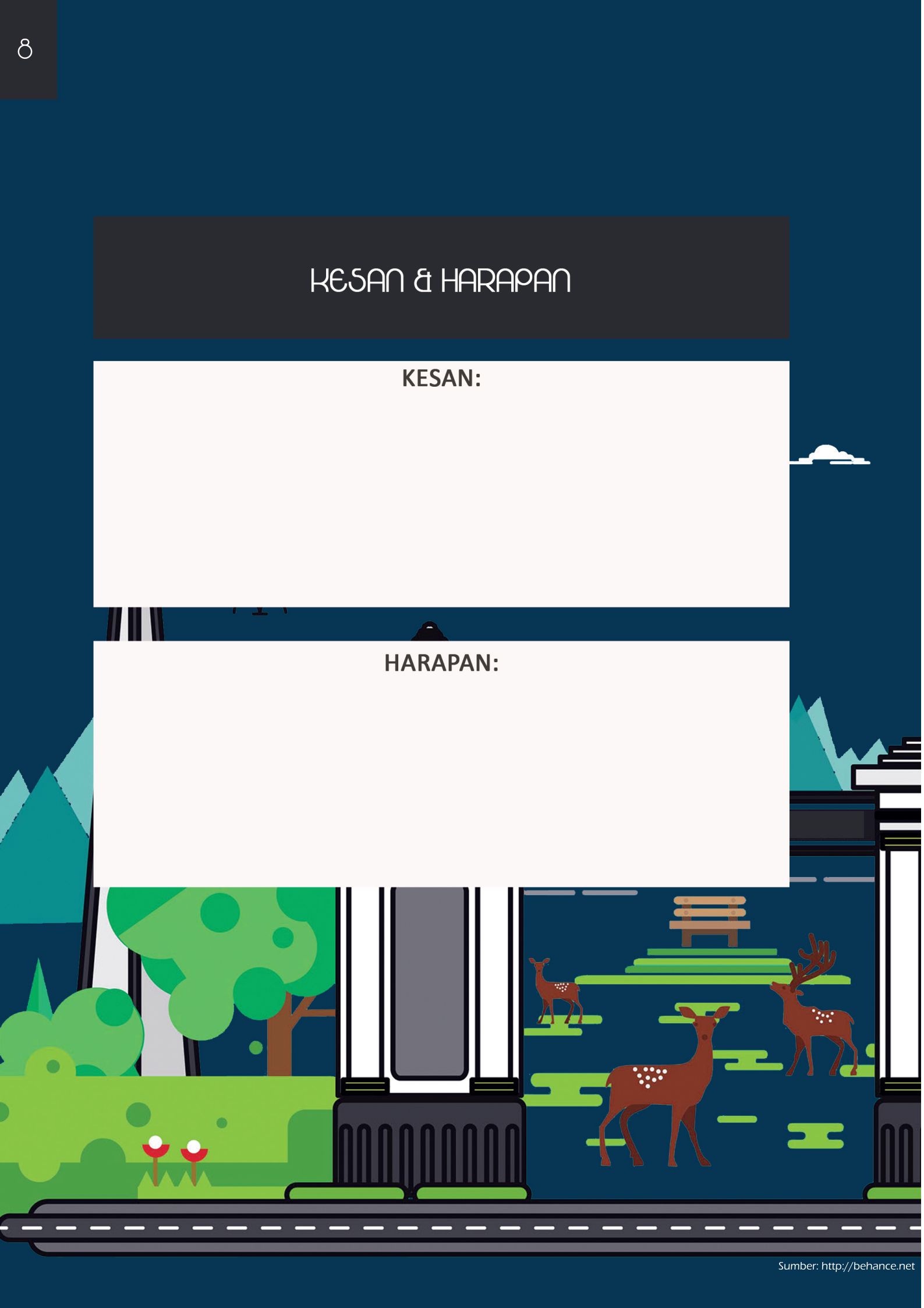


Sample

# KESAN & HARAPAN

KESAN:

HARAPAN:





SEBAGAI SEORANG MAHASISWA, AKU...

Nasionalis

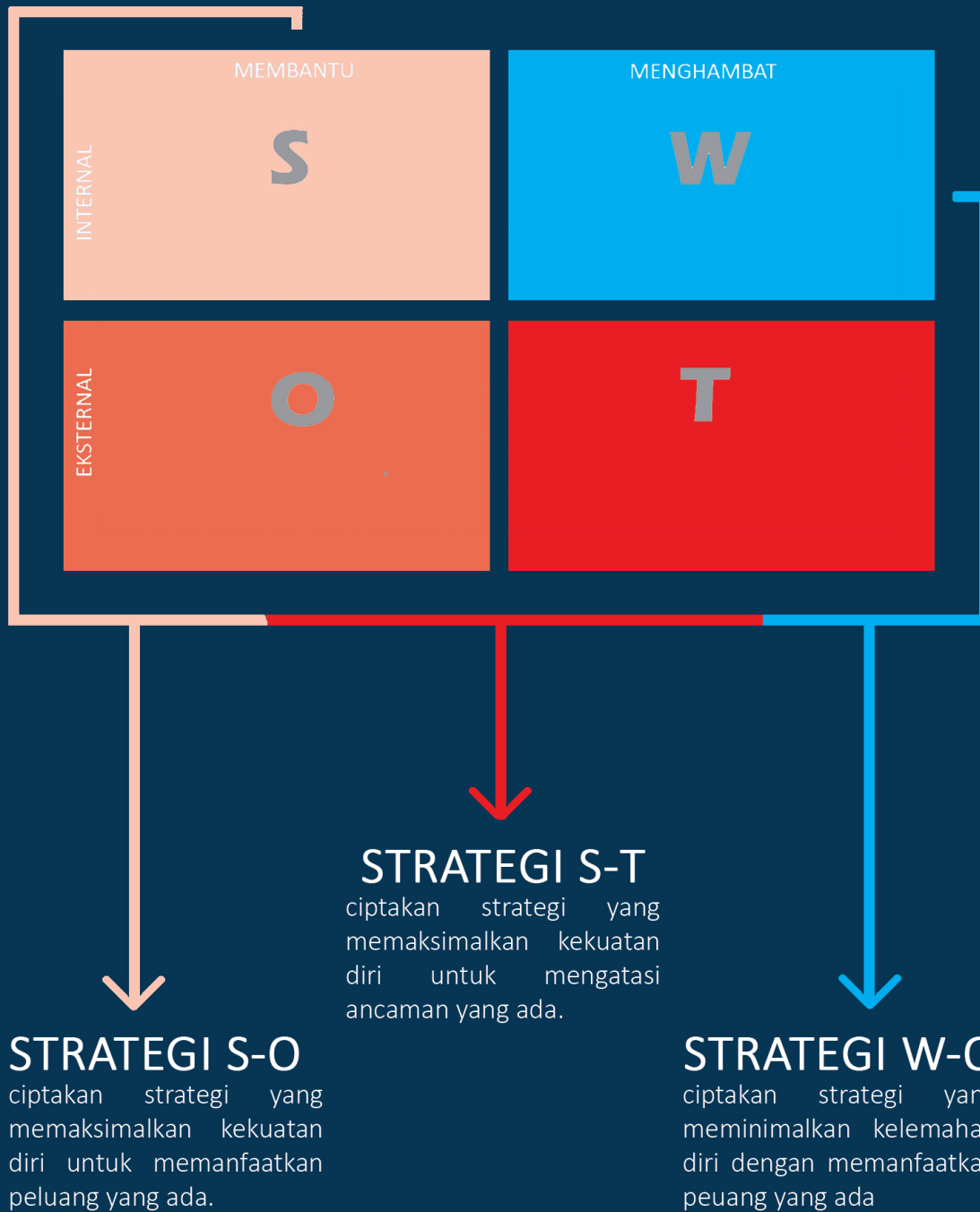
Komitmen

Respek

Integritas

PRESTASI!

# ANALISIS S.W.O.T



# Kenali S.W.O.T<sup>mu!</sup>

STRENGTH

WEAKNESS

OPPORTUNITY

THREAT

STRATEGI ...

ST	SO	WO

# MENGENALI KARAKTER

KARAKTER ADALAH..



APA BEDANYA  
PENCITRAAN DAN KARAKTER?



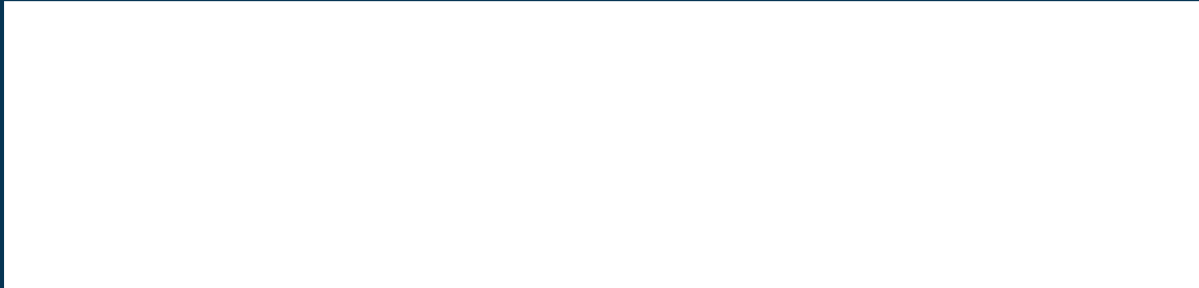
KNOWLEDGE IS POWER,  
BUT CHARACTER IS MORE



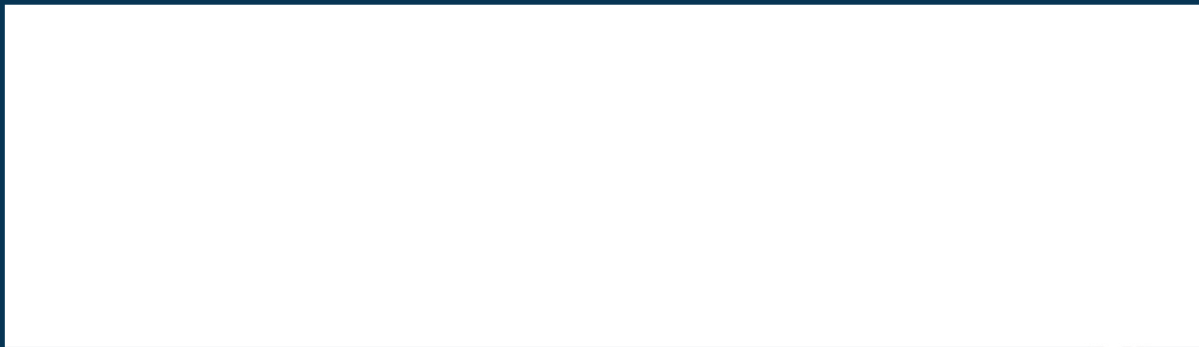
# PRINSIP

14

PRINSIP ADALAH....



MENGAPA SAYA HARUS PUNYA PRINSIP?



SIFAT-SIFAT PRINSIP

1. Universal. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

HAL YANG  
MERUPAKAN PRINSIP  
DALAM HIDUP



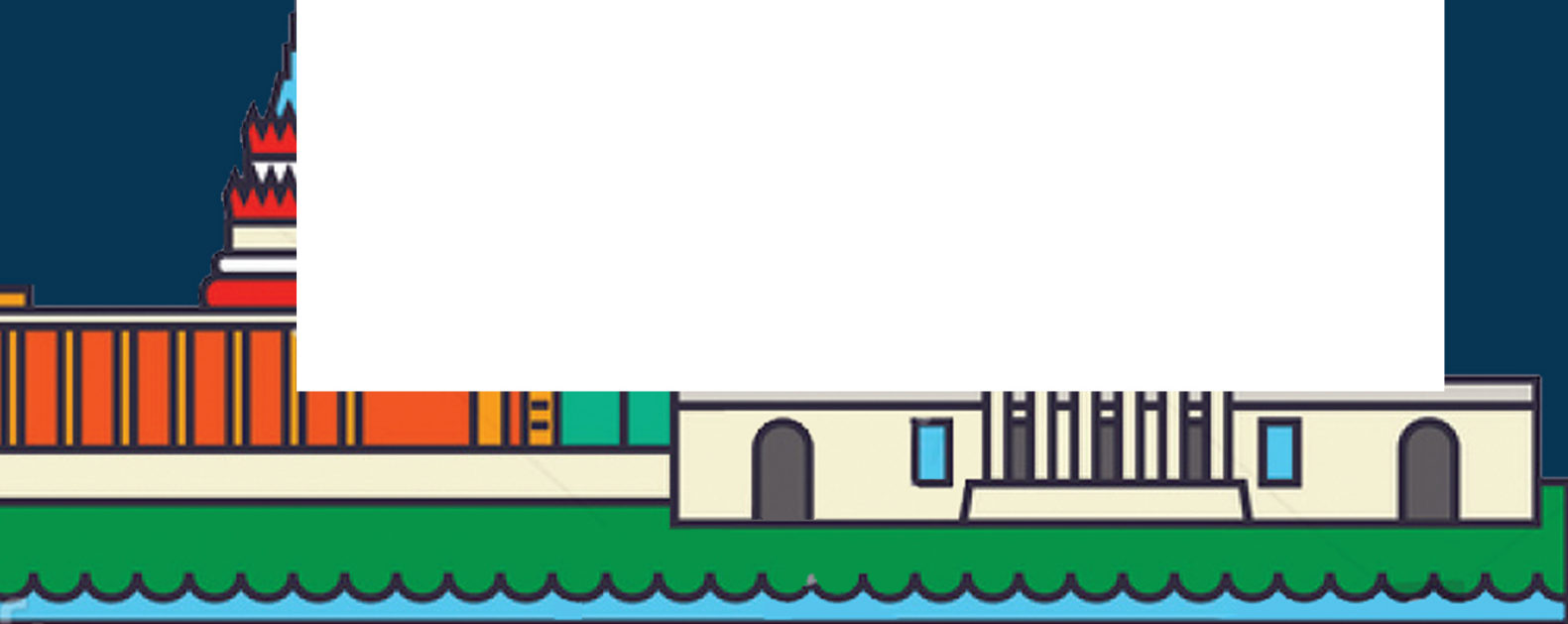
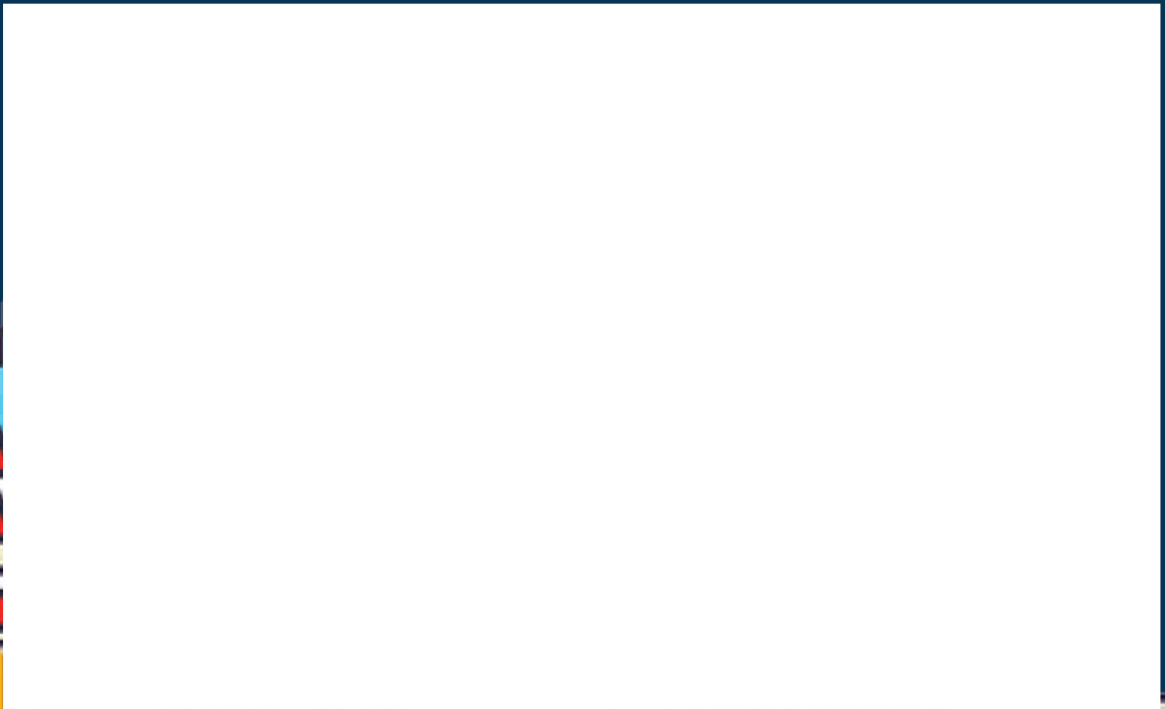


# PARADIGMA

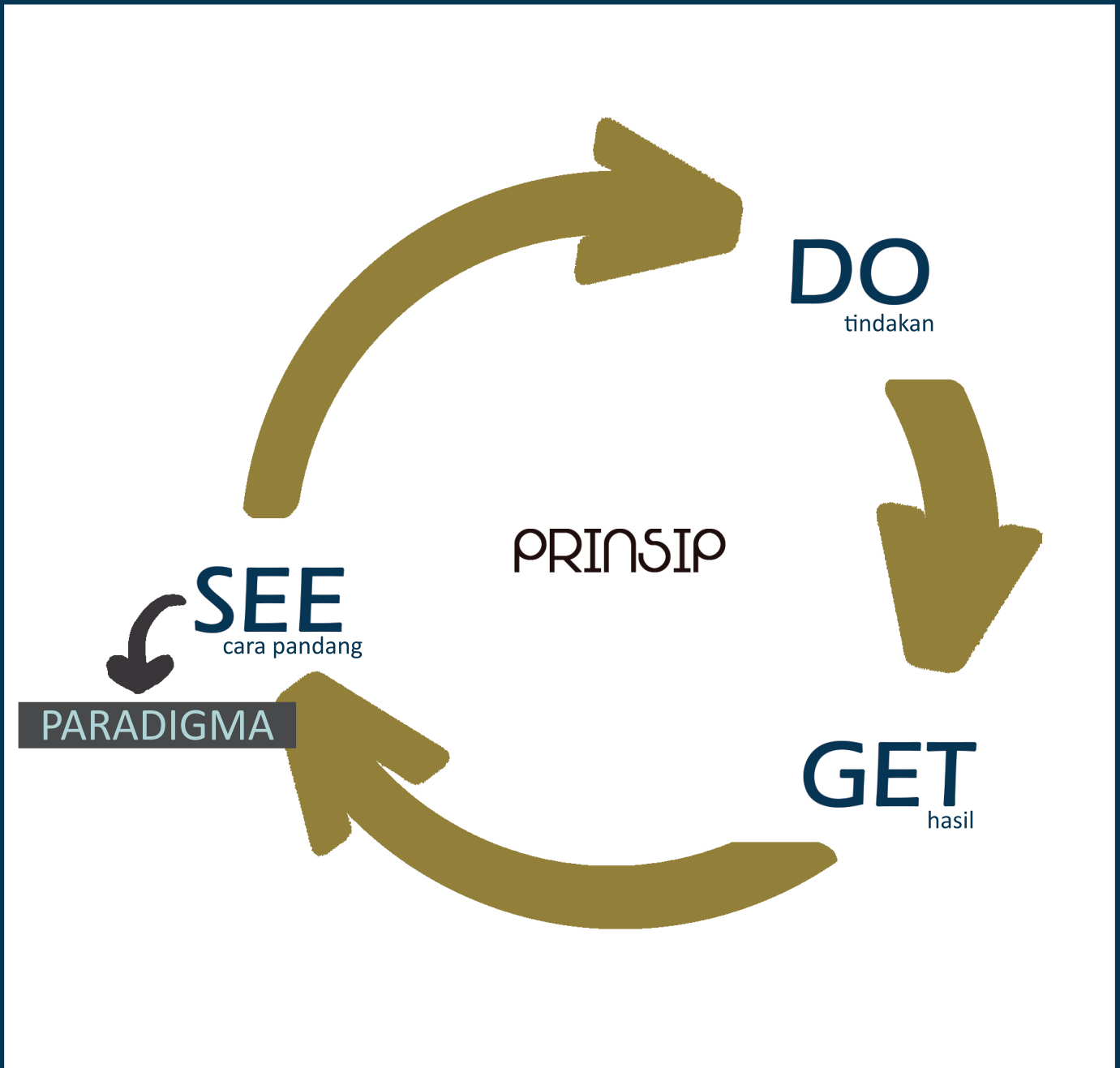
PARADIGMA ADALAH ...



HUBUNGAN ANTARA PARADIGMA X PRINSIP

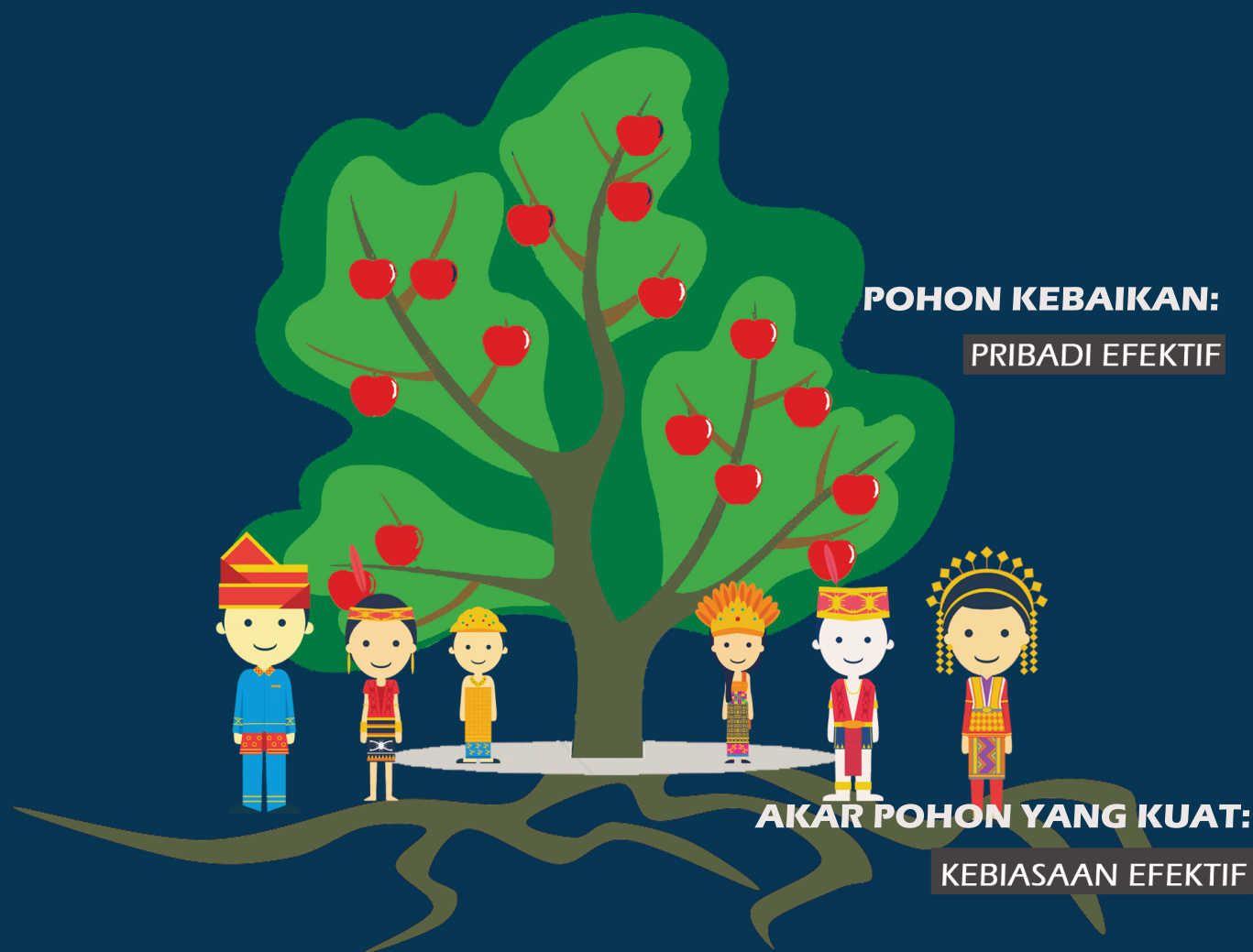


hubungan  
**PARADIGMA x PRINSIP**



CATATAN





**POHON KEBAIKAN:**

**PRIBADI EFEKTIF**

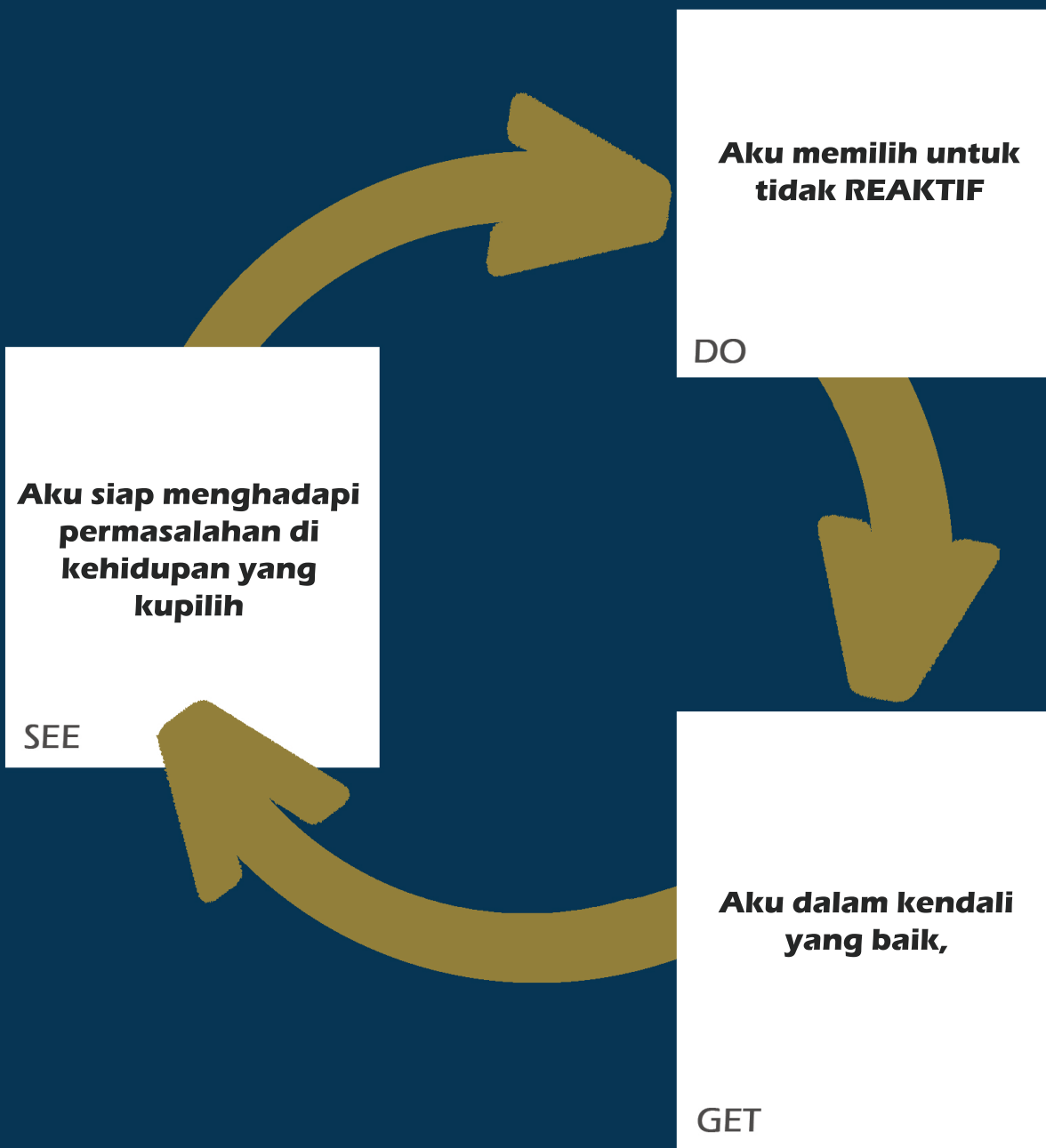
**AKAR POHON YANG KUAT:**

**KEBIASAAN EFEKTIF**

**KARAKTER YANG BAIK BISA DIBENTUK  
MULAI DARI MEMPERBAIKI DIRI SENDIRI  
DAN MENDISIPLINKAN DIRI MELAKUKAN  
KEBIASAAN EFEKTIF SETIAP WAKTU**



# habit 1: PROAKTIF



TULISKAN RESPON PROAKTIF YANG AKAN ANDA LAKUKAN KETIKA MENGHADAPI STIMULUS-STIMULUS INI.



## STIMULUS

mendapatkan nilai jelek saat ujian

salah paham dengan teman

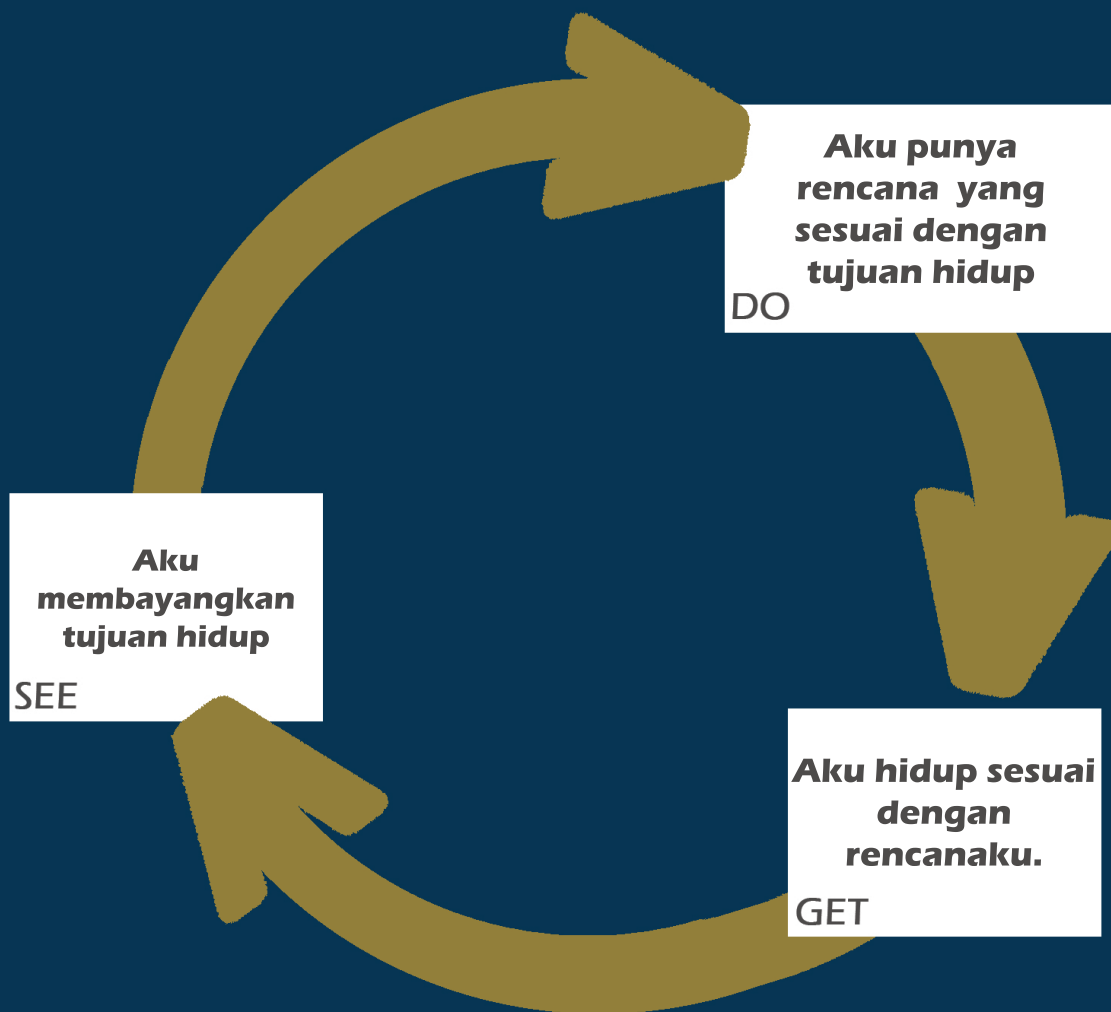
*homesick*

## RESPON

## CATATAN



# habit 2: MEMILIKI TUJUAN HIDUP



CATATAN

### TUJUAN

Menjadi Manusia yang memberi manfaat besar sepanjang hidup

---

---

---

### GOAL #1



### GOAL #2



### GOAL #3



### GOAL #4



### DREAM

1. Menjadi lulusan ITB yang berilmu dan berkarakter baik

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### GOAL SELAMA DI ITB:

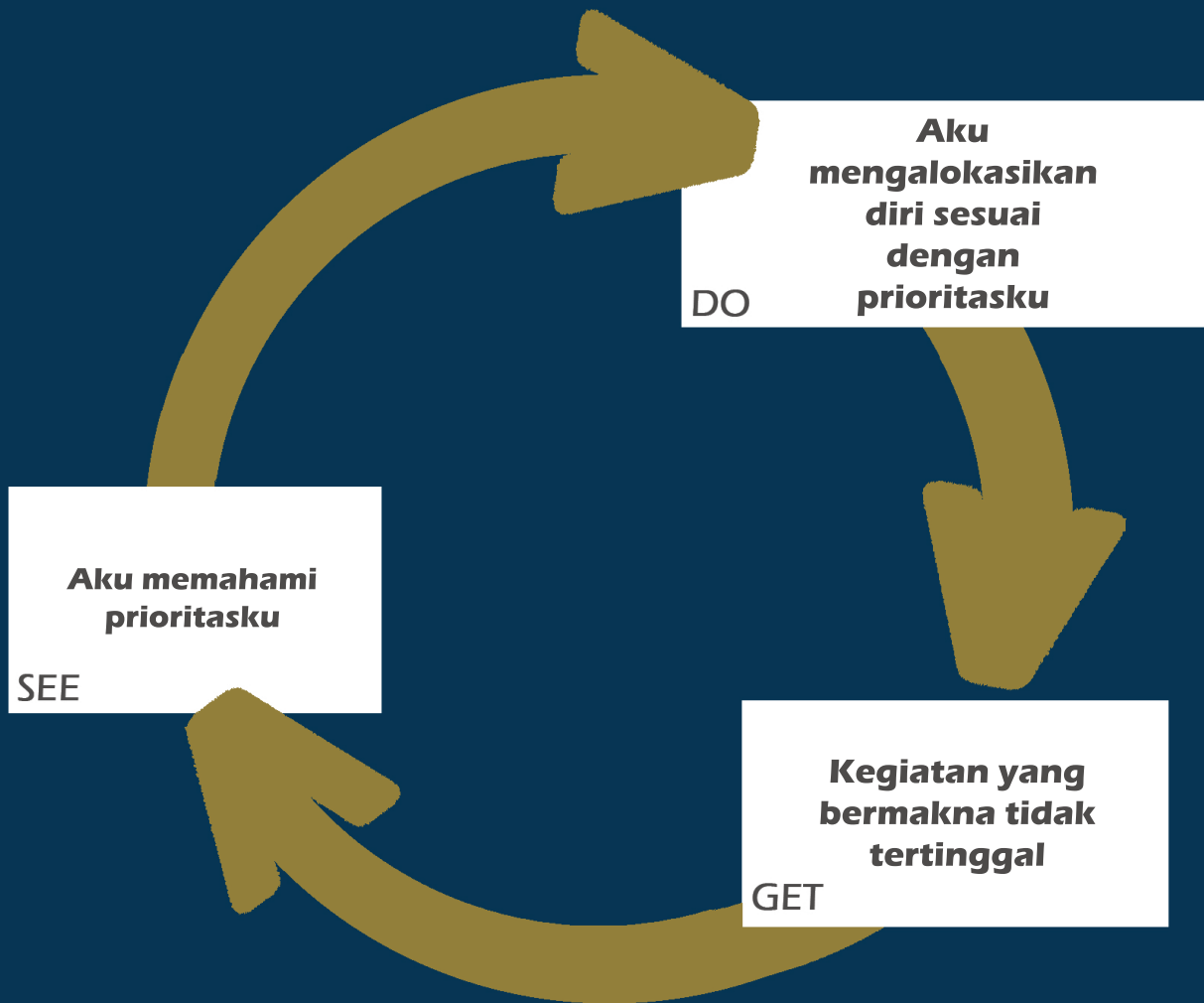
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

# habit 3: MEMAHAMI PRIORITAS



CATATAN

# KUADRAN PRIORITAS

	MEDESAK	TIDAK MEDESAK
PENTING	<ul style="list-style-type: none"><li>- Orangtua masuk rumah sakit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Belajar rutin, kuliah, mengumpulkan tugas</li></ul>
TIDAK PENTING	<ul style="list-style-type: none"><li>- Telepon iklan dari operator</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Terlalu banyak medsos</li></ul>

# KESEIMBANGAN DIRI

Tuliskan jenis kebiasaan-kebiasaan apa yang ingin Anda bentuk berkaitan dengan keseimbangan fisik, spiritual, mental, dan emosional Anda

## FISIK

- Berolahraga teratur
- Mengonsumsi makanan bergizi
- Tidur dan istirahat yang cukup
- 
- 
- 

## SPIRITUAL

- Beribadah teratur
- Melakukan meditasi/relaksasi
- Pelayanan rohani
- 
- 
- 

## MENTAL

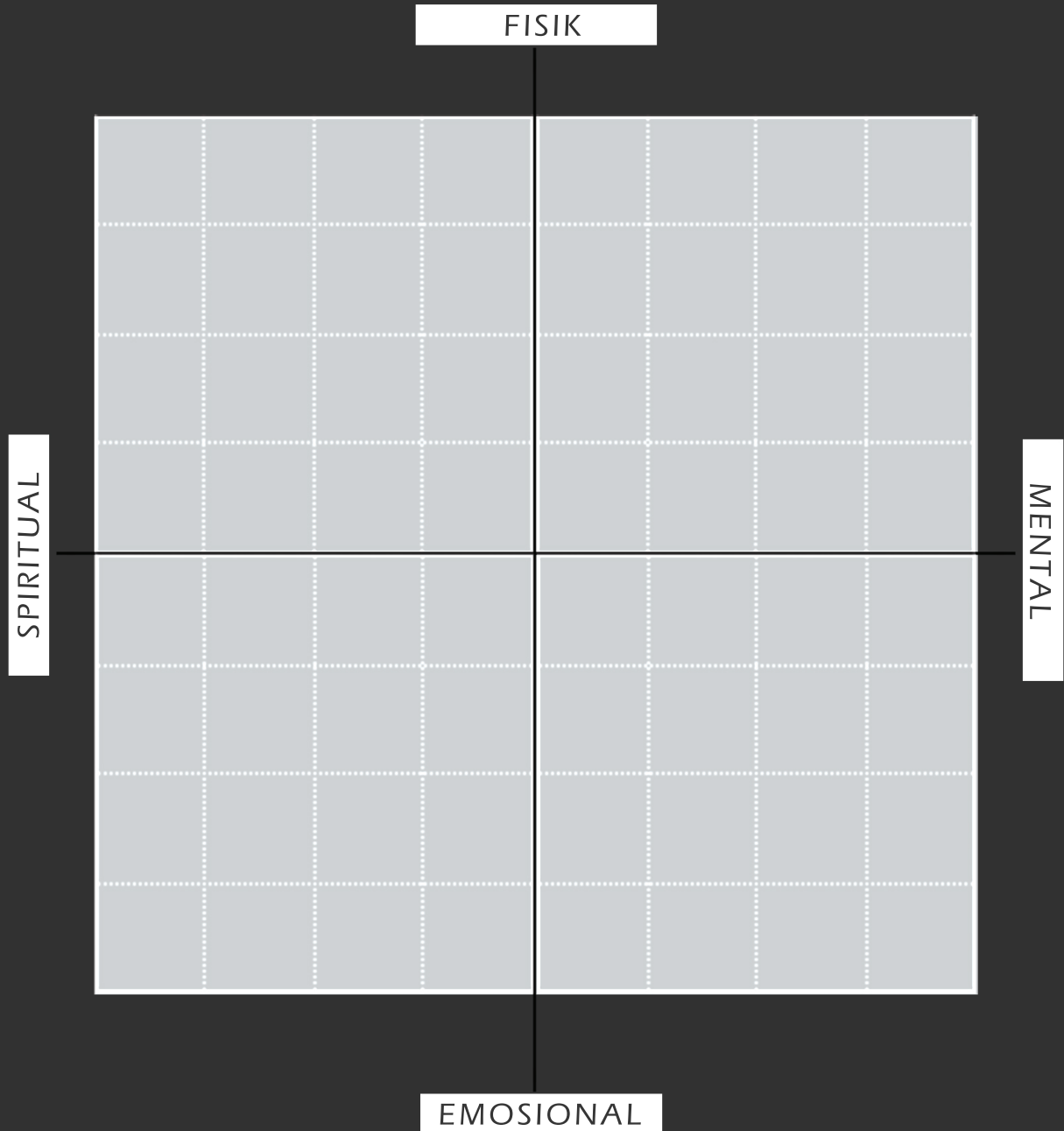
- Membaca buku
- Bermain/ mendengarkan musik
- Relaksasi
- 
- 
- 

## EMOSIONAL

- Meluangkan waktu untuk keluarga
  - Pergi bersama teman
  - Bereaksi positif terhadap orang lain
  - 
  - 
  -
-



# KURVA KESEIMBANGAN DIRI



# PARADIGM SHIFTING

## PARADIGMA TIDAK EFEKTIF

Malas kuliah karena tidak mengerti pelajarannya

Belajar untuk memperoleh nilai tinggi

## PARADIGMA EFEKTIF

Rajin kuliah agar mengerti pelajaran

Belajar agar mengerti & memahami pelajaran

Pribadi Efektif:  
kepribadian yang memiliki  
**karakter baik**

Dapat dibentuk  
dengan melatih  
**kebiasaan efektif**

mudah dipahami  
dengan mengenal

**PRINSIP**

**PARADIGMA**

Sudah

Siapa

jadi

PRIBADI

EFEKTIF?

# DAFTAR PUSTAKA

- Covey, R. Stephen. 1991. The Seven Habits for Highly Effective People. New York : A Preside Book
- Santosa, Harry. 2017. Fitrah Based Education version 3.0. Milenial : Jakarta
- Kosasih, Hermanto. 2011. Best Build of Your Life - Emotional Intelligence . Elex Media Computindo : Jakarta
- Buku Rencana Strategis ITB 2016 - 2020

**SUCCESS**  
ISN'T BUILT  
**OVERNIGHT.**  
IT TAKES YEARS TO BE YOURS.

-DWAYNE JOHNSON-

write your idea!



write your idea!





write your idea!



write your idea!



write your idea!



Manusia hanya dapat menjadi  
manusia sejati  
melalui **pendidikan** dan  
**pembentukan**  
**karakter** yang berkelanjutan.

-IMMANUEL KANT-

write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!





write your idea!



KNOWING YOURSELF IS THE  
**BEGINNING**  
OF ALL WISDOM.

-ARISTOTELE-

write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



"PUT FIRST THING FIRST"

(HABIT 3-7 HABITS FOR HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE)

---

"INDIVIDUALLY WE ARE ONE DROP,  
BUT TOGETHER,  
WE ARE AN OCEAN"

-RYUNOSUKE SATORO-



write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



"You have brains in your head.  
You have feet in your shoes.  
You can steer yourself any direction  
you choose. You're on your own.  
And you know what you know.  
And YOU are the one who'll  
decide where yo go..."

-Dr. SEUSS-

write your idea!



write your idea!





write your idea!



write your idea!



write your idea!



**KALAU HIDUP SEKEDAR HIDUP,  
BABI DI HUTAN JUGA HIDUP,  
KALAU BEKERJA SEKEDAR BEKERJA,  
KERA JUGA BEKERJA.**

**-BUYA HAMKA-**

write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!





write your idea!



FAILURE  
DEFEATS LOSERS  
— BUT IT —  
INSPIRES WINNERS

-ANONYMOUS-

write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



FAILING TO PLAN  

---

IS

---

PLANNING TO  
FAIL

-ALAN LAKEIN-



write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



write your idea!



If the big rocks don't go in first  
they aren't going to fit later.

-STEPHEN COVEY-

write your idea!



write your idea!





write your idea!



write your idea!



write your idea!



**IF THE BIG ROCKS DON'T GO IN FIRST,  
THEY AREN'T GOING TO FIT LATER.**

**-STEPHEN COVEY-**

Semangat Belajar  
Semangat Berkarya  
Pemuda Harapan Bangsa!