



**MODUL CHARACTER BUILDING
(PSI 132)**

**MODUL 3
MENGAUDIT DIRI : MENGAUDIT TUJUAN HIDUP**

**DISUSUN OLEH
Dra SAFITRI M M.Si**

Universitas
Esa Unggul

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2019**

MENGAUDIT DIRI

Tujuan Akhir Perkuliahan

1. Mahasiswa mampu mengenali, memahami dan menjelaskan apa dan mengapa perlu mengaudit diri
2. Mampu membuat tujuan hidup dengan formula SMART

PENDAHULUAN

Apa yang kita tanam dalam pikiran kita selama perenungan, maka kelak akan kita tuai dalam tindakan kita" Maister Eckhart

Ada kecenderungan jika seseorang tidak suka atau tidak nyaman jika di audit, di evaluasi, di periksa, dan di hitung-hitung kegiatannya. Apalagi jika ada sesuatu yang disembunyikan.

Coba perhatikan, ada orang yang tidak suka ketika ada yang mengkritiknya. Karena dia merasa paling benar. Bahkan diberi nasehat pun (yang notabene merupakan hal positif) ada orang yang tidak mau menerimanya.

Mindset ini (tidak suka di audit) harus di-manage. Mengapa ? Sebab, suka tidak suka proses audit akan selalu ada,

Apapun pekerjaan atau profesi seseorang, peluang-peluangnya untuk meraih sukses pasti akan lebih besar jika sejak awal dia memutuskan, bahwa paling sedikit setahun sekali dia akan mengaudit dirinya secara menyeluruh dan metode-metodenya dengan cara pandangan seperti orang luar.

Salah satu pelajaran pertama terbesar dalam hidup adalah belajar memberikan penilaian sejati. Kita mudah menetapkan tujuan-tujuan, tapi untuk mencapainya adalah urusan lain. Kita mudah berjanji pada diri sendiri bahwa kita tak akan menurunkan cita-cita kita, bahwa kita akan selalu maju kedepan dan keatas, tapi tetap saja banyak diantara kita menjalani kehidupan yg suram.

Terbiasa dgn lingkungan ini membuat kita tdk menyadari kelemahan-kelemahannya. Kita tidak memperhitungkan pengaruh-pengaruh dai luar dan dalam, yang harus kita perangi, jika ingin menjalani kehidupan sejati yg indah.

Hampir semua orang punya keinginan untuk melakukan perubahan pada dirinya. Setiap perubahan menawarkan peluang sekaligus masalah. Jika kita tidak berubah, maka peluang itu akan menjadi masalah buat kita. Masalah yang dihadapi sehar-hari, dari mulai yang kecil sampai besar menawarkan perubahan. Tergantung diri kita, apakah memilih untuk berubah atau tidak

berubah. Masalah ini akan sementara menjadi asset apabila kita mau dan mapu mengambil keputusan untuk melakukan audit diri (self audit).

Apanya yang perlu diaudit? Pada prinsipnya, kita perlu mengaudit apa yang ada di dalam diri kita dulu. Karena apa yang ada dalam diri kita itu banyak, maka dibutuhkan alat bantu yaitu tujuan hidup, kebiasaan sehari-hari, dan orang-orang yang sehari-harinya berinteraksi dengan kita (lingkungan)

B. TUJUAN HIDUP

Tujuan adalah sasaran dari usaha kita hari ini. Tujuan sering disebut “Goal”.

Tujuan bisa dibagi atas :

- a. Tujuan jangka panjang
- b. Tujuan jangka pendek

Tujuan jangka pendek sering diartikan sebagai target atau sasaran , untuk mencapai tujuan jangka panjang. Misalnya dalam permainan bola, untuk memasukkan bola ke gawang lawan amatlah jarang bisa dilakukan langsung dengan satu tendangan, kecuali tendangan bebas. Selain tendangan bebas, kita butuh perantara yang kecil, butuh siasat, butuh proses dan lainlain. Dibutuhkan keserasian antara tujuan jangka panjang dan tujuan jangka pendek.

Mengapa Perlu Mengaudit Tujuan Hidup

Tujuan punya keterkaitan dengan sekian hal yang sangat pokok dengan proses yang kita jalani dalam hidup. Tujuan sangat terkait dengan gairah untuk meraih prestasi. Ada hubungan yang saling memperkuat antar tujuan yang jelas dengan gairah prestasi yang kuat. Semakin jelas tujuan kita, semakin kuat pula gairah kita

Tujuan Hidup terkait dengan :

1. Kecepatan menyerap pengetahuan, pengalaman, dan keahlian yang dibutuhkan oleh bidangnya. Karena cepat menyerap maka cepat menguasai, cepat maju, dan cepat lebih berhasil
2. Punya ketahanan yang tinggi terhadap tantangan yang ada. Lebih mengingat tujuan daripada hambatan, lebih ingat keinginan daripada kekesalan, dan langkahnya tetap mengarah pada kemajuan
3. Dapat focus/konsentrasi dalam melangkah. Untuk itu diperlukan tujuan yang jelas dan keterkaitan yang jelas antara tujuan jangka pendek dan jangka panjang
4. Mempunyai dinamika hidup.. Agar batin kita terus berdinamika, Jim Rohn, trainer dan business Philosopher berkata : “belajarlah menjadi orang yang bahagia dengan apa yang dimiliki sementara Anda tetap berusaha mendapatkan apa yang masih belum dimiliki”.

Apa yang perlu diaudit dari tujuan hidup kita, yaitu :

1. Apakah tujuan yang kita miliki saat ini sebetulnya hanya merupakan fantasi atau anagan-angan belaka. Tujuan berbeda dengan anagn-anagan. Visi berbeda dengan fantasi.
2. Apakah sudah ada kecocokan antara keinginan dan kapasitas riil. Keinginan sebaiknya cocok dengan kapasitas kita.. Agar tidak meleset, maka perlu pemahaman diri (self understanding)
3. Apakah penahapan, proses, atau tangga-tangga yang kita tempuh sudah sesuai?. Dalam meraih cita-cita ada yang disebut prinsip dan proses.

C. Mengapa Perlu Mengaudit Tujuan Hidup

Tujuan hidup hendaknya sering diaudit, mengingat banyak persoalan yang terjadi dalam kehidupan. Penyebab perlunya mengaudit tujuan hidup adalah :

1. Tujuan punya keterkaitan dengan sekian hal yang sangat pokok dengan proses yang kita jalani dalam hidup.
2. Tujuan sangat terkait dengan gairah untuk meraih prestasi.
3. Ada hubungan yang saling memperkuat antar tujuan yang jelas dengan gairah prestasi yang kuat.
4. Semakin jelas tujuan , semakin kuat pula gairah kita

Tujuan Hidup terkait dengan

1. Kecepatan menyerap pengetahuan, pengalaman, dan keahlian yang dibutuhkan oleh bidangnya
2. Punya ketahanan yang tinggi terhadap tantangan yang ada
3. Dapat focus/konsentrasi dalam melangkah
4. Mempunyai dinamika hidup

Apa yang perlu diaudit dari tujuan hidup

1. Apakah tujuan yang kita miliki saat ini sebetulnya hanya merupakan fantasi atau anagan-angan belaka.
2. Apakah sudah ada kecocokan antara keinginan dan kapasitas riil. Agar tidak meleset, maka perlu pemahaman diri (self understanding)
3. Apakah penahapan, proses, atau tangga-tangga yang kita tempuh sudah sesuai?

Mengapa perlu menetapkan tujuan

1. **Bisa mengontrol hidup**

Banyak sekali orang yang meski sudah bekerja keras, tetap tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan. Hal ini dikarenakan mereka tidak memiliki tujuan ke mana mereka ingin pergi dan apa yang ingin mereka capai. Karenanya, sangat penting untuk menetapkan tujuan hidup dalam hidup

2. **Mendapat hasil terbaik**

Saat menetapkan tujuan, upayakan untuk membuat tujuan yang sedikit lebih tinggi dari apa yang bisa dcapai. Secara otomatis, seseorang akan berusaha keras untuk mewujudkannya. Kerja keras ini akan membawa pada hasil terbaik dari apa yang sudah dikerjakan.

3. **Memotivasi**

Saat menetapkan tujuan dalam hidup, maka saat itu juga akan menggali hasrat terdalam dari diri . Tujuan hidup bisa memotivasi dan memberi alasan buat seseorang untuk berjuang, hal ini sangat penting saat berada di titik terendah dalam hidup. Tujuan hidup bisa membuat fokus dan menjauhkan diri dari hal-hal yang bertentangan

4. **Jadi yang terbaik dari diri sendiri**

Tujuan hidup membantu untuk mencapai potensi terbaik dari diri sendiri. Tanpa tujuan, akan kembali ke rutinitas yang membuat diri terbuai dan nyaman. Alhasil, akan jarang memperoleh pertumbuhan dalam potensi diri.

5. **Menjalani hidup yang baik**

Manfaat penentuan tujuan hidup tidak langsung terasa sekarang, tapi dalam 5 bahkan 10 tahun ke depan,, akan menjalani hidup yang lebih dari yang bisa dibayangkan. Karena itu, tetapkan tujuan sekarang juga.

Bagaimana Membuat Tujuan Hidup

Dalam membuat tujuan hidup, hal-hal yang harus diperhatikan adalah :

1. Panggilan hati
2. Lakukan penilain diri
3. Jalankan manajemen langkah :
4. Munculkan sebagai rencana
5. Tentukan sasaran yang riel

6. Lakukan evaluasi
7. Fokus dan Fleksibel
8. Terus menggali gairah

D. Perumusan sasaran Hidup : SMART

Metode SMART adalah salah satu peralatan yang paling populer serta efektif untuk menciptakan tujuan yang realistis serta masuk akal. Bagi seorang kepala organisasi beranggotakan ratusan orang, atau wirausahawan bisnis kecil, atau seseorang yang hanya ingin menurunkan berat tubuhnya. Siapa pun Anda, mempelajari cara menentukan tujuan SMART bisa meningkatkan peluang kesuksesan.

SMART adalah singkatan yang mewakili kerangka berpikir untuk menciptakan tujuan-tujuan yang efektif. Kata SMART ini mewakili lima kualitas yang harus dimiliki oleh tujuan seseorang, yaitu

- S = spesifik, harus berupa objek yang jelas
- M = Measurable, bisa diukur. Sasaran harus berupa objek yang memiliki ukuran fisik untuk menandai apakah sasaran itu sudah tercapai atau belum
- A = Attainable (bisa dijangkau)
- R = relevant, memiliki nilai yang tinggi dalam kehidupan
- T = Time, waktu. Proses pencapaiannya dapat digambarkan dengan jelas

specific – Spesifik

Tujuan yang baik tidaklah ambigu atau samar-samar. Sebaliknya, tujuan harus jelas dan ringkas yang dapat ditetapkan.

Misalnya, daripada mengatakan “Saya ingin memiliki tubuh yang lebih baik” Anda bisa mengatakan “Saya ingin menurunkan lima belas kilogram di akhir tahun ini”.

Dapat dilihat kalimat terakhir jauh lebih spesifik. Tujuan itu lebih spesifik dan jelas untuk dicapai.

Measurable – Terukur

Melacak kemajuan tujuan adalah bagian penting untuk membuat seseorang termotivasi. Ini memungkinkan seseorang menetapkan tonggak yang dapat dirayakan saat tujuan tercapai dan mengevaluasi ulang saat belum menggapainya.

Dengan pengukuran ini, dapat mengevaluasi seberapa jauh seseorang sudah melangkah, apakah ada yang harus diperbaiki atau ada beberapa yang harus dikembangkan atau bahkan dipangkas

Dari contoh diatas terlihat bahwa kita bias mengukur berapa 15 kilogram itu dan kapan akhir tahun tiba

***Achievable* – Dapat diraih**

Terlalu banyak orang jatuh ke dalam perangkap pengaturan tujuan yang terlalu muluk-muluk dan pada akhirnya mustahil untuk diri mereka sendiri bisa meraihnya.

Memang, tujuan yang tidak mungkin tersebut dapat mendorong seseorang maju untuk sementara waktu, tapi hampir dapat dipastikan akan berakhir dan menyerah pada suatu ketika, cepat ataupun lambat. Oleh sebab itu, tujuan harus tetap menantang namun dapat dicapai.

Contoh menurunkan berat badan 15 kilogram dalam akhir tahun, harus berdasarkan kemampuan diri selama ini dalam hal menurunkan berat badan. Jika selama ini berat badan tidak pernah turun lebih dari 5 kilogram dalam setahun, bahkan cenderung bertambah, maka tujuan perlu di revisi

Sebelum menetapkan tujuan, pastikan benar-benar dapat membayangkan diri mencapainya.

***Relevant* – Relevan**

Buatlah tujuan yang realistis dan relevan dengan diri sendiri. Contohnya, Pak Hasan belum memiliki rumah, tetapi dia malah ingin membeli mobil. Atau dia belum memiliki asuransi jiwa dan kesehatan, tetapi mobilnya sudah memiliki asuransi kendaraan.

Selain itu, pastikan bahwa mencapai tujuan tersebut akan memberikan manfaat positif bagi hidup Anda, dan pastikan juga bahwa tujuan ini sejajar dengan tujuan lain yang Anda miliki alias tidak tumpang tindih.

***Time Bounded* – Terukur dengan Waktu**

Sasaran yang baik harus memiliki target waktu yang melekat pada pada tujuan tersebut. Misalnya, daripada mengatakan “Saya ingin mulai membaca lebih banyak

buku” Anda bisa mengatakan “Saya ingin membaca dua belas buku dalam enam bulan ke depan”.

Saudara dapat melihat bagaimana orang yang menetapkan tujuan kedua akan jauh lebih termotivasi untuk berhasil karena mereka memiliki target tanggal dalam pikiran untuk tujuan mereka.

Ketika mempertimbangkan cara membuat tujuan yang SMART, ada baiknya untuk menuliskan masing-masing kriteria ini kemudian tulis satu atau dua kalimat tentang bagaimana tujuan Saudara sesuai dengan masing-masing kriteria tersebut.

Jika Saudara dapat menulis sasaran yang sesuai dengan masing-masing kriteria ini, Anda akan mendapatkan tujuan SMART yang pasti akan jauh lebih bermanfaat daripada membuat sasaran pada umumnya.

Perbedaan antara mereka yang menetapkan tujuan dan mereka yang tidak menetapkan tujuan:

Mereka yang Menetapkan Tujuan	Mereka yang Tidak Menetapkan Tujuan
Memiliki keyakinan akan tujuan hidupnya	Tidak yakin akan tujuan hidupnya
Memiliki perencanaan yang terperinci untuk mencapai kesuksesan	Tidak memiliki perencanaan untuk mencapai kesuksesan dan selalu ada alasan untuk menunda
Tidak menunda dan melakukan tugas yang penting guna mempercepat menuju sasaran	Tidak tahu bagaimana harus menggunakan waktu untuk meraih kesuksesan
Memenuhi harapan dan menentukan tujuan selanjutnya atau tujuan yang baru dan mencapai kesuksesan	Berhenti di tempat dalam sebuah Pengejaran untuk kesuksesan

E. PENUTUP

Simak sebuah tulisan :

Sesungguhnya Tuhan Tidak akan merubah nasib suatu kaum, Kecuali kaum itu sendiri yang merubahnya”

Jangan pernah salahkan keadaan, kenapa begini dan kenapa begitu, atau bila sesuatu yang tidak diinginkan terjadi, lalu kita berkata, bahwa ini bukan nasib saya. Sebuah Prestasi yang luar biasa tentu memiliki tujuan yang kuat. Jika kita dalam kebimbangan saat ini dan berkata terlalu tua dan tidak memiliki harapan untuk bangkit. Katakan di dalam hatimu, bahwa tidak ada kata terlambat untuk berubah dan melakukan perubahan dalam hidup.

Begitu banyak orang yang hanya menunggu perubahan itu terjadi dalam dirinya, sehingga tidak berani melakukan perubahan. Berdiri dan tataplah masa depanmu dengan penuh semangat dan keoptimisan.

Tetapkan Tujuan HIDUP, maka kegundahan akan segera pergi dan Kebahagiaan dalam perjalanan akan terasa di hati

Literatur :

1. Dr Hj Inge Hugalung M.Si (2007); Pengembangan Kepribadan; PT Indeks; PT Macanan Jaya Cemerlang; Jakarta
2. AN Ubaedy (2010), Self Change, Bee Media Indonesia, Jakarta
3. Stephen R Covey (2005) : 7 Kebiasaan Keluarga yang sangat efektif; Mita Media; Jakarta
4. <https://www.finansialku.com/tips-membuat-tujuan-smart/>