

Penerapan Self Improvement Guna Meningkatkan Kualitas Diri Melalui Penggunaan Tools Points of You©

Annisa Alifia Hendratmo¹, Elshafa Salsabil Anwar², Eva Christalia Pangarak³, Evy Lidya Yuliana⁴, Tri Sulastri⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: icha84452@gmail.com¹

Abstrak. Tidak jarang ditemui individu-individu yang lebih berfokus pada kelemahan pada diri sehingga lupa untuk meningkatkan potensi yang dimiliki. Maka dari itu, untuk menjadi pribadi yang lebih baik, individu semestinya perlu memiliki kesadaran terkait *self improvement*. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mempromosikan PT Marly Optima Indonesia dan menambah pengetahuan masyarakat mengenai *self improvement* melalui adanya kegiatan webinar. Kegiatan ini secara umum terdiri atas 5 tahap yakni tahap analisis kebutuhan, tahap perencanaan, tahap pendaftaran, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap evaluasi. Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini yakni 1) adanya peningkatan pengetahuan *self improvement* dengan menggunakan *tools Points of You©* pada masyarakat umum yang mengikuti webinar, 2) respon peserta mengenai pelaksanaan kegiatan webinar menyebutkan bahwa materi mudah dipahami, pemateri interaktif, webinar sangat bermanfaat, fasilitator dapat memberikan arahan dengan jelas serta webinar sudah berjalan dengan baik, 3) adanya peningkatan jumlah pengikut akun instagram @marly.co.id.

Kata Kunci: *Self-improvement*, *Points of You©*, Webinar

PENDAHULUAN

Di Indonesia, tak jarang ditemui individu-individu yang lebih berfokus pada kelemahan pada diri sehingga lupa untuk meningkatkan potensi yang dimiliki. Kelemahan maupun kekurangan pada diri sebenarnya bisa ditutupi melalui adanya peningkatan pada kualitas diri. Pasiak (2007) mengemukakan bahwa individu perlu untuk percaya dalam melakukan sesuatu agar bisa berhasil. Dalam meningkatkan kualitas diri, perlu adanya kesadaran serta kemauan dari diri individu tersebut. maka dari itu, untuk menjadi pribadi yang lebih baik, individu semestinya perlu memiliki kesadaran terkait *self improvement*.

Setiap individu tentu akan berhadapan oleh berbagai kemungkinan dalam hidup, baik itu hal baik maupun hal buruk. Individu diharapkan mampu mengenal beberapa hal yang dimiliki seperti kepribadian, pola pikir maupun perasaan saat dihadapkan oleh berbagai kemungkinan tersebut. Dengan demikian, individu dapat mempertimbangkan serta mengukur kemampuan maupun potensi yang dimiliki guna meningkatkan kualitas yang ada padanya seiring bertambahnya usia. Peningkatan kualitas diri dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja tanpa memandang usia, jenis kelamin atau lain sebagainya.

PT Marly Optima Indonesia merupakan layanan yang berfokus pada pengembangan organisasi dan peningkatan sumber daya manusia. PT Marly Optima Indonesia memberikan

layanan asesmen, pelatihan, konsultasi, konseling, *coaching*, dan riset. Pengambilan data awal dilakukan dengan metode wawancara kepada salah satu karyawan PT Marly Optima Indonesia. Permasalahan yang dialami oleh karyawan yaitu sulit melakukan promosi kepada masyarakat ataupun karyawan perusahaan terkait pengembangan organisasi maupun sumber daya manusia.

Wordsmyth (Tambunan, 2008) mengemukakan bahwa *self improvement* merupakan sebuah tindakan memperbaiki pikiran, kemampuan maupun status individu berdasarkan upaya individu tersebut. *Self improvement* mengandung peningkatan kondisi materi kehidupan. Adapun kondisi materi yang dimaksud yaitu hubungan individu, kesehatan, keuangan, keterampilan dan pengetahuan. Adapun aspek lain dalam *self improvement* yaitu kesederhanaan (*simplicity*). Pendekatan dari *self improvement* dapat diketahui dari kelemahan maupun kekuatan diri individu. Pratt (Tambunan, 2008) mengemukakan bahwa kekuatan yang ada pada diri dapat digunakan untuk menentukan tujuan serta langkah-langkah yang hendak dilakukan untuk menuju suatu perbaikan.

James (Tambunan, 2008) mengemukakan bahwa *self improvement* dapat berlangsung atas dasar adanya dorongan (*drives*). Terdapat tiga jenis tujuan yang hendak dicapai dalam dorongan, yaitu tujuan yang berasal dari konsep, tujuan yang didorong hayalan dan tujuan yang didorong oleh emosionalisme. Dalam upaya memperbaiki diri, individu perlu untuk menerima dirinya sendiri. Dalam hal ini, individu perlu untuk mencintai diri apa adanya. Hasibuan (2004) mengemukakan bahwa *self improvement* adalah tentang kejujuran, kasih sayang dan integritas diri sendiri.

Harry (20) mengemukakan bahwa *self improvement* dapat mengubah individu menjadi lebih baik dan mampu menginspirasi individu lain untuk menjadi lebih baik pula. Pikiran dalam keadaan sadar merupakan kunci utama dalam proses *self improvement*. Pikiran yang berada dalam keadaan sadar mampu mengubah kebiasaan, perilaku maupun sikap individu. Troward (Tambunan, 2008) mengemukakan bahwa *self improvement* merupakan latihan tindakan yang dilakukan individu dalam memperbaiki diri menurut persepsi maupun kemauan yang dimilikinya. Dalam hal ini, *self improvement* berhubungan dengan cara berpikir (*thinking*), visualisasi (*visualization*) dan penguatan (*affirmation*).

Dikutip dari pointsofyou.com, diketahui bahwa *Points of You*© merupakan metode dan alat kreatif yang dapat membuka hati maupun pikiran individu sehingga lebih berdaya melalui media foto. Penggunaan *tools* didasarkan *Points of You*© didasarkan pada 4 tahapan, yaitu *pause*, *expand*, *focus* dan *doing*. *Points of You*© memiliki beberapa jenis *tools*. Peneliti menggunakan jenis *coaching game* dalam pelaksanaan webinar. *Coaching Game* merupakan alat yang kreatif dan efektif untuk pengembangan pribadi dan profesional. Permainan yang mudah digunakan ini menampilkan kartu asosiatif, masing-masing menggambarkan gambar fotografi dan topik, disertai dengan buku yang menggugah pikiran, mengundang kita untuk mengalami sudut pandang yang tak terhitung jumlahnya, membebaskan diri dari pola pemikiran yang ditetapkan, serta membuka kemungkinan baru untuk ekspansi dan pertumbuhan.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan wawancara, maka penulis hendak mempromosikan PT Marly Optima Indonesia dan menambah pengetahuan masyarakat

melalui adanya kegiatan webinar dengan tema "*Self Improvement: Improve Yourself for a Better Future with Points of You*©". Terdapat beberapa indikator keberhasilan dari kegiatan ini, yaitu:

1. Meningkatnya pemahaman peserta webinar terkait konsep dan tujuan dari *self improvement*.
2. Meningkatnya pemahaman peserta webinar terkait strategi memulai *self improvement* menggunakan *tools Points of You*©.
3. Meningkatnya jumlah pengikut instagram @marly.co.id.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini secara umum terdiri atas 5 tahap yakni tahap analisis kebutuhan, perencanaan kegiatan, pendaftaran, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Tahap analisis kebutuhan merupakan tahap dimana peneliti mengumpulkan data atau informasi dari permasalahan yang dialami oleh masyarakat umum. Tahap perencanaan kegiatan merupakan tahap dimana peneliti melakukan pemilihan tema, menyusun modul dan materi kegiatan, membuat *rundown* acara kegiatan, membuat *power point* webinar, menyediakan alat serta media yang hendak digunakan dan memilih pemateri pada saat kegiatan berlangsung.

Tahap pendaftaran merupakan tahap dimana peneliti membuat serta menyebarkan *link* pendaftaran kepada calon peserta webinar yang didalamnya berisikan *link pre test*. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan yang meliputi pembukaan, sosialisasi, foto bersama, penyampaian materi, penggunaan *tools Points of You*©, sesi tanya jawab, pemberian *post test*, pengumuman pemenang *doorprize* dan penutupan. Tahap terakhir adalah evaluasi, dimana peneliti menyebarkan *link* evaluasi kegiatan kepada peserta kegiatan melalui *google form*. Setelah pelaksanaan webinar selesai, peneliti juga melakukan evaluasi kegiatan bersama Direktur dan Staff dari PT Marly Optima Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan Pelatihan

Sebelum kegiatan dilakukan, fasilitator melakukan analisis kebutuhan melalui *google form* dengan metode kuesioner yang dilakukan pada tanggal 6-8 September 2021. Beberapa respon dari analisis kebutuhan diantaranya sebagai berikut:

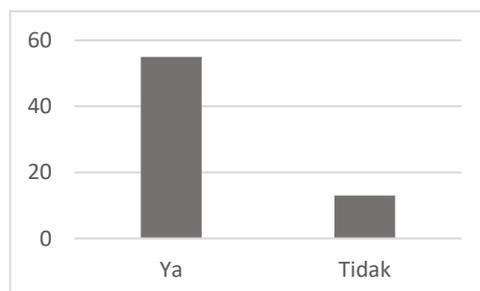


Chart 1. Apakah Anda Sering Mengikuti Kegiatan Webinar?

Berdasarkan Chart diatas, dari 68 responden sebanyak 55 responden sering mengikuti kegiatan webinar dan sebanyak 13 responden lainnya tidak sering mengikuti kegiatan webinar.

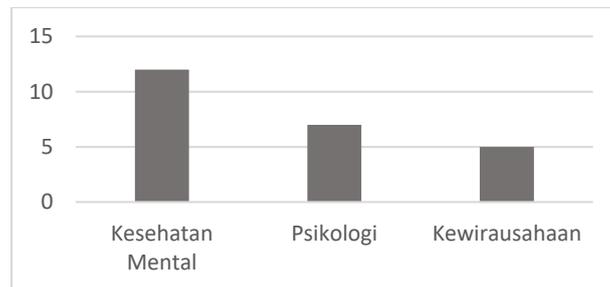


Chart 2. Jika Anda akan mengikuti sebuah webinar, tema seperti apa yang Anda inginkan?

Berdasarkan Chart diatas, dari 68 responden sebanyak 12 responden ingin mengikuti webinar dengan tema kesehatan mental, sebanyak 7 responden dengan tema psikologi dan sebanyak 5 responden dengan tema kewirausahaan. Fasilitator memilih tema utama yaitu psikologi yang berfokus pada *self improvement* karena sesuai dengan visi misi PT Marly Optima Indonesia.

Pelaksanaan Pelatihan

Beberapa dokumentasi pelaksanaan pelatihan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Sambutan Dekan Fakultas Psikologi UNM



Gambar 2. Sosialisasi Sponsor Kegiatan



Gambar 3. Sosialisasi PT Marly Optima Indonesia



Gambar 4. Penyampaian Materi Oleh Narasumber



Gambar 5. Tools Points of You



Gambar 6. Evaluasi Setelah Kegiatan bagi Fasilitator

Peserta webinar diminta untuk mengikuti akun instagram @marly.co.id sebelum mengisi *link* pendaftaran webinar. Peserta yang mengisi *link* pendaftaran sebanyak 202 peserta dan yang mengikuti webinar sebanyak 123 peserta. Webinar ini terdiri dari dua sesi, sesi penyampaian materi dan sesi penggunaan *tools Points of You*©. Pada sesi penyampaian materi narasumber menyampaikan materi singkat mengenai *self improvement*. Pada sesi

penggunaan *tools Points of You*®, narasumber mengajak peserta untuk melakukan *self improvement* dengan mengasosiasikan foto dan kata terhadap tiga pertanyaan yang diberikan. Peserta webinar diberikan *link pretest* dan *posttest* sebelum dan di akhir kegiatan. Setelah kegiatan berakhir fasilitator melakukan evaluasi kegiatan bersama pihak PT Marly Optima Indonesia dan ditemukan bahwa jumlah *followers* akun instagram @marly.co.id mengalami peningkatan dari 970 menjadi 1.151 *followers*.

Respon Peserta

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* dalam bentuk *google form* yang menilai tingkat pengetahuan *self improvement* dengan menggunakan *tools Points of You*® pada masyarakat umum yang mengikuti webinar dapat dilihat pada Chart 3.

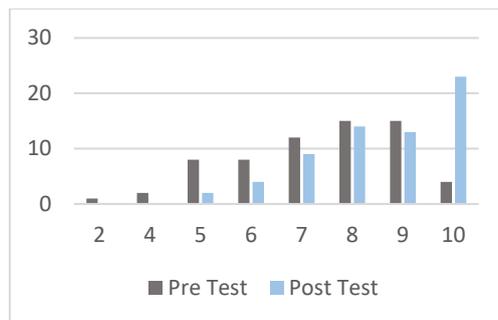


Chart 3. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan hasil perhitungan *pre test* dan *post test* pada Chart 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai terhadap pengetahuan *self improvement* dengan menggunakan *tools Points of You*® pada masyarakat umum yang mengikuti webinar. Berdasarkan hasil *output Paired Samples Test* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Paired Samples Test

		Paired Difference					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre test – Post test	-1,215	1,441	,179	-6,798	64	,000

Berdasarkan *output Paired Samples Test* menggunakan SPSS pada tabel 1 yang menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.00 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan *self improvement* dengan menggunakan *tools Points of You*® pada masyarakat umum yang mengikuti webinar. Setelah pelaksanaan kegiatan webinar, peserta webinar diberikan link evaluasi melalui *google form* untuk mengetahui respon peserta terhadap pelaksanaan kegiatan webinar.

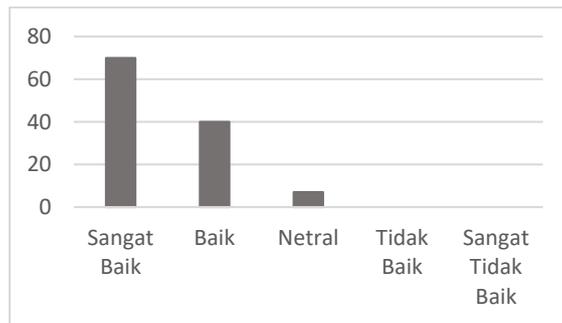


Chart 4. Respon Evaluasi Materi

Berdasarkan data Chart 4 menunjukkan respon peserta terhadap evaluasi materi dapat disebutkan bahwa dari 117 responden, terdapat 70 responden yang menganggap bahwa materi yang dipaparkan mudah dipahami

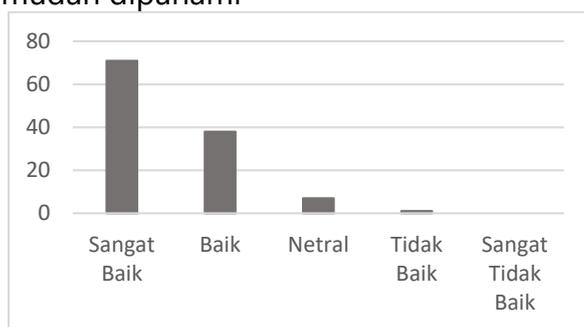


Chart 5. Respon Evaluasi Pemateri

Berdasarkan data Chart 5 menunjukkan responden peserta terhadap evaluasi materi dapat disebutkan bahwa 71 responden menganggap bahwa pemateri sangat interaktif.

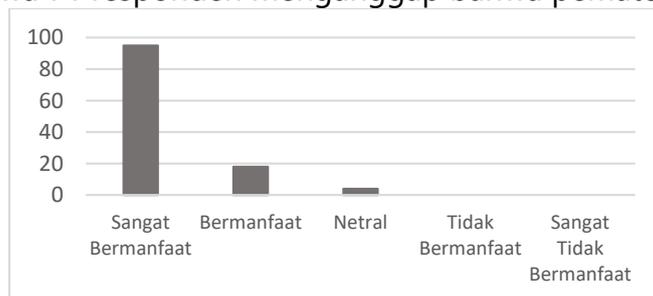


Chart 6. Respon Evaluasi Manfaat Webinar

Berdasarkan data Chart 6 menunjukkan responden peserta terhadap evaluasi manfaat webinar dapat disebutkan bahwa 95 responden menganggap bahwa webinar sangat bermanfaat.

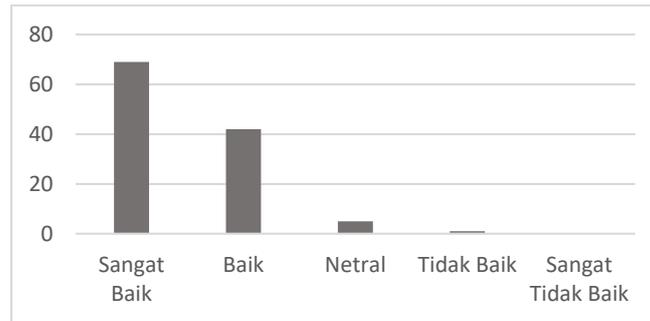


Chart 7. Respon Evaluasi Fasilitator

Berdasarkan data Chart 7 menunjukkan responden peserta terhadap evaluasi fasilitator dapat disebutkan bahwa 69 responden menganggap bahwa fasilitator dapat memberikan arahan webinar dengan jelas.

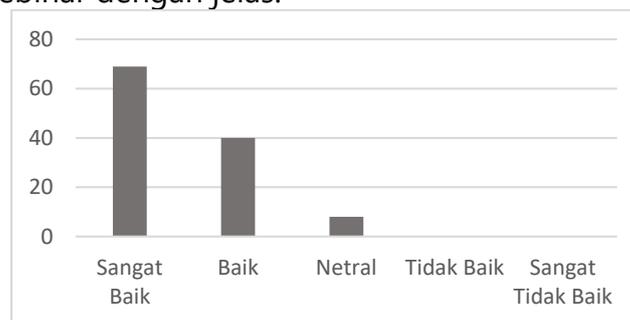


Chart 8. Respon Evaluasi Pelaksanaan Webinar

Berdasarkan data Chart 8 menunjukkan responden peserta terhadap evaluasi pelaksanaan webinar dapat disebutkan bahwa 69 responden menganggap bahwa pelaksanaan webinar sudah berjalan dengan sangat baik.

KESIMPULAN

Terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam penulisan laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, di antaranya sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan *self improvement* dilihat dari *output Paired Samples Test* yang menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.00 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan *self improvement* dengan menggunakan *tools Points of You*© pada masyarakat umum yang mengikuti webinar.
2. Respon peserta mengenai pelaksanaan kegiatan webinar menyebutkan bahwa materi mudah dipahami, pemateri interaktif, webinar sangat bermanfaat, fasilitator dapat memberikan arahan dengan jelas serta webinar sudah berjalan dengan baik.
3. Terjadi peningkatan jumlah follower akun instagram @marly.co.id dari 970 menjadi 1.150 followers setelah kegiatan webinar dilaksanakan.

Terdapat beberapa saran dan rekomendasi yang dapat diberikan pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini, di antaranya sebagai berikut:

1. Diperlukannya kegiatan seminar secara luring dengan tema *self improvement* menggunakan *Points of You*© sehingga peserta lebih merasakan manfaatnya secara langsung.
2. Diperlukannya pendampingan kepada peserta kegiatan secara konsisten sehingga dapat dilihat perubahan yang terjadi pada mereka setelah mengikuti kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Harry, D. (2021). *Self improvement: a seven step plan to an inspired life through self improvement and motivation*. USA: Lulu Press Inc.
- Hasibuan, M. S. P. (2004). *Organisasi dan motivasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- <https://points-of-you.com/>
- Pasiak, T. (2007). *Brain management for self improvement*. Bandung: PT Mizan Putsaka
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan *achievement goal* pada kelompok siswi *underachiever*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 254-261.
- Tambunan, H. (2008). *Self-improvement* dan persepsi positif tentang teknologi informasi dalam meningkatkan kompetensi teknologi informasi guru. *Jurnal Tabularasa*, 5(2).