



Kementerian  
Kependudukan  
dan Pembangunan  
Keluarga/BKKBN



# Personal Readiness

*"Siap dengan diri sendiri sebelum siap menghadapi dunia"*





## APA ITU PERSONAL READINESS?

**Personal Readiness** adalah kondisi di mana seseorang: memahami dirinya mampu mengelola emosi & pikiran memiliki arah hidup siap menghadapi tekanan & perubahan

Secara psikologis, readiness berkaitan dengan:

- Motivasi, keyakinan diri, dan kondisi emosional
- Kemampuan beradaptasi terhadap perubahan hidup

Artinya :

***“Siap itu bukan soal sudah sempurna, tapi sudah sadar & mampu mengelola diri.”***

## Bagaimana cara seseorang memiliki Personal Readiness?

### A. Self Awareness

**Self-awareness** adalah kemampuan untuk benar-benar mengenali diri sendiri mulai dari apa yang kita rasakan, apa yang kita pikirkan, apa yang kita inginkan, hingga bagaimana kita bereaksi terhadap suatu situasi.

Banyak orang merasa “bingung arah hidup”, bukan karena tidak punya potensi, tetapi karena belum pernah benar-benar memahami dirinya sendiri.

Sederhananya:

*Kalau kamu tidak mengenal dirimu, kamu akan mudah ikut arah orang lain.*



# STRATEGI



## Reflective Journaling (Menulis Refleksi Diri)

Ini adalah kebiasaan menuliskan apa yang kamu rasakan dan pikirkan. Tujuannya bukan untuk membuat tulisan yang bagus, tetapi untuk “mengeluarkan isi kepala” agar kamu lebih memahami dirimu sendiri.

Banyak orang overthinking karena semua pikiran hanya berputar di kepala, tidak pernah diproses.

### Cara melakukan:

Luangkan waktu sekitar 30 menit setiap hari  
Tulis dengan jujur:

“Apa yang sebenarnya saya butuhkan dalam hidup ini...”

“Kemampuan seperti apa yang sudah saya miliki untuk mencapai tujuan hidup saya...”

“Apa sajakah yang perlu saya gali dalam diri saya untuk mencapai apa yang saya inginkan?”

### Manfaat:

- Membantu mengenali potensi diri
- Mengurangi overthinking
- Membuat pikiran lebih jernih



## Feedback Seeking (Mendapatkan Masukan dari Orang Lain yang Kompeten Secara Langsung )

Kadang kita merasa sudah mengenal diri sendiri, padahal masih banyak sisi yang tidak kita sadari. Inilah yang disebut “blind spot”.

Orang lain sering melihat sesuatu tentang diri kita yang kita sendiri tidak lihat. Mintalah pendapat dan masukan dari orang yang kompeten terhadap bidang yang ada fokuskan secara langsung, hindari terlalu banyak scrolling media social yang justru bisa membuat anda lebih bingung

### Cara melakukan:

- Pilih 2-3 orang yang kompeten yang telah terbukti sukses dibidangnya dan kamu percaya
- Tanyakan:  
“Menurut kamu, kelebihan saya apa?”  
“Hal apa yang perlu saya perbaiki?”  
“Apa saran kamu agar saya bisa mencapai apa yang saya inginkan?”

### Manfaat:

- Membuka perspektif baru
- Membantu melihat diri secara lebih objektif
- Membantu meningkatkan potensi diri
- Mengurangi kesalahan yang tidak disadari



## Strength Mapping (Memetakan Kekuatan Diri)

Banyak orang terlalu fokus memperbaiki kelemahan, sampai lupa bahwa setiap orang punya kelebihan yang bisa dikembangkan. Padahal, kesuksesan sering datang dari memaksimalkan kekuatan, bukan sekadar memperbaiki kekurangan.

### Cara melakukan:

Tuliskan:

Hal yang kamu kuasai (skill)

Hal yang kamu sukai (minat)

Aktivitas yang membuat kamu semangat dan tidak cepat lelah

### Manfaat:

- Membantu menemukan arah hidup
- Meningkatkan kepercayaan diri
- Membuat kamu lebih fokus pada potensi diri

*Semakin kamu mengenal dirimu,  
semakin jelas arah hidupmu.*

## B. Self-Acceptance

Self-acceptance adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya—termasuk kelebihan dan kekurangan—tanpa terus-menerus merasa kurang atau membandingkan diri dengan orang lain.

Ini bukan berarti pasrah, tapi menerima titik awal untuk bisa berkembang.

Sederhananya:

*“Kamu tidak bisa berkembang kalau kamu terus membenci dirimu sendiri.”*



# 1. Self-Compassion Practice (Bersikap Baik ke Diri Sendiri)



Banyak orang memperlakukan diri sendiri jauh lebih keras dibanding memperlakukan orang lain.

Padahal saat kita gagal, yang kita butuhkan bukan kritik berlebihan, tapi pemahaman.

## Cara melakukan:

Saat kamu gagal:

- Jangan langsung menyalahkan diri
- Ubah cara bicara ke diri sendiri:

*dari: "Saya gagal"  
menjadi: "Saya sedang belajar"*

## Manfaat:

- Mengurangi tekanan mental
- Membantu bangkit lebih cepat
- Membuat kita lebih stabil secara emosi

## 2. Cognitive Restructuring (Mengubah Pola Pikir Negatif)



Sering kali masalah bukan pada situasi, tapi pada cara kita berpikir.

Misalnya:

- “Saya tidak bisa”
- “Saya tidak cukup baik”

Pikiran seperti ini bisa dilatih untuk diubah.

**Cara melakukan:**

- Sadari pikiran negatif
- Ganti dengan kalimat yang lebih realistis:

**“Saya belum bisa, tapi saya bisa belajar”**

**Manfaat:**

- Mengurangi rasa minder
- Membantu berpikir lebih sehat
- Meningkatkan semangat berkembang

## 3.Social Comparison Control (Mengontrol Kebiasaan Membandingkan Diri)



Di era media sosial, kita sangat mudah membandingkan diri dengan orang lain, padahal yang kita lihat hanyalah sisi terbaik mereka.

### Cara melakukan:

- Kurangi scrolling tanpa tujuan
- Pilih konten yang memberi inspirasi, bukan membuat insecure

### Manfaat:

- Mengurangi rasa tidak cukup
- Membantu fokus pada diri sendiri
- Menjaga kesehatan mental

### C. Self-Efficacy

Self-acceptance adalah kemampuan untuk menerima diri  
Self-  
efficacy adalah keyakinan bahwa kamu mampu menghadapi  
tantangan dan menyelesaikan masalah.

Bukan berarti kamu selalu bisa, tapi kamu percaya bahwa kamu  
bisa belajar dan mencoba.

Sederhananya:

*Bukan soal “bisa atau tidak”, tapi “percaya untuk mencoba”.*





## Strategi

### 1. Mastery Experience (Pengalaman Berhasil Kecil)

Kepercayaan diri dibangun dari pengalaman nyata, bukan hanya motivasi.

Cara melakukannya mulailah dari hal kecil seperti menyelesaikan tugas dan mencapai target sederhana.

#### Manfaat:

- Membangun rasa percaya diri secara nyata
- Membuat kamu lebih berani mencoba hal baru

### 2. Vicarious Learning (Belajar dari Orang Lain)

Melihat orang lain berhasil bisa membuat kita percaya bahwa kita juga bisa.

Cara melakukannya, dengan ikuti cerita perjuangan, bukan hanya kesuksesan dan pilih role model yang realistis

### 3. Verbal Persuasion (Dukungan Lingkungan)

Lingkungan yang suportif bisa meningkatkan rasa percaya diri.

Cara melakukannya dengan dekat dengan orang yang mendukung, dan jauhi lingkungan yang menjatuhkan

## D. Self-Regulation

Self-regulation adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri terutama saat malas, terdistraksi, atau tidak mood.

Sederhananya:

*Melakukan apa yang perlu dilakukan, walaupun tidak selalu ingin.*

### Strategi

#### 1. Goal Setting

*(Menentukan Tujuan Jelas)*

Tujuan yang jelas membuat kita tahu harus melakukan apa.

Cara melakukannya dengan membuat tujuan spesifik seperti  
bukan: *“ingin sukses”*  
tapi: *“belajar 30 menit setiap hari”*



#### 2. Implementation Intention

*(Rencana Antisipasi)*

Mempersiapkan diri menghadapi gangguan.

Cara melakukan:  
*“Kalau saya malas, saya mulai 5 menit saja”*

#### 3. Habit Formation

*(Membentuk Kebiasaan)*

Kebiasaan kecil yang dilakukan berulang akan menjadi otomatis.

Cara melakukannya dengan mulai dari hal sederhana dan lakukan setiap hari

## E. Resilience

Resilience adalah kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit saat menghadapi kegagalan, tekanan, atau masalah.

Sederhananya:

*Jatuh itu pasti, bangkit itu pilihan.*

### 1. Growth Mindset (Pola Pikir Bertumbuh)

Melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar.

Cara melakukan:

*“Saya sedang berjuang”*

*“Sebentar lagi pasti akan sampai tujuan”*

### 2. Cognitive Reframing (Mengubah Sudut Pandang)

Melihat masalah dari sisi yang lebih konstruktif.

Cara melakukan:

*“Apa pelajaran dari ini?”*

*“Apa yang masih bisa saya kontrol?”*

### 3. Stress Coping (Mengelola Stres)

Cara menghadapi tekanan agar tidak merusak kondisi mental.

Cara melakukan dengan olahraga ringan, bicara dengan orang terpercaya, menulis perasaan



***Hidup tidak selalu mudah, tapi kamu  
bisa jadi lebih kuat.***

# SEBERAPA SIAP KAMU?

Beri skor 1–5 untuk setiap pertanyaan.

## A. Self Awareness

- Saya tahu kelebihan & kekurangan saya
- Saya paham apa yang saya inginkan dalam hidup

## B. Self Acceptance

- Saya bisa menerima diri saya tanpa membandingkan berlebihan
- Saya tidak terlalu keras pada diri sendiri

## C. Self Efficacy

- Saya percaya saya bisa berkembang
- Saya tidak mudah menyerah saat gagal

## D. Self Regulation

- Saya bisa mengontrol emosi saya
- Saya konsisten terhadap tujuan saya

## E. Resilience

- Saya bisa bangkit setelah gagal
- Saya tidak mudah down dalam tekanan

### HASIL SKOR:

10–20 → **EXPLORER**

- (Masih mencari arah)

21–35 → **BUILDER**

- (Sedang berkembang)

36–50 → **IMPACT READY**

- (Siap naik ke level berikutnya)



***Kesiapan hidup bukan  
tentang siapa yang  
paling hebat,***

***tapi siapa yang paling  
mengenal, menerima,  
dan mengembangkan  
dirinya.***



## Referensi

### 1. Self-Efficacy

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

### 2. Self-Compassion

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

### 3. Positive Psychology

Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.

### 4. Growth Mindset

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.

### 5. Goal Setting Theory

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

### 6. Implementation Intention

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>

## 7. Habit Formation

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

## 8. Stress & Coping Theory

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

## 9. Expressive Writing (Journaling)

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.

## 10. Social Comparison Theory

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>