

Mitos atau Pandangan Tentang Diri Sendiri

Tujuan Pembelajaran



Menganalisa hal terkait disiplin diri



Menemukan pandangan terkait diagram 'tekad'



Menumbuhkan sikap disiplin

Kesalahpahaman mengenai disiplin diri

Merupakan Fokus, Bukan Pembatasan

Bukan sekadar mengikuti aturan kaku, tetapi memilih hidup yang selaras dengan nilai dan tujuan



Merupakan Kesadaran, bukan Penindasan

Bukan memaksakan diri dengan keras, tetapi memilih yang terbaik untuk diri sendiri.

Merupakan Kuasa, Bukan Kekakuan

Memberikan kendali penuh atas komitmen yang kita buat.



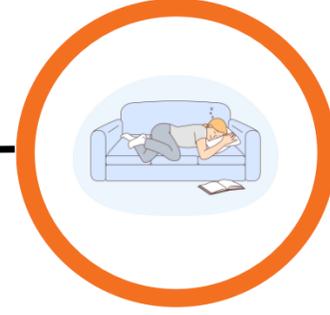
Konsep **Kelelahan** Pengambilan Keputusan

2. Kualitas keputusan menurun seiring waktu

Cenderung menjadi lebih impulsif dan bergantung pada bias kognitif.

4. Otak secara alami menolak usaha yang berat

Lebih memilih jalur cepat untuk menghemat energi.



1. Setiap keputusan menguras energi mental

Semakin banyak keputusan yang diambil, semakin besar stres dan kelelahan mental.

3. Kontrol diri melemah akibat kelelahan

Sulit menahan godaan dan cenderung memilih keputusan yang mudah.

5. Dampaknya pada disiplin diri

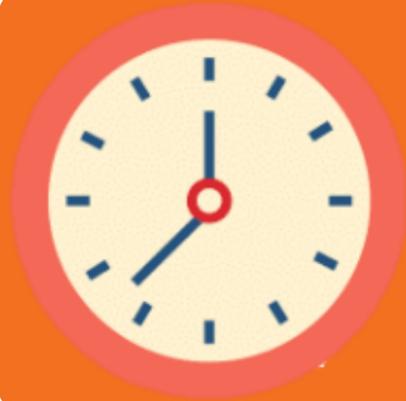
Jika tidak dikelola dengan baik, kelelahan dapat menghambat kemampuan mempertahankan kebiasaan positif.

Cara Mengurangi **Kelelahan** Pengambilan Keputusan

Kurangi pilihan yang tidak perlu



Atur waktu untuk keputusan penting



Hindari membuang waktu untuk keputusan remeh



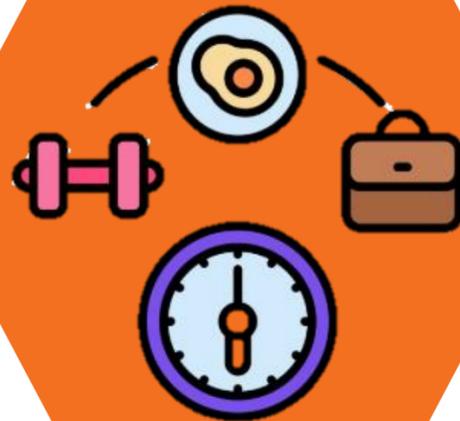
Praktikkan kesederhanaan & minimalisme



Kelola stres dengan baik



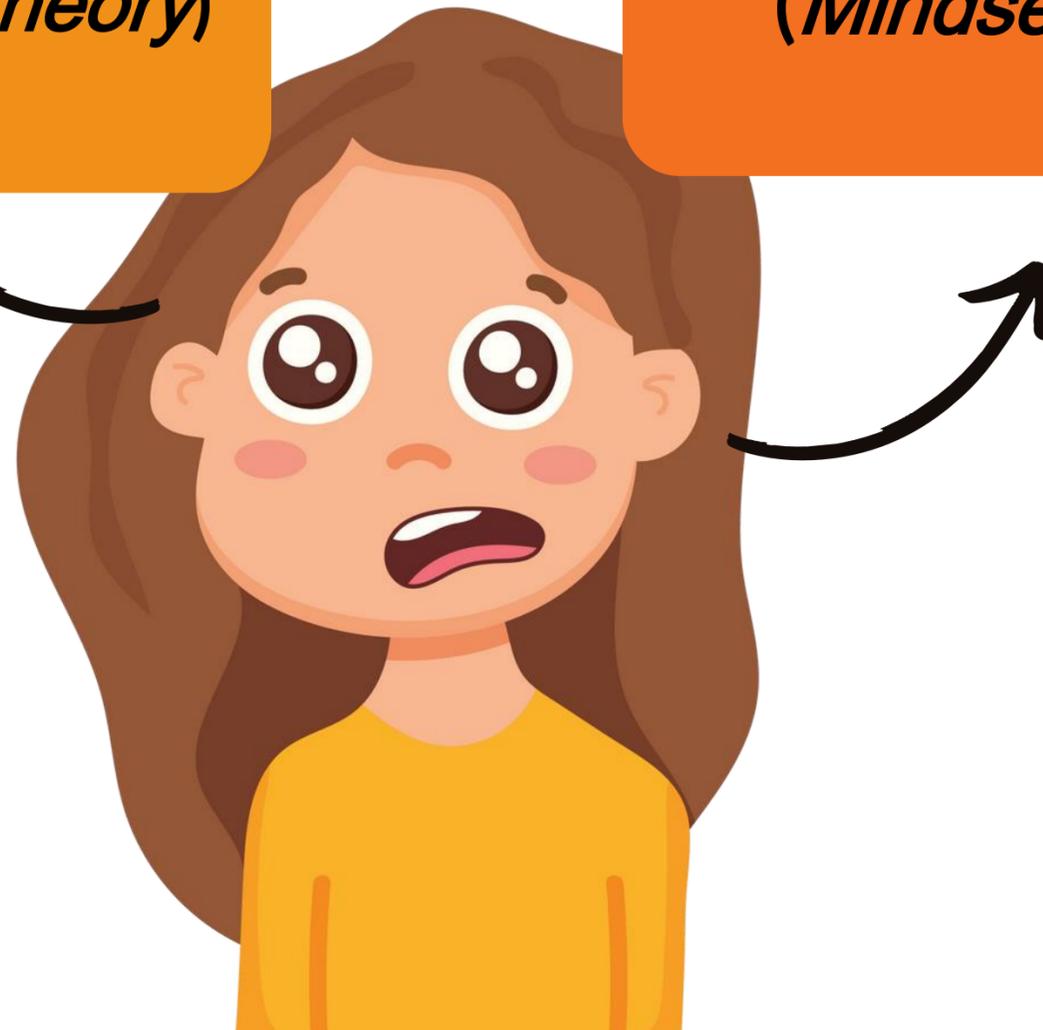
Buat rutinitas harian



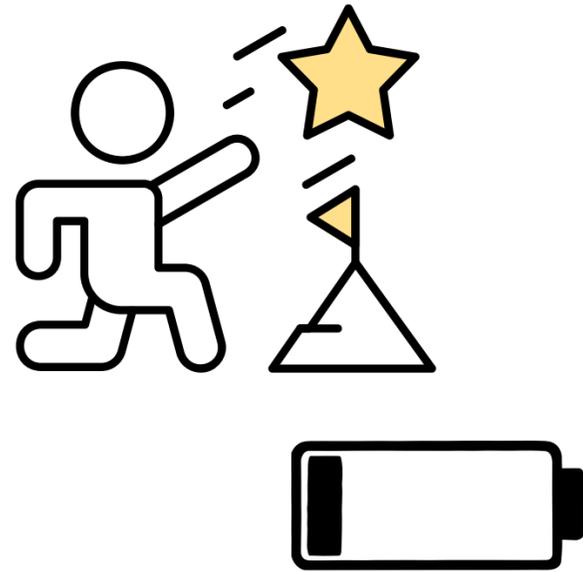
Dua Pandangan Mengenai Tekad

Teori Penipisan Ego
(*ego depletion theory*)

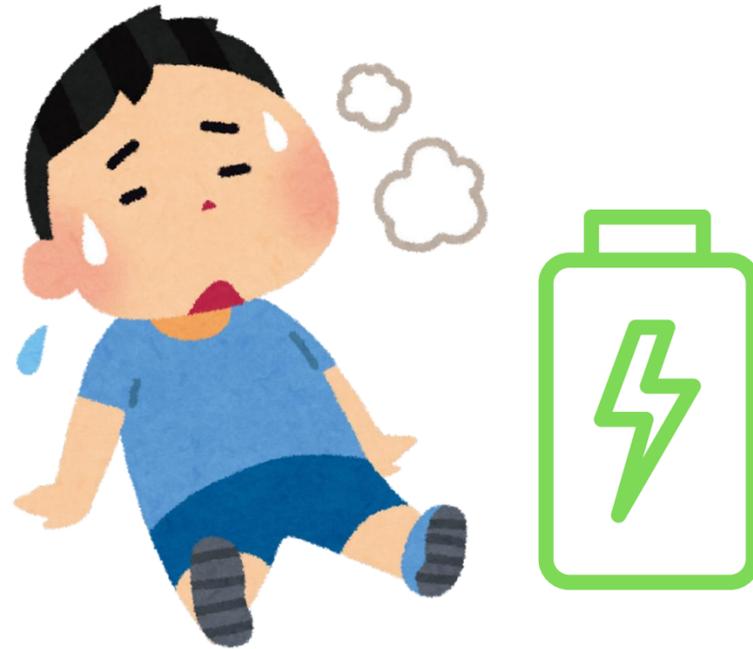
Teori Pola Pikir
(*Mindset Theory*)



Teori Penipisan Ego (*ego depletion theory*)



Tekad seperti baterai dengan kapasitas terbatas.



Semakin sering digunakan, semakin habis hingga perlu diisi ulang.



Pemulihan dilakukan melalui istirahat, tidur cukup, meditasi, dan asupan makanan yang cukup.

Teori Pola Pikir (*Mindset Theory*)



Tekad bergantung pada kepercayaan kita tentang batasannya.



Mereka yang percaya tekad terbatas lebih mudah gagal dalam kontrol diri.



Tekad seperti otot: semakin dilatih, semakin kuat; sementara melemah setelah latihan intensif tetapi pulih lebih kuat.

Penggabungan Dua Pandangan



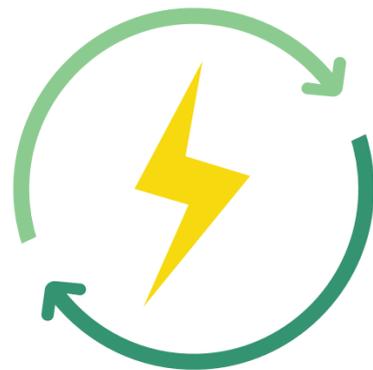
Menjaga cadangan tekad serta menumbuhkan pola pikir yang memberdayakan.



Menumbuhkan pola pikir bahwa tekad bisa diperkuat dengan latihan harian.



Mencari lingkungan kondusif tanpa menghindari kesempatan melatih tekad.



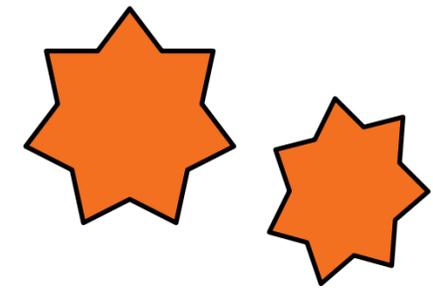
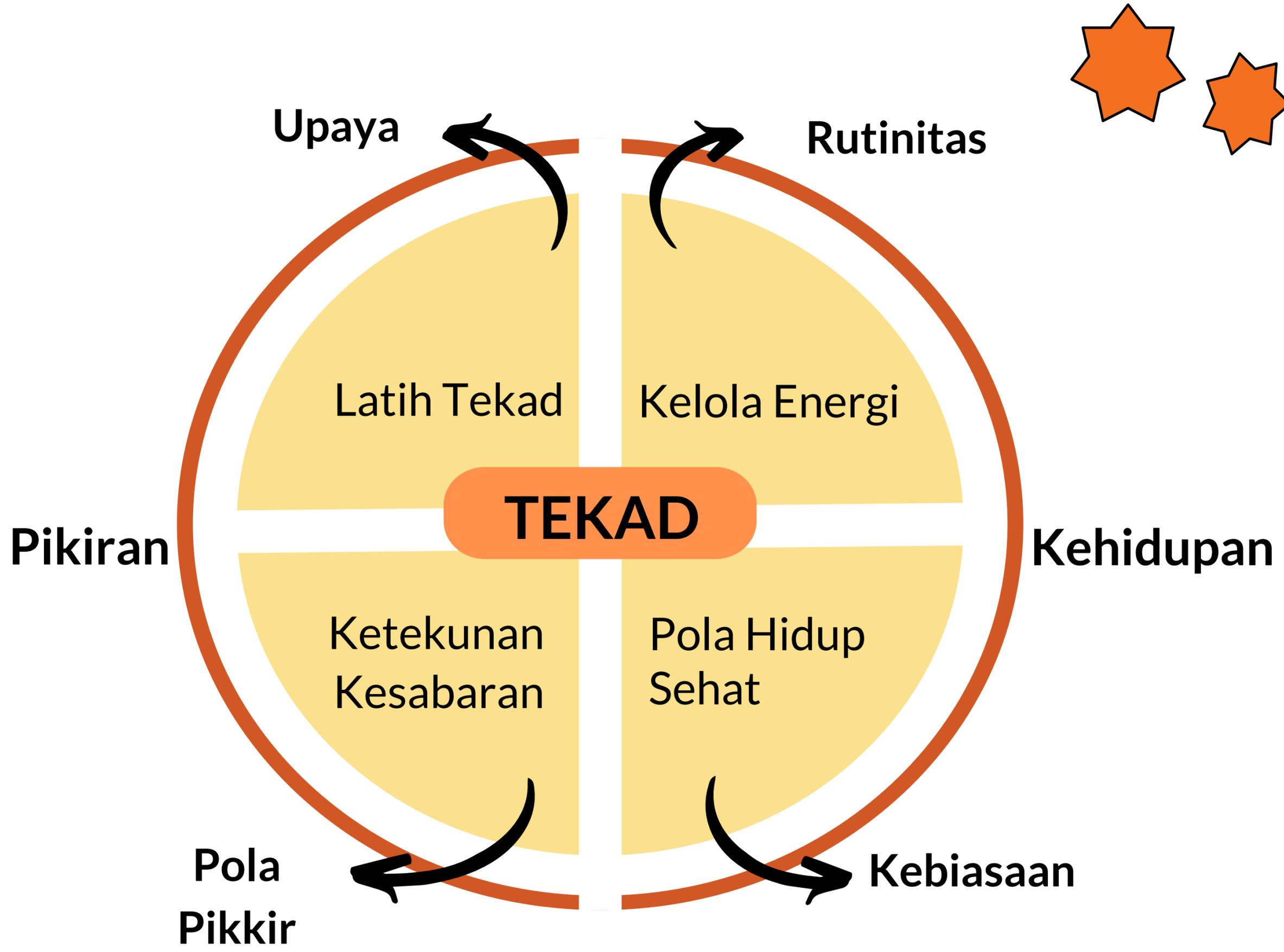
Memandang kelelahan sebagai sumber energi yang dapat diisi kembali



Mengambil tanggung jawab penuh atas keputusan dan percaya memiliki potensi besar.



Langkah
Praktis
Meningkatkan
Disiplin Diri :





Langkah Praktis
Meningkatkan
Disiplin Diri

Pikiran

Upaya

Rutinitas



Tekad menjadi lebih kuat dengan latihan terus-menerus.

Mulai dengan tugas yang paling berat, kurangi keputusan sepele, kelola stres secara efektif.

TEKAD

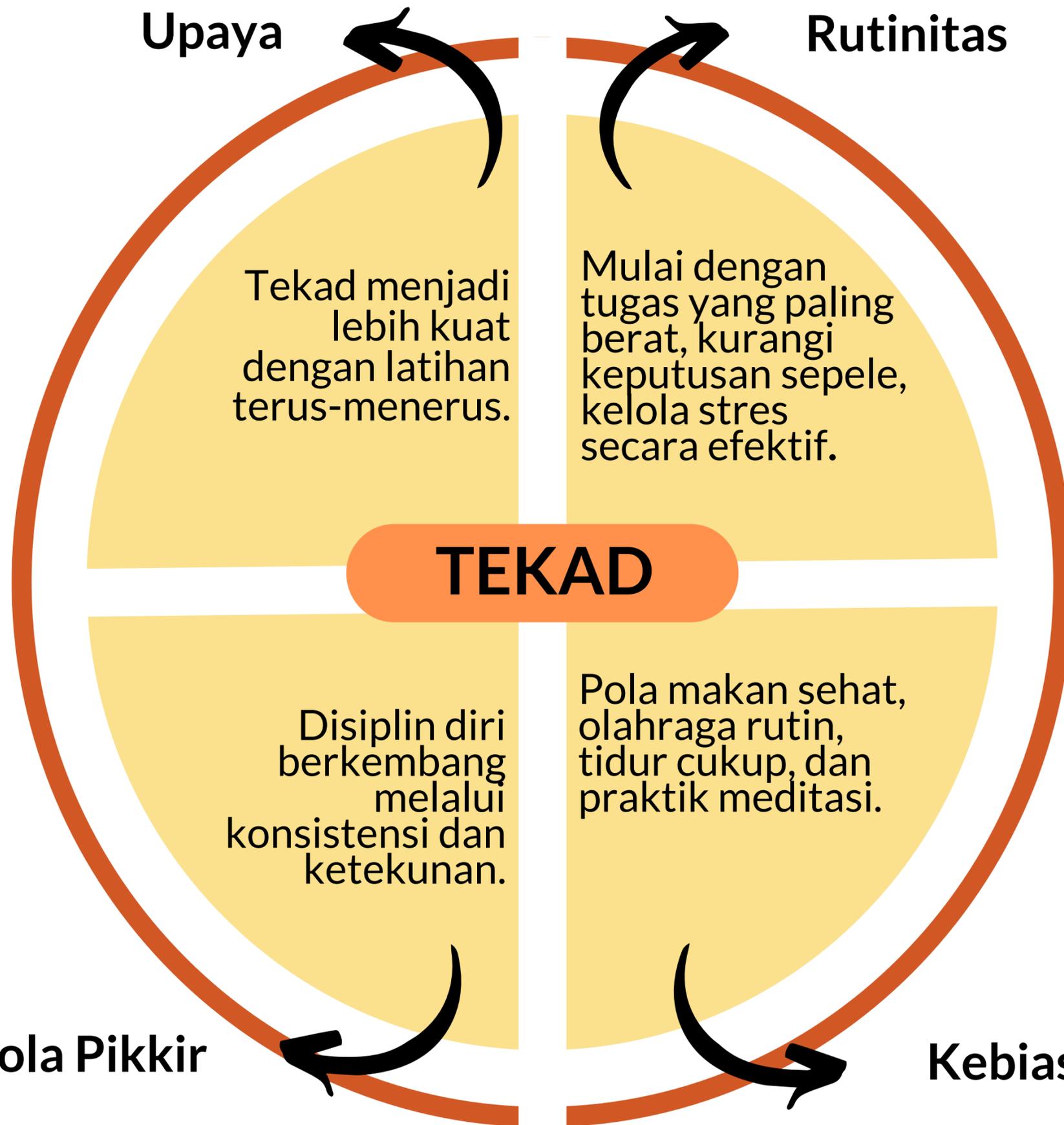
Kehidupan

Disiplin diri berkembang melalui konsistensi dan ketekunan.

Pola makan sehat, olahraga rutin, tidur cukup, dan praktik meditasi.

Pola Pikir

Kebiasaan



World Vision

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 (KIDS), ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea International Cooperation Agency (KOICA)

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

KIDS Korea Institute for
Development Strategy

RE:BACH
international

World Vision



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id