



Strategi – Strategi Terkait Isu Disiplin



Tujuan Pembelajaran



Mempraktekkan strategi-strategi
terkait disiplin diri

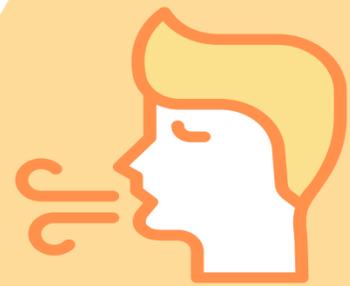


Membangun tekad dan
menghindari penularan



Menumbuhkan sikap gigih

Strategi-Strategi Melatih Tekad



**Mengatur
Pernapasan**



**Melakukan
Meditasi**



**Menyembunyikan
Godaan**



**Menunggu
Sepuluh Menit**



**Melakukan Tantangan
Saya Akan, Saya Tidak
Akan, dan Saya Ingin**



**Menghindari
Penalaran**



**Menanggapi
Kegagalan Tekad**

1. Mengatur Pernapasan

Menurunkan pernapasan ke 4-6 napas per menit
atau 10-15 detik per nafas

Efek jika melakukannya secara rutin



Mengalihkan otak
& tubuh dari
kondisi stres ke
kontrol diri.



Memberikan
ketenangan dan rasa
kendali.



Membangun cadangan
tekad dan membuat lebih
resilien terhadap stres



2. Melakukan Meditasi

Meditasi melatih keterampilan kontrol diri, seperti:



Atensi dan fokus



Kesadaran diri



Kontrol impuls



Manajemen stres

Efek jika melakukannya secara rutin

Memiliki lebih banyak sel otak dan meningkatkan aliran darah ke otak

3. Melakukan Tantangan Saya Akan, Saya Tidak Akan, dan Saya Ingin



Menahan diri dari tindakan atau perkataan negatif



Membangun kebiasaan baik



Memantau hal-hal yang dilakukan di luar kebiasaan



Merefleksikan manfaat bagi diri sendiri dan orang lain atas tindakan kita



Memvisualkan kemajuan yang dibuat serta perasaan yang menyertainya

4. Menyembunyikan Godaan

Manfaat:
Membantu fokus pada kebahagiaan dan imbalan jangka panjang.

Dampak: Memperoleh imbalan langsung jangka pendek

Masalah: Kita sulit menolak imbalan di depan mata

Penyebab: Sistem otak lebih bereaksi pada imbalan langsung dan mudah kewalahan jika godaan terlihat.

Solusi: Buat jarak fisik dengan godaan agar dapat mengontrol diri, misal: sembunyikan sumber godaan



10 Min

5. Menunggu Sepuluh Menit

10 Min

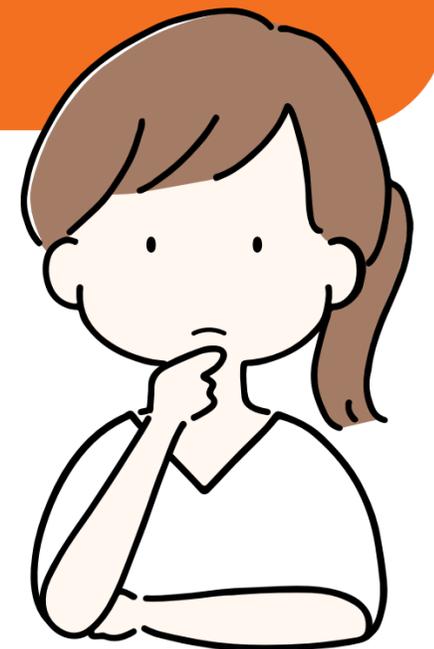
Ketika terdorong
untuk memilih
kepuasaan instan

Menunggu 10 menit untuk
bertanya pada diri sendiri

"Apakah saya mau
kehilangan hasil baik di
masa depan demi
kepuasan sesaat?"

Manfaat:

Meningkatkan kontrol diri
dan pilihan yang lebih bijak.



6. Menghindari Penularan

Bukti Sosial membuat tekad dan godaan menular



7. Menanggapi Kegagalan Tekad

Tiga Respons Otak Sosial dalam Menanggapi Tekad:



Meniru Tak Disengaja:
kecenderungan meniru perilaku kegagalan yang diamati.



Penularan Emosi:
Tertular persaan buruk dan kembali pada strategi negatif yang biasa dilakukan.



Penangkapan Godaan:
Melihat orang lain menyerah atau berjuang dapat memicu keinginan dan selera kita.

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)

