

Transformasi Diri

Oleh:

Razinah bt Sohor

Nazlinda bt Ismail

Transformasi atau perubahan merupakan satu aturan dalam hidup dan merupakan komponen paling penting apabila kita ingin mencapai sesuatu kemajuan. Transformasi, penghijrahan, peralihan atau seumpama dengannya, maksud dan signifikasi perkataan itu tetap sama iaitu melakukan perubahan daripada satu keadaan kepada satu keadaan yang lebih baik. Malah transformasi dan perubahan ada dijelaskan di dalam Al-Quran sepertimana petikan Surah Al- Ra'ad "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri" (Surah Al-Ra'ad 13:11)

Definisi perubahan menurut Atkinson (1987) merupakan kegiatan atau proses yang membuat sesuatu atau seseorang berbeza dengan keadaan sebelumnya. Manakala menurut Brooten (1978), perubahan merupakan proses yang menyebabkan perubahan pola individu atau institusi. Tanpa disedari, transformasi atau perubahan itu sendiri terjadi pada diri kita seperti usia dan keadaan tubuh kita. Seiring dengan perjalanan waktu, usia juga akan bertambah mengakibatkan keadaan fizikal seseorang berubah. Kita tidak berupaya menghentikan perubahan tersebut, tetapi apa yang kita dapat lakukan adalah bagaimana mengendalikan dan mempersiapkan diri sebelum sesuatu transformasi atau perubahan itu terjadi. Dengan melaksanakan transformasi diri kita secara tidak langsung dapat meningkatkan *standard* diri ke tahap yang lebih tinggi

Walau bagaimanapun ada yang tidak menyedari perubahan yang berlaku pada dirinya dan ada sesetengahnya sukar untuk membuat perubahan diri dan enggan keluar dari zon selesa masing-masing. Oleh yang demikian, kita perlulah bertindak proaktif dalam melaksanakan transformasi diri. Stephen Covey di dalam bukunya, *7 Habits of Highly Effective People* menggariskan proaktif sebagai tabiat yang terpenting. Proaktif di sini bermaksud memiliki keinginan serta berusaha mengambil langkah untuk berubah menjadi lebih baik. Salah satu langkah proaktif ialah dengan mencari teknik yang bersesuaian untuk melaksanakan transformasi

diri, salah satu cara ialah dengan mengaplikasikan Analisis SWOT (*Strengths, Weakness, Opportunities* dan *Threats*)

Analisis SWOT adalah suatu bentuk analisis situasi dengan mengidentifikasi berbagai faktor secara sistematik terhadap kekuatan (*Strengths*) dan kelemahan (*Weakness*) dan peluang (*Opportunities*) serta ancaman (*Threats*) dari persekitaran.

S= Strength adalah situasi atau kondisi yang merupakan kekuatan yang dimiliki oleh seseorang atau organisasi yang boleh menjadi positif di masa akan datang. Contoh kekuatan diri yang dimiliki sekarang:-

- i. Fokus
- ii. Berkemahiran dalam bidang komputer
- iii. Berfikiran positif
- iv. Pandai mengurus masa
- v. Suka belajar
- vi. Kemas
- vii. Boleh berkomunikasi dalam Bahasa Inggeris

W- Weakness adalah situasi atau kelemahan yang dimiliki oleh seseorang, organisasi atau keadaan yang boleh berpengaruh negatif pada masa akan datang. Contoh Kelemahan Diri yang dimiliki sekarang:-

- i. Kurang keyakinan diri
- ii. Suka melengah-lengahkan kerja/masa
- iii. Tidak suka berubah mengikut keadaan semasa
- iv. Sukar membuat keputusan
- v. Cerewet

O= Opportunity adalah situasi yang merupakan peluang atau kesempatan di luar diri peribadi atau organisasi yang dapat memberi peluang berkembang di masa depan.

Contoh kesempatan atau peluang termasuklah:-

- i. Belajar ke peringkat lebih tinggi
- ii. Berniaga besar-besaran
- iii. Berdaya saing
- iv. Mendapat bantuan kewangan kerajaan
- v. Dapat menghadiri kursus kemahiran percuma
- vi. Mendapat bimbingan dari agensi dan kerajaan negeri

T= Threat, adalah situasi ancaman yang datang dari luar diri peribadi atau organisasi atau dapat mengancam di masa hadapan. Contoh Ancaman antaranya ialah:-

- i. Persaingan
- ii. Keluarga
- iii. Masyarakat sekeliling
- iv. Bantuan kerajaan terhad
- v. Ekonomi semasa
- vi. Harga barangan meningkat

Apa yang membuatkan penggunaan teknik SWOT berkesan adalah ia boleh membantu mendedahkan peluang-peluang yang anda tidak dapat kesan sebelum ini. Ia juga membantu mengenalpasti kekuatan, kelemahan diri dan seterusnya menggunakan kekuatan diri ke tahap maksima serta memperbaiki kelemahan yang ada. Anda boleh menguruskan dan menghapuskan ancaman yang mungkin sebaliknya menjejaskan keupayaan anda untuk maju ke hadapan. Jika anda melihat diri anda dengan menggunakan teknik SWOT, anda boleh membangunkan kepakaran bakat dan kebolehan yang anda perlukan untuk memajukan diri atau kerjaya anda. Penggunaan SWOT membantu anda untuk fokus pada kekuatan anda, meminimumkan ancaman dan mengambil peluang-peluang yang disediakan untuk meletuskan transformasi diri secara maksima. Akhir sekali, untuk menjana transformasi yang hebat, jangan lupa juga untuk berdoa kepada tuhan setelah melaksanakan pelbagai usaha semoga usaha dipermudahkan. Semoga dengan kejayaan yang dicipta bermula dengan langkah awal transformasi diri. Ayuh mulakan langkah awal hari ini demi kejayaan hari esok!

Rujukan

Covey, S.R (1983), *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Franklin Covey Co.

Perubahan diri memerlukan 'reset minda' dan 'celik hati'. *Utusan Malaysia* 12 Januari 2014

Alicia, P. & Addin D (2013), *Teknik Disiplin dalam Perubahan Diri*.
<http://dedenhendrayana.com/2013/04/28/teknik-mudah-untuk-disiplin-dalam-melakukan-perubahan-diri/>