

GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PERKULIAHAN (GBPP)

Kode Mata Kuliah : MKB-171-005
Mata Kuliah : Pengembangan Diri
Bobot : 3 (Tiga) SKS
Semester : 1 (Satu)
Tujuan Mata Kuliah :

Pada akhir perkuliahan mahasiswa dapat menyadari potensi diri yang dimiliki oleh setiap individu dan memahami tentang konsep, pola dan prinsip-prinsip pengembangan diri sehingga setelah perkuliahan mahasiswa dapat mengembangkan dirinya secara optimal dalam upaya peningkatan kualitas diri

Deskripsi Mata Kuliah : Mata kuliah ini diselenggarakan melalui tatap muka selama satu semester (14 kali tatap muka) ditambah dengan satu kali Ujian Tengah Semester (UTS) dan satu kali Ujian Akhir Semester (UAS). Adapun materi yang akan disajikan meliputi: Self Disclosure And Self Analysis. (Pengungkapan Diri dan Analisa Diri), Hakekat Dan Potensi Dasar Manusia, Makna Konsep Diri (Self Concept), Time Management (Manajemen Waktu), Makna Kepercayaan Diri, Interpersonal Communications Skill, Human Relations Skill, Makna Motivasi Diri (Self Motivation), Makna Kreativitas, Manajemen Stress, Aktualisasi Diri, dan, Pengungkapan Kesiapan Pribadi Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Diri.

No	Kompetensi	Materi		Estimasi Waktu	Kepustakaan	Keterangan		
		Pokok Bahasan	Sub. Pokok Bahasan			K	PU	PA
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Bagian Satu (Pendahuluan): KESADARAN DIRI (SELF AWARENESS)								
1.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Menyadari makna dan hakikat diri. 2. Melakukan pengungkapan diri. 3. Melakukan Analisis diri. 4. Memahami tentang Komponen PD dan Siklus PD 5. Memahami Latar Belakang dan Manfaat PD 6. Makna PD dan Pendekatan PD	Self Disclosure And Self Analysis. (Pengungkapan Diri dan Analisa Diri)	1. Menumbuhkan Kesadaran Diri (Self Awareness Building) (Who Am I) 2. Makna Diri 3. Memahami diri melalui pengungkapan diri (Self Disclosure) 4. Analisa Diri melalui Johary Window 5. Komponen Pengembangan Diri dan Siklus Pengembangan Diri 6. Latar Belakang dan Manfaat Pengembangan Diri 7. Makna Pengembangan diri dan Pendekatan Pengembangan Diri	6 x 50 menit 2 kali	1. Devito, Joseph, Komunikasi Antarmanusia : Kuliah Dasar ed. 5 Profesional Book Jakarta. 2. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997 3. Hambali, Deni S. Hand Out. 4. Irmim Soejitno. Menyikapi Perubahan dan Memacu Prestasi Diri, Seyma Media, 2004.	3		3
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Bagian Dua : SELF ORIENTATIONS (ORIENTASI DIRI)								
2.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat memahami dan menyebutkan : 1. Potensi Dasar Manusia	Hakekat Dan Potensi Dasar Manusia	1. Potensi Dasar Manusia 2. Kecerdasan Intelektual 3. Kecerdasan Emosional 4. Kecerdasan Spiritual	3 x 50 menit 1 kali	1. Segal, Jeanne, Ph.D. Melejitkan Kepekaan Emosional, Penerbit kaifa, Bandung, 2007. 2. Patton, Patricia, Dr. EQ Di Tempat Kerja, 3. Pustaka Delapratasa,	3		

	2. Kecerdasan Intelektual 3. Kecerdasan Emosional 4. Kecerdasan Spiritual				Nexx Media Inc. Jakarta, 2004. 4. Agustian, Ary Ginanjar, ESQ Power, Penerbit Arga, Jakarta, 2003. 5. Rakhmat, Jalaluddin, Psikologi Komunikasi, Penerbit Rosda, Bandung, 6. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997			
3.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat 1. Memahami tentang Konsep Diri 2. Menyadari Konsep Diri dan manfaatnya untuk peningkatan kualitas diri.	Makna Konsep Diri (Self Concept)	1. Pengertian Konsep Diri 2. Struktur Konsep Diri 3. Kontribusi Konsep Diri Terhadap Sikap dan Prilaku	3 x 50 menit 1 kali		3		

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
4.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat 1. Mengungkapkan diri tentang kebiasaan memanfaatkan waktu 2. Memahami tentang hakikat waktu 3. Membuat Goal In Life	Time Management (Manajemen Waktu)	1. Pengungkapan Diri tentang Manajemen Waktu 2. Self Management means Time Management 3. Rencanakan dan Tentukan Tujuan Hidup Anda 4. Hubungan antara potensi diri dan Tujuan Hidup 5. Menentukan dan Membuat Goal In Life (Tujuan Hidup) 6. Kenali dan Fahami Prokrastinasi 7. Pengungkapan Goal In Life	6 x 50 menit 2 kali	1. Jacken T, A., Time Management : Mengatur Waktu Itu Mudah, Nexx Media Inc., Jakarta, 2004. 2. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997 3. Hendrick, Lucy H. 250 Cara Bijak Menggunakan Waktu, Penerbit Platinum, Jogjakarta. 2005. 4. Schwartz, David J. DR. Berpikir Dan Menjadi Sukses, Binarupa Aksara, Jakarta 1994	1		2
Bagian Tiga : REKONSTRUKSI DIRI								
5.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Mengungkapkan kepercayaan Diri dan analisisnya 2. Memahami pengertian Kepercayaan Diri 3. Memahami Gejala-gejala Tidak Percaya Diri dan Cara Mengatasinya 4. Membentuk Sikap Mental Positif	Makna Kepercayaan Diri	1. Pengungkapan kepercayaan Diri dan analisisnya 2. Pengertian Kepercayaan Diri 3. Memahami Gejala-gejala Tidak Percaya Diri dan Cara Mengatasinya 4. Membentuk Sikap Mental Positif	3 x 50 menit 1 kali	1. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997 2. Isidharmanjaya, Derry, dkk. Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2004. 3. Al-Uqshari, Yusuf. Percaya Diri Pasti, Gema Insani, Jakarta , 2005			

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
6.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Memaknai games Komunikasi 2. Memahami Pengertian Komunikasi Antar manusia 3. Memahami Komponen-komponen Komunikasi 4. Mempraktekan Berbicara Efektif 5. Mendengarkan Efektif	Interpersonal Communications Skill	1. Games Komunikasi 2. Pengertian Komunikasi Antar manusia 3. Komponen-komponen Komunikasi 4. Berbicara Efektif 5. Mendengarkan Efektif	6 x 50 menit 2 kali	1. Devito, Joseph, Komunikasi Antarmanusia : Kuliah Dasar ed. 5 Profesional Book Jakarta. 2. Stuart, Cristina. Berbicara Efektif, PPM, Jakarta, 1992 3. Scott, Bill. Keterampilan Berkounikasi, Binarupa Aksara, Jakarta 1998.	4		2
7.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Mengungkapkan pengalaman Hubungan Antar Pribadi 2. Memahami pengertian Human Relations 3. Memahami Kepribadian dan Sifat-sifat orang lain (Games)	Human Relations Skill	1. Pengungkapan Hubungan Antar Pribadi 2. Pengertian Human Relations 3. Memahami Kepribadian dan Sifat-sifat orang lain (Games)	3 x 50 menit 1 kali	1. Devito, Joseph, Komunikasi Antarmanusia : Kuliah Dasar ed. 5 Profesional Book Jakarta. 2. Effendi, Onong Uchyana, Human Relations, PT Rosdakarya, Bandung,	2		1
8.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Mengungkapkan Motivasi dan Analisisnya 2. Memahami pengertian dan Makna Motivasi 3. Mengenal Prinsip-prinsip Motivasi 4. Memahami faktor-faktor Penghambat Motivasi 5. Melakukan Teknik Memotivasi Diri (Visualisasi dan Pep talk)	Makna Motivasi Diri (Self Motivation)	1. Pengungkapan Motivasi dan Analisisnya 2. Pengertian dan Makna Motivasi 3. Prinsip-prinsip Motivasi 4. Faktor-faktor Penghambat Motivasi 5. Teknik Memotivasi Diri (Visualisasi dan Pep Talk)	3 x 50 menit 1 kali	1. Soenarno, Adi. Motivations Games untuk Pelatihan manajemen, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2006.	2		1
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
9.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Games Kreativitas 2. Pengertian Kreativitas 3. Hubungan Antara Berpikir dan Kreativitas	Makna Kreativitas	1. Games Kreativitas 2. Pengertian Kreativitas 3. Hubungan Antara Berpikir dan Kreativitas 4. Ciri-ciri Kreativitas 5. Mengembangkan Kreativitas diri	3 x 50 menit 1 kali	1. Soenarno, Adi. Creativity Games, Penerbit Andi, Yogyakarta, 2006 2. Suryadi, Drs. Seni Membangkitkan Inovasi dan Kreativitas Perusahaan, EDSA	2		1

	4. Ciri-ciri Kreativitas 5. Mengembangkan Kreativitas diri				Mahkota, Jakarta, 2005.			
10.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: 1. Memahami pengertian Stress 2. Memahami gejala dan Sumber Stress 3. Mengenali tanda-tanda Stress Anda 4. Melaksanakan Teknik dan Cara Mengatasi Stress	Manajemen Stress	1. Pengertian Stress 2. Gejala dan Sumber Stress 3. Kenali tanda-tanda Stress Anda 4. Teknik dan Cara Mengatasi Stress	3 x 50 menit 1 kali	1. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997 2. An, Mahfud. Petunjuk Mengatasi Stress. PT Sinar Baru Algensindo, Bandung, 1999.	2		1

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
11.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat memahami dan menyebutkan : 1. Pengertian Aktualisasi Diri 2. Tingkat-tingkat Aktualisasi Diri 3. Ciri-ciri khas Aktualisasi Diri	Aktualisasi Diri	1. Pengertian Aktualisasi Diri 2. Tingkat-tingkat Aktualisasi Diri 3. Ciri-ciri khas Aktualisasi Diri	3 x 50 menit 1 kali	1. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997	3		
Bagian 4 (Penutup) PEMANTAPAN DIRI (SELF REINFORCEMENT)								
12.	Setelah proses belajar mengajar berakhir, mahasiswa dapat: Mengevaluasi dan memaknai kembali tentang materi-materi yang dipelajari serta kaitannya dengan komitmen diri	Pengungkapan Kesiapan Pribadi dalam Upaya Peningkatan Kualitas Diri	1. Memaknai kembali tentang materi-materi yang dipelajari serta kaitannya dengan komitmen diri	3 x 50 menit 1 kali	1. Surna, I Nyoman, Drs. M.Psi. Pengembangan Diri: Bahan Ajar : ASMI, 1997 2. Matta, H.M.Anis. Model Manusia Muslim, PT Syaamil Cipta Media, Bandung, 2002.			3
Jumlah						24	-	11