

MANAJEMEN DIRI/
SELF MANAGEMENT

Oleh Prayetn□

Tujuan

Setelah mengikuti seminar, Kami:

1. Menjelaskan pengertian Manajemen diri
2. Menjelaskan alasan pentingnya manajemen diri
3. Mengidentifikasi manajemen diri dalam profesi keperawatan
4. Teori – teori yang melandasi manajemen diri.

Manajemen diri ???

- Klien mengarahkan sendiri pembentukan tingkah lakunya dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi (Cormier & Cormier, 1985: 519). MD sebagai kontrol dari respon tertentu melalui stimulus yg dihasilkan dari respon lain pada individu sama yaiyu melalui stimulus yg dibangkitkan oleh diri sendiri.
- Perubahan perilaku melalui manajemen diri, merupakan salah satu dari penerapan teori MODIFIKASI PERILAKU (TEORI BEHAVIORISTIK dan KOGNITIF SOCIAL)

Manajemen Diri ???

- Pengelolaan diri yaitu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Gantina 2011:180). Setelah menentukan tujuan hidup bagi dirinya ia harus mengatur dan kelola diri sebaik baiknya sehingga tujuan hidup tercapai .
- Kemampuan untuk mengontrol diri dalam pemikiran dan tindakan untuk masa depn anda yang lebih baik. Proses mencapai kemandirian
- Pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran hal hal yang tidak baik meenuju ke yg baik



<h3>Manajemen diri ???</h3> <ul style="list-style-type: none"> □ Proses merubah “ totalitas diri “: intelektual,emosi, spiritual dan fisik agar yang diinginkan tercapai. □ Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan dan gerak yang dilakukan dalam ruang dan waktu. Diri mencakup intelektual,emosional,spiritual dan fisik □ Diperlukan : kenal dengan potensi diri, prioritas,disiplin,motivasi, evaluasi termasuk penghargaan terhadap diri sendiri, merupakan proses sistimatis dan terus menerus terus menerus 	<h3>Aspek manajemen diri:</h3> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Pengelolaan waktu. □ 2. Hubungan antar manusia □ 3. Perspektif diri dimana individu dapat menilai dirinya sendiri seperti orang lain menilai dirinya, jujur terhadap dirinya.
<h3>Prinsip prinsip</h3> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Self- regulation, waspada jika konsekuensi perilakunya tidak diharapkan. □ 2. Self- kontrol, komitmen terhadap apa yg terjadi □ 3. Self- attribution, individu percaya bhw dirinya bertanggung jawab atas terjadinya sesuatu dan sukses karena dirinya. 	<h3>Mengapa perlu manajemen diri ?</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil penelitian kinerja keperawatan 2. Perawat sebagai profesi, karir. 3. Praktik keperawatan dengan core bisnisnya: asuhan keperawatan, fokus pada keselamatan pasien 4. Lingkungan praktik yang kompleks, tantangan internal dan external 5. Resiko kerja yang tinggi



<p>Lanjutan....</p> <p>6. Manajemen keperawatan, penting untuk terlaksananya pelayanan – asuhan keperawatan secara efektif – efisien dengan sumber sumber terbatas</p> <p>7. Model praktik professional. Komitmen terhadap 3 atribut professionalism: kemampuan perawat2 membangun dan mempertahankan hubungan terapeutik dgn pasien, otonomi dan kontrol perawat dan kolaborasi hubungan perawat pasien di tingkat unit (Scott et al.,1999 dalam Creasia JL,2001)</p>	<p>Manfaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Menghargai waktu □ 2. Memperluas jaringan, prbadi lebih baik, banyak teman □ 3. Menuntun mencapai cita cita, motivasi, prestasi dan produktivitas kerja. □ 4. Membantu individu mengelola dirinya sendiri. □ 5. Individu bebas dari kontrol □ 6. Perubahan pada individu bertahan lama □ 7. Mandiri dan percaya diri.
<p>Bagaimana mengembangkan manajemen diri ???</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Komitmen untuk bertumbuh setiap hari □ 2. Hargai proses lebih dari peristiwa yang terjadi □ 3. Jangan menunggu inspirasi □ 4. Bersedia mengorbankan kesenangan demi kesempatan □ 5. Memiliki impian besar □ 6. Urutkan prioritas □ 7. Mengorbankan untuk memperoleh peningkatan. (John. C. Maxwell). 	<p>Pembahasan dan Inovasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teori teori yang menjadi dasar dan terkait dengan manajemen diri: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Teori Self efficacy <ul style="list-style-type: none"> bagaimana membangun keyakinan diri, sehingga berbuat, bertindak.`



Lanjutan...

1.2. Teori motivasi

Teori X : human beings are self – centered,lazy, and unmotivated

Teori Y : human beings are interested in others,eager and willing, and motivated by the satisfaction that accepting responsibility brings

Teori Z : strong relationship increase commitment, resulting in decreased need for supervision and control

Lanjutan...

Teori Herzberg's two-factor: satisfaction and dissatisfaction are separate phenomena on two separate continua and affected by completely different factors

Bagaimana hubungan teori motivasi dengan manajemen diri ???

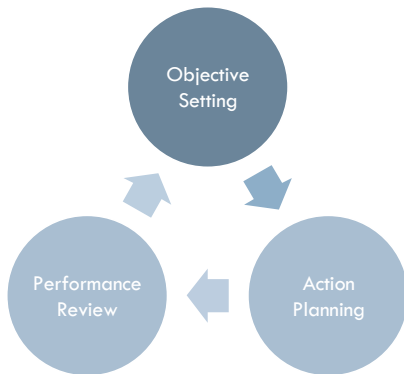
Lanjutan...

- 1.3. Teori MBO,
- Semua level dalam organisasi menetapkan tujuan yang mengarah pada capaian visi dan misi

Step in the process of MBO



Recycling aspect of MBO



Lanjutan...

4. Teori prioritas PARETO

Konsep menetapkan prioritas, berdasarkan urgensi sesuai tujuan.

KESIMPULAN

1. Manajemen diri, aspek penting bagi setiap perawat sebagai profesi.
2. Implementasi
Klien: individu, keluarga dan masyarakat, merubah perilaku menjadi sehat, tehnik konseling
Diri sendiri: kehidupan pribadi, keluarga dan karir sebagai profesi. Perlu keseimbangan dan kompleks.
Diperlukan kemampuan manajemen diri yang handal



“Tingkatan pelayanan tertinggi yang mungkin dicapai keluar dari HATI, jadi perusahaan/organisasi yang menyentuh hati orang-orangnya akan memberikan PELAYANAN TERBAIK”

-HAL ROSENBLUTH-