

LANGKAH - LANGKAH DISIPLIN DIRI





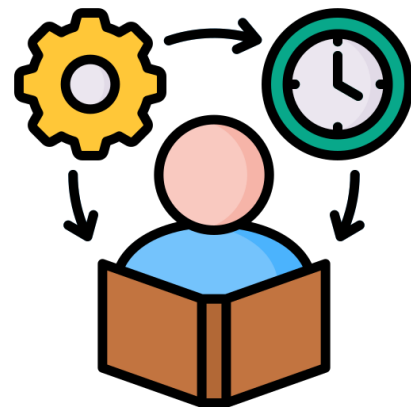
TUJUAN PEMBELAJARAN



Memiliki Cita - Cita/Harapan
di Masa Depan



Memberikan saran terkait cara mencapai
cita-cita kepada teman sekelas



Menerapkan disiplin diri dalam
aktivitas harian untuk mencapai
cita-cita



Menumbuhkan sikap saling
menghargai dan mendukung

TIGA KEKUATAN UTAMA DALAM TEKAD

Saya Akan (/ *Will*) :

Kebiasaan Positif yang Ingin
Dilakukan



Saya Tidak Akan (/ *Won't*) :

Hal yang harus Dihindari



Saya Ingin (/ *Want*) :

Sasaran Utama yang Ingin Dicapai





MANFAAT MEMILIKI TEKAD YANG KUAT



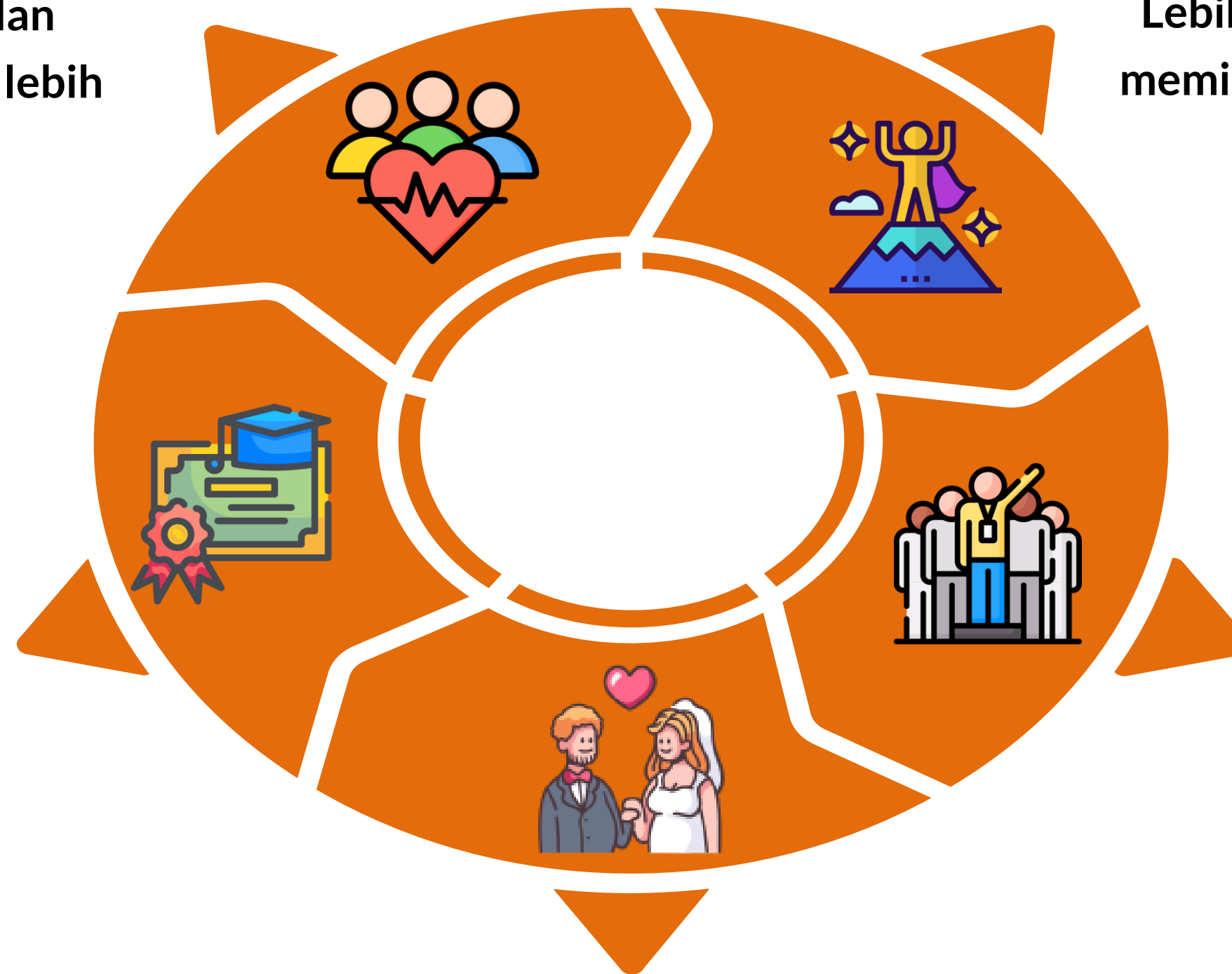
Lebih sehat, bahagia, dan memiliki hubungan yang lebih memuaskan

Lebih sukses dalam karier dan memiliki pengelolaan stres yang lebih baik

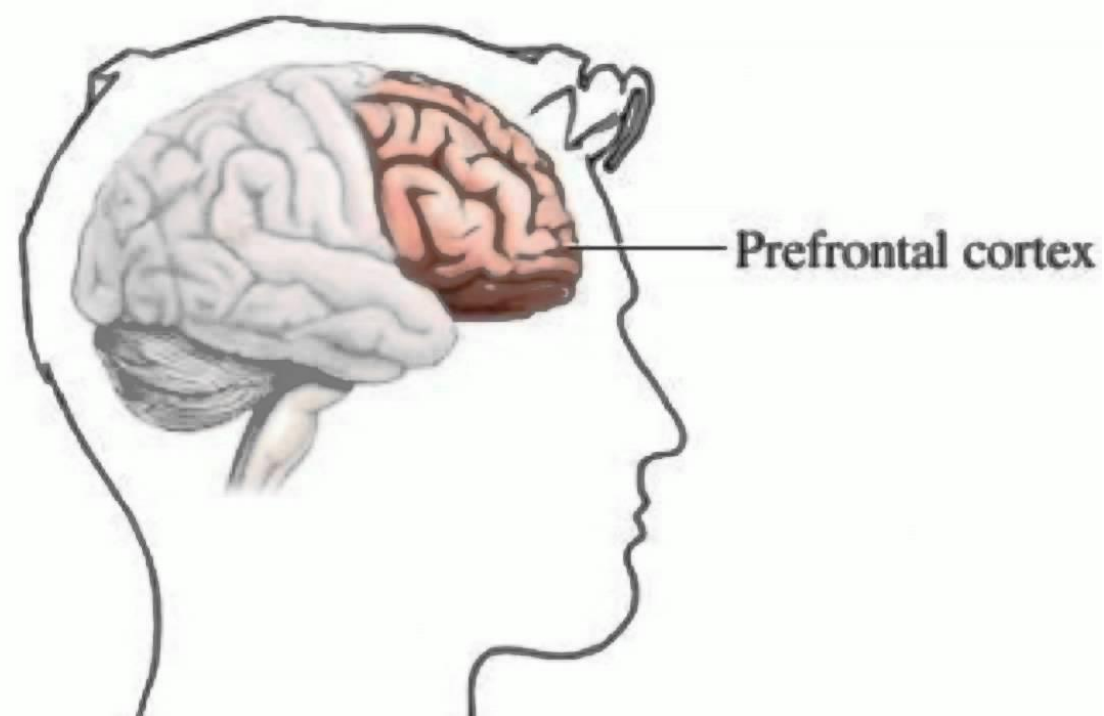
Disiplin diri lebih berpengaruh terhadap kesuksesan akademik dibandingkan IQ

Menentukan kepemimpinan yang efektif lebih dari sekadar karisma

Lebih penting untuk kebahagiaan pernikahan dibandingkan empati



PERAN *PREFRONTAL CORTEX* DALAM DISIPLIN DIRI

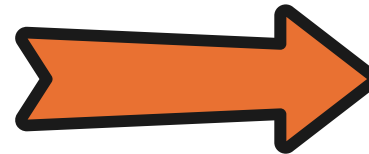


Prefrontal cortex memiliki fungsi kontrol terhadap apa yang kita perhatikan, pikirkan dan rasakan

Bagian ini memungkinkan kita untuk melakukan hal-hal yang lebih sulit

TIGA AREA UTAMA DALAM *PREFRONTAL CORTEX*

Saya Akan
(*I Will*)



Membantu memulai dan bertahan pada tugas yang sulit atau membosankan

Saya Ingin
(*I Want*)



Melacak hasrat dan sasaran, menentukan apa yang benar-benar diinginkan

Saya Tidak Akan
(*I Won't*)



Mengontrol dorongan dan menahan keinginan impulsif





Disiplin Diri Merupakan Pertarungan Antara Dua Pikiran Dalam Satu Otak



PIKIRAN PERTAMA

Bertindak
berdasarkan dorongan
dan mencari
kenikmatan segera

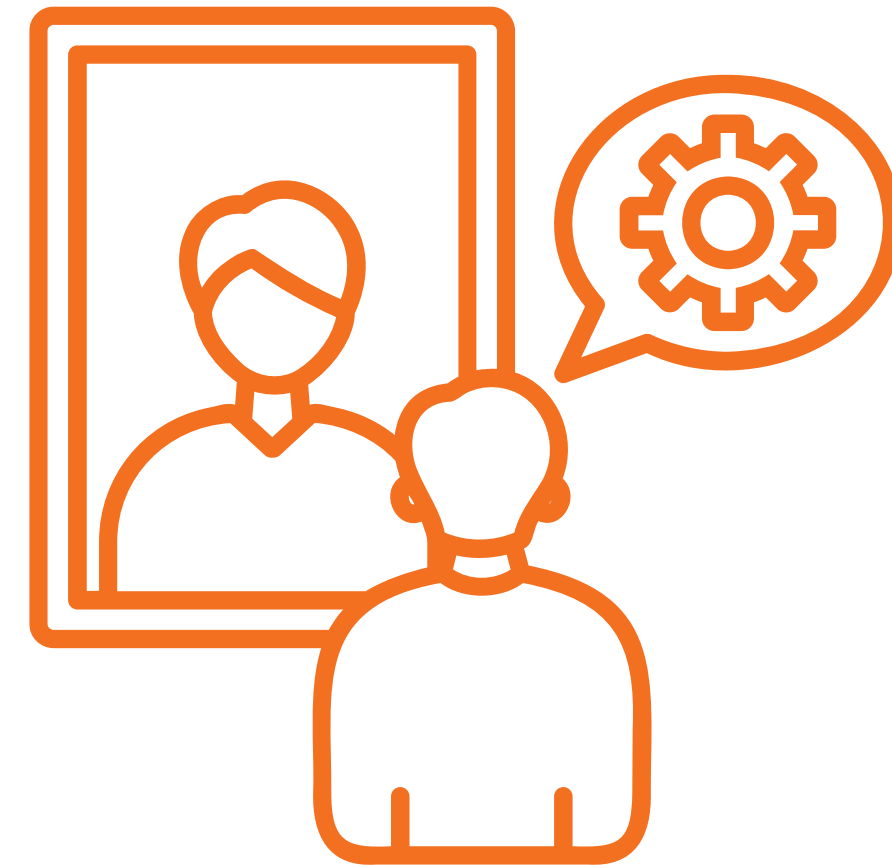


PIKIRAN KEDUA

Menunda kenikmatan
untuk menjaga sasaran
jangka panjang

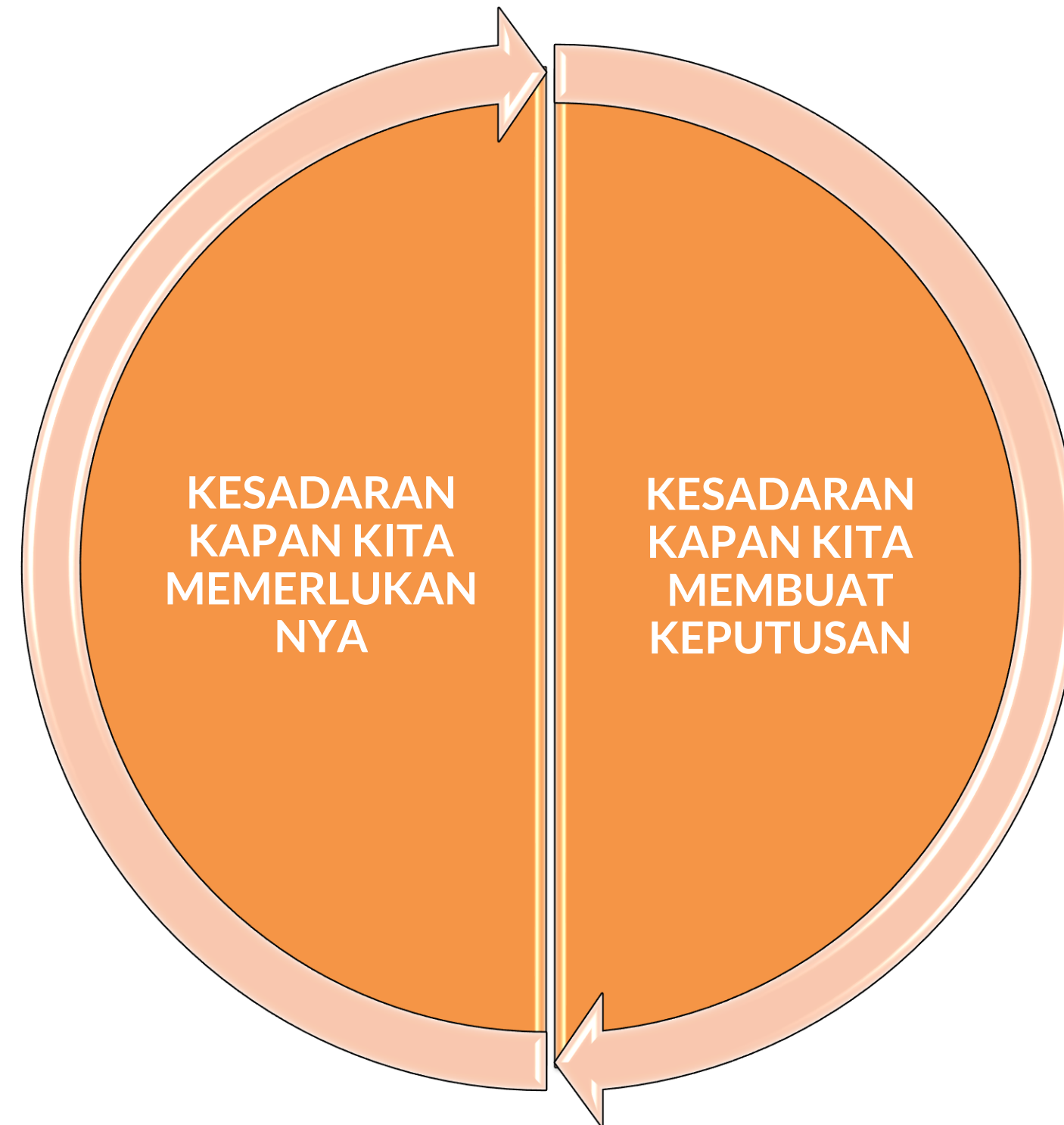
APA ITU KESADARAN DIRI?

"Kemampuan untuk **menyadari** apa yang kita lakukan saat melakukannya dan **memahami** mengapa kita melakukannya, bahkan dapat **memprediksi** apa yang cenderung kita lakukan sebelumnya, sehingga **memiliki kesempatan** untuk **mempertimbangkan kembali**"



KESADARAN DIRI TERKAIT TEKAT / KONTROL DIRI

Misal: mengenali hasrat merokok dan apa yang akan dilakukan dengan hasrat tersebut --> menyadari jika menyerah, selanjutnya juga akan menyerah --> melihat akibat buruk dari merokok --> memilih untuk tidak merokok

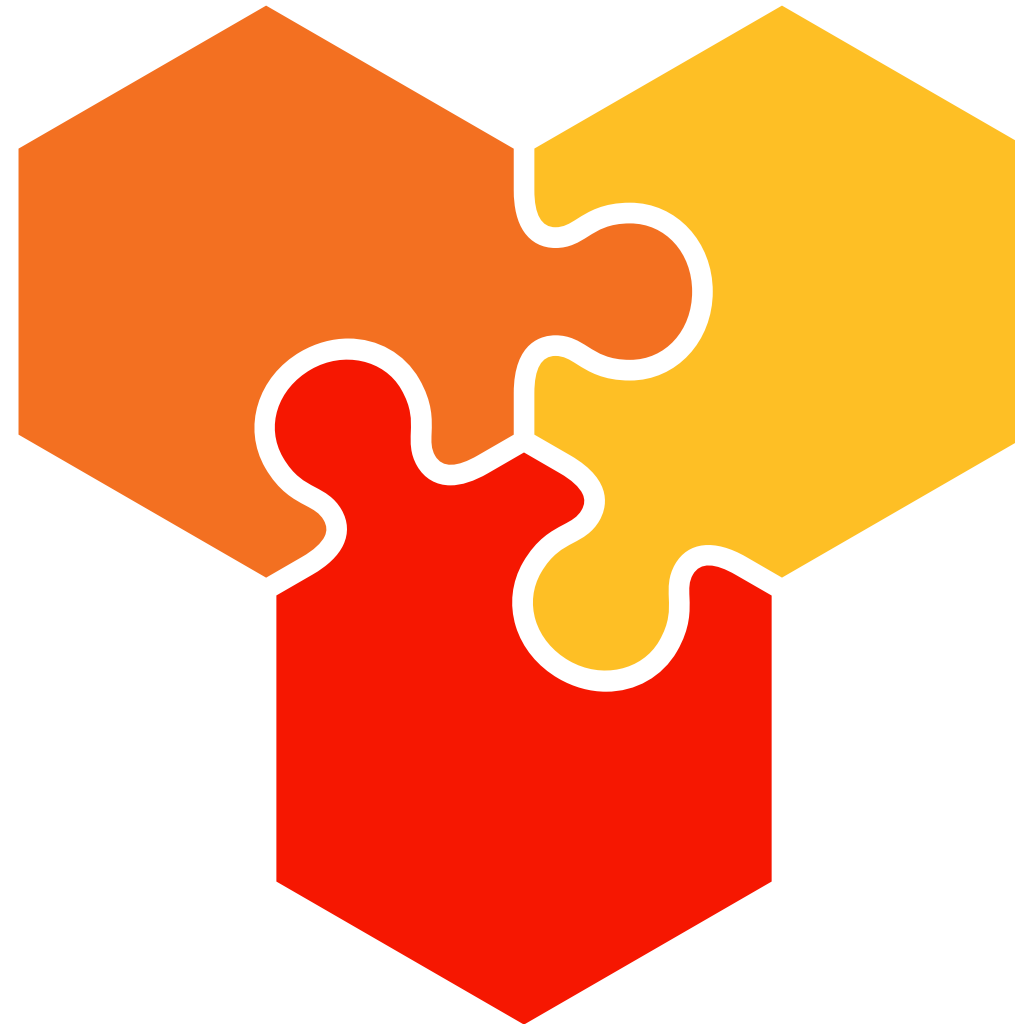


Misal: mau berolahraga setelah kegiatan --> memastikan sudah menyelesaikan tugas dan bersiap --> lacak pilihan-pilihan --> tinjau dan analisis apakah pilihan-pilihan tersebut mendukung atau menyulitkan sasaran

TIGA PILAR DISIPLIN DIRI

Aspirasi (*Aspiration*)
Bahan bakar disiplin diri,
sumber motivasi dan
komitmen

1



2

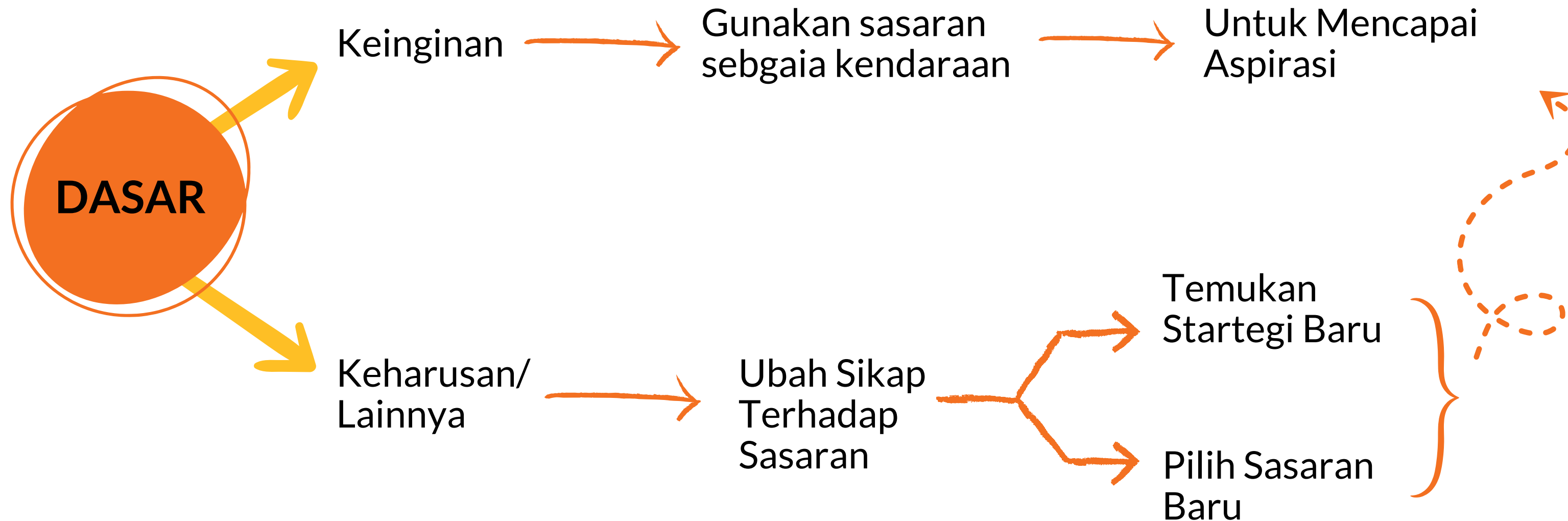
Kesadaran (*Awareness*)
Memperhatikan apa yang
terjadi di dalam diri
melalui refleksi dan
kontemplasi

3

Aksi (*Action*)
Harus bertujuan, konsisten dan efektif

TIGA PILAR DISIPLIN DIRI

1. Aspirasi (*Aspiration*)



TIGA PILAR DISIPLIN DIRI

2. Kesadaran (*Awareness*)

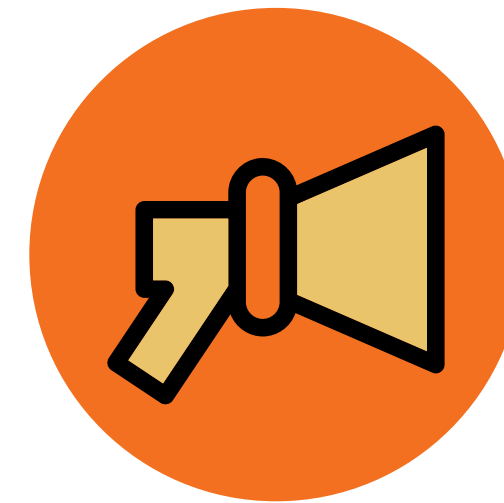
Kesadaran membawa:

penerimaan terhadap diri,
kebebasan dari pikiran dan
dorongan, kekuatan untuk
memilih tindakan,
keselarasan dengan nilai-
nilai yang kita percayai, dan
pertumbuhan yang organic



Pengingat

+



Aspirasi
(*Aspiration*)

+



Memutuskan
untuk melakukan
(intensi)

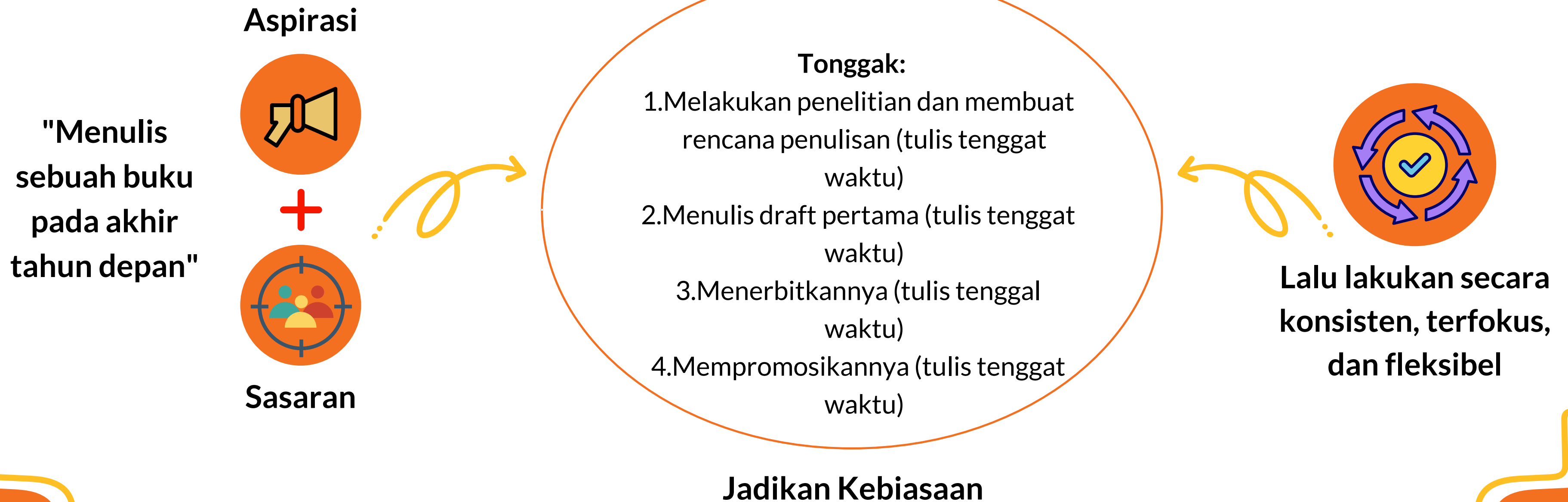
=



Disiplin Diri

TIGA PILAR DISIPLIN DIRI

3. Aksi (*Action*)



CARA MEMBUAT MASA DEPAN TERASA NYATA DAN MENGENAL DIRI DI MASA DEPAN

Menciptakan Memori Masa Depan

Bayangkan diri kita
di masa depan untuk
menunda kepuasan
instan



Membayangkan Diri di Masa Depan

Bayangkan bagaimana diri
masa depan akan melihat
keputusan kita hari ini—
apakah penuh penyesalan
atau kepuasan?

Kirim Pesan ke Diri di Masa Depan

Pikirkan bagaimana diri kita di masa
depan akan merasakan pilihan yang
diambil sekarang



EMPAT KETERAMPILAN DISIPLIN DIRI



1.KONSENTRASI VS DISTRAKSI

KONSENTRASI

Membutuhkan perhatian dan menolak gangguan atau melarikan diri

Seorang remaja yang dapat memberikan perhatian terus-menerus dan tidak teralihkan oleh gangguan atau terpicat oleh godaan hiburan, dapat menyelesaikan tugas dengan cepat dan efisien



DISTRAKSI

Remaja yang mudah teralihkan dan rentan untuk melarikan diri dalam menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang lebih lama karena seringnya terhenti untuk pengalihan dan kelegaan



EMPAT KETERAMPILAN DISIPLIN DIRI



2. PENYELESAIAN VS BERHENTI DI TENGAH JALAN

PENYELESAIAN

- Membutuhkan tindak lanjut dari awal hingga akhir
- Mengejar sasaran bahkan ketika menjadi lebih sulit untuk dicapai
- Membutuhkan ketekunan dalam menghadapi kelelahan dan frustrasi, yang bergantung pada kekuatan sasaran dan dedikasi



BERHENTI DI TENGAH JALAN

- Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang rendah, mudah menyerah ketika keadaan menjadi sulit
- Mungkin memulai dengan niat baik, tetapi kehabisan tekad di tengah jalan, dan menyerah
- Perlu berlatih memecah pekerjaan menjadi tahapan yang dapat dikelola dan mengenali kemajuan yang ditunjukkan



EMPAT KETERAMPILAN DISIPLIN DIRI



3. KONSISTENSI VS KETIDAKTERATURAN

KONSISTENSI

- Membutuhkan upaya berkelanjutan agar efek yang dirasakan dapat dipertahankan
- Dilakukan melalui pengulangan dan rutinitas
- Dapat mempertahankan tingkat perilaku yang penting dan pembentuk kebiasaan



KETIDAKTERATURAN

- Membutuhkan toleransi terhadap kebosanan
- Menjadwalkan tindakan pengulangan berikutnya ke dalam rencana harian untuk mengingatkan diri dalam rangka meningkatkan konsistensi



EMPAT KETERAMPILAN DISIPLIN DIRI



4. KOMITEMEN VS KEGAGALAN MEMENUHI KOMITMEN

KONSISTENSI

- Melakukan apa yang dijanjikan kepada diri sendiri atau orang lain
- Dapat diandalkan untuk bersungguh-sungguh dengan apa yang dikatakannya



KEGAGALAN MEMENUHI KOMITMEN

- Melakukan penundaan yang menyebabkan penghindaran dan keterlambatan
- Perhatikan betapa senangnya diri ketika bertindak memegang janji dan memutuskan untuk tetap memperlakukan diri sendiri dengan baik sebagai cara meningkatkan komitmen

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 (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

KDS Korea Institute for
Development Strategy

RE:BACH
international

World Vision



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id