

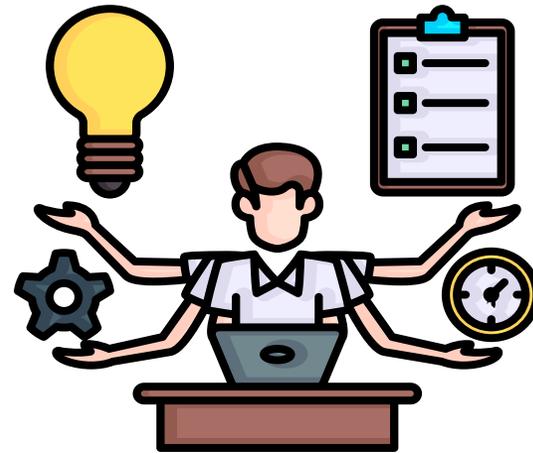
Tekad & Disiplin Diri



Tujuan Pembelajaran



Menganalisa hal
terkait disiplin diri



Menumbuhkan
sikap regulasi diri



Disiplin atau Kontrol Diri

"Kemampuan untuk menekan dorongan dari dalam diri secara sadar demi mencapai sasaran."



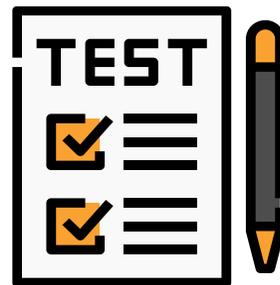
8 Perilaku yang menunjukkan Kontrol atau Disiplin Diri:

1. Memperhatikan guru di kelas dan tidak melamun



3. Memilih mengerjakan PR daripada menonton televisi

2. Membaca petunjuk tes sebelum mulai mengerjakan soal



4. Bertahan pada tugas jangka panjang meskipun bosan dan frustrasi

8 Perilaku yang menunjukkan Kontrol atau Disiplin Diri:

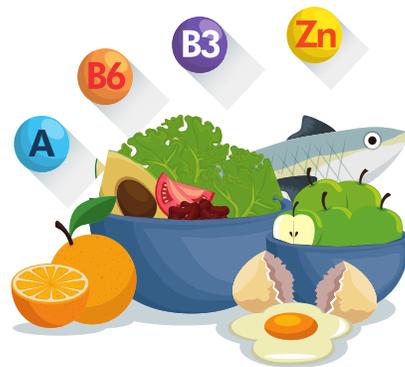
5. Menahan emosi marah dan tidak mengamuk



7. Berolahraga secara rutin



6. Mengonsumsi makanan sehat dan bukannya makanan cepat saji



8. Menabung dan mengumpulkan bunga bank



Perbedaan Konsep



Perbedaan Konsep



1. Regulasi Diri – Pengaturan diri secara sadar dan dengan usaha sendiri yang mencakup tekad, disiplin diri, kesadaran diri, dan motivasi.



3. Kontrol diri: Mengendalikan dorongan atau mencegah diri melakukan sesuatu ("*Saya Tidak Akan*").



2. Tekad: Selain menahan dorongan ("*Saya Tidak Akan*"), juga mencakup dorongan untuk bertindak ("*Saya Akan*").

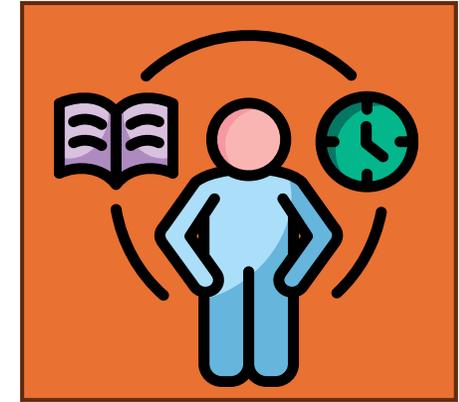
Perbedaan Konsep



4. **Disiplin Diri** – Pelaksanaan kesadaran diri dan tekad sejalan dengan waktu.

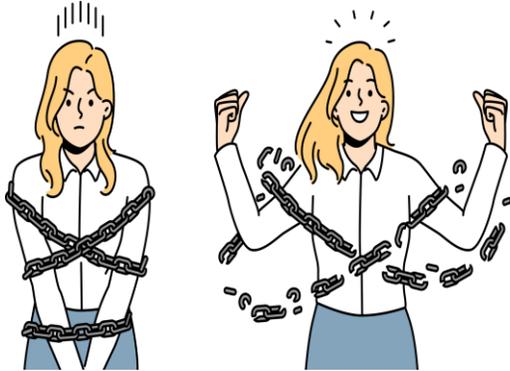


6. **Motivasi** – Kondisi emosional di mana seseorang bersemangat melakukan sesuatu, atau keinginan terlibat dalam aktivitas tertentu.



5. **Kebiasaan (*Habit*)** – Bentuk disiplin diri yang telah menjadi otomatis seiring waktu, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Manfaat Utama Disiplin Diri



1. Membuat lebih percaya diri dan berdaya



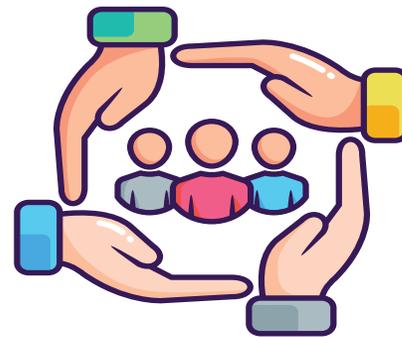
2. Memungkinkan untuk mencapai sasaran



3. Memberi keuntungan dalam hidup.



4. Memelihara kesehatan tubuh dan fisik.



5. Meningkatkan hubungan



6. Memberikan tujuan, kekuatan, dan ketenangan.

Merawat diri sebagai bagian dari disiplin diri

2. Menjadwalkan istirahat, jeda, dan aktivitas menyenangkan.

4. Menjaga spontanitas dalam beberapa aspek kehidupan.

6. Menikmati hal-hal yang disukai secara moderat tanpa rasa bersalah.



1. Tidur cukup dan konsumsi makanan sehat.

3. Memiliki *cheat days* untuk memberi kelonggaran pada diri sendiri.

5. Menyeimbangkan antara kerja, hubungan, dan kesehatan.



INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS), ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id