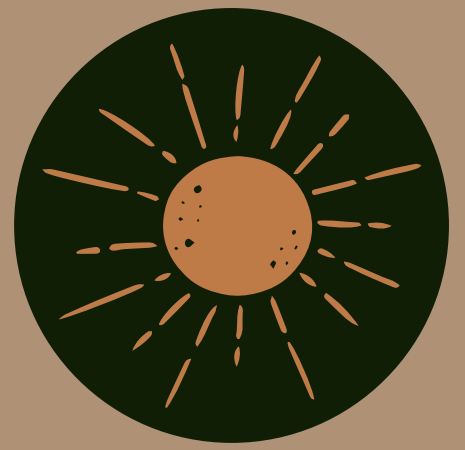




Topik 5

Tujuan Hidup





TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu mengetahui tujuan dan makna hidup
2. Siswa mampu membuat planning masa depan

CAPAIAN PEMBELAJARAN

1. Siswa mampu mengetahui tujuan hidup
2. Siswa mempunyai planning untuk masa depan

POKOK BAHASAN

1. Tujuan dan makna hidup
2. Rencana masa depanku

MATERI PEMBELAJARAN

Menurut Hardjo, Aisyah & Mayasari (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup adalah individu yang memiliki rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan masa lalu dan saat ini memiliki keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan memili target yang ingin dicapai dalam hidup. Sedangkan menurut Yuliani (2018), Tujuan hidup dalam psychological well being berkaitan dengan adanya keyakinan individu tentang tujuan dan makna hidup.

Frankl (Nurismawan, 2023) berpendapat bahwa motivasi manusia untuk hidup adalah kemauan untuk bermakna dan proses mencari makna dan tujuan hidup merupakan hakikat utama menjadi manusia itu sendiri. Mengetahui tujuan hidup seseorang dapat membantu kita untuk melihat perilaku individu saat ini dan di masa yang akan datang dan tujuan merupakan pagar yang menjaga kita agar tetap berada dalam jalur menuju cita-cita (Aulia, dkk. 2021).

Terdapat tips-tips untuk menentukan tujuan hidup, yaitu:

1. Membuat tujuan yang realistis, yaitu tujuan yang masuk akal dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
2. Hindari tujuan yang ambisius, hal ini sering kali membuat kepercayaan diri menurun karena tujuan ambisius jarang terlaksana
3. Membuat rencana dengan tujuan yang akan dicapai secara bertahap.

Menurut Clemens (Aulia, dkk. 2021), Unsur-unsur tujuan hidup adalah sebagai berikut:

1. Specific (khusus), yaitu merumuskan tujuan secara spesifik. Maksudnya tujuan yang akan di capai harus jelas dan tidak berubah-ubah, karena tujuan yang jelas akan mudah di capai serta bisa lebih fokus dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Measurable (terukur) adalah tujuan harus bisa di ukur, hal ini ditujukan untuk mengevaluasi tujuan yang akan dicapai dengan melihat hal apa yang perlu ditingkatkan dan diperbaiki untuk mencapai tujuan, dan apa saja kendala-kendala dalam pencapaian tujuan.

3. **Achievable (dapat dicapai)** adalah tujuan di capai dengan kemampuan yang telah dimiliki. Oleh karena itu tujuan yang kita buat harus sesuai dengan batas kemampuan kita. Kemudian setelah mendapatkan tujuan yang akan kita capai, kita dapat meningkatkan tujuan selanjutnya dengan bertahap sehingga dapat memberikan tantangan pada pencapaian tujuan. Tujuan yang sangat tinggi atau ambisius akan sulit di capai dan bisa menimbulkan frustrasi.
4. **Realistic (realistis)** adalah tujuan yang realistis adalah tujuan yang mampu di capai sesuai dengan kemampuan yang kita miliki.
5. **Relevant (relevan)** adalah tujuan dibuat untuk menyelesaikan masalah yang ada dalam kehidupan kita.
6. **Time frames (batas waktu)** adalah tujuan akan di rencanakan dalam batas waktu tertentu. Tujuan yang baik dapat di rencanakan atau ditetapkan awal dan akhirnya, sehingga jelas kapan diadakan penilaian atau evaluasi di akhir pencapaian tujuan.

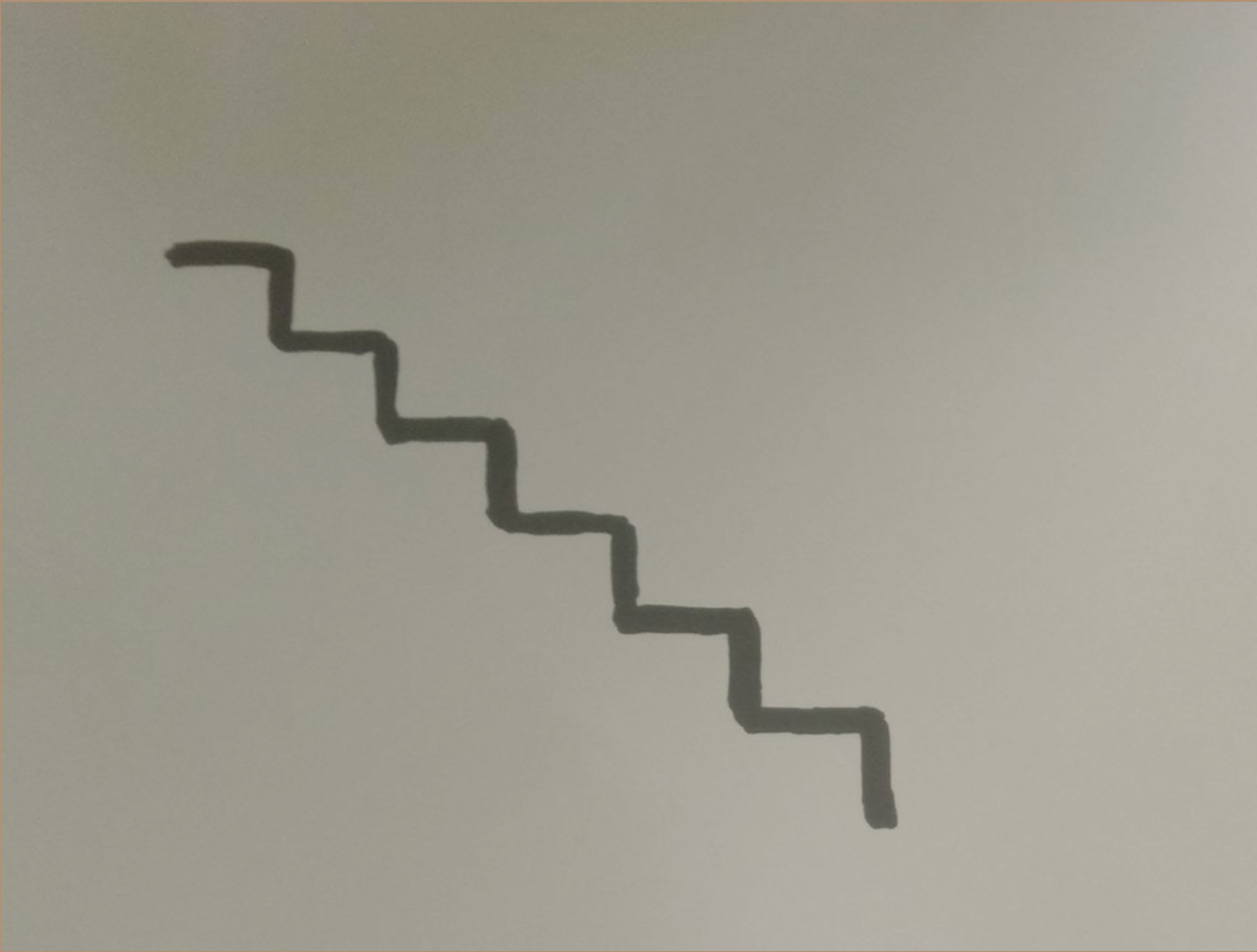
Tujuan hidup adalah sesuatu yang ingin di capai oleh diri di masa depan. Tujuan hidup ada dua yaitu tujuan instrinsik (tujuan dari dalam diri) dan tujuan ekstrinsik (tujuan yang berhubungan dengan orang lain ataupun lingkungannya). Tujuan hidup yang baik adalah tujuan hidup yang seimbang antara keduanya dan merencanakan tujuan yang akan di capai di masa depan.

Terdapat beberapa prinsip dan pedoman untuk dapat meraih kesuksesan menurut Nurcahyanti (2022), yaitu:

1. **Membina hubungan baik**, yaitu menjalin hubungan baik dan berelasi dengan banyak orang.
2. **Menjaga sikap**, yaitu sikap yang baik akan membuahkan sesuatu yang baik pula sehingga menjaga sikap juga merupakan salah satu penunjang kesuksesan
3. **Selalu Memberi**, yaitu tanamkanlah dalam diri untuk selalu berbagi karena dengan memberi itu berarti kita menanamkan kebaikan, dan dengan menanam kebaikan itu berarti kita sudah menebar benih hubungan yang baik, dengan demikian nantinya kita akan menuai panen kebaikan.
4. **Selalu Berkreasi**, untuk dapat meraih sukses kita harus bertindak kreatif untuk mewujudkan segala tujuan hidup. Kreatifitas akan menjadikan kita pribadi yang cerdas, mempunyai banyak pengalaman dan mampu bertahan dari segala macam masalah hidup dan tantangan hidup.
5. **Efisien Dalam Berbicara**, yaitu lebih baik diam daripada banyak bicara yang tidak ada gunanya. Berbicara seperlunya dan mengutamakan action daripada bicara.
6. **Tidak menunda-nunda**, yaitu melaksanakan segera mungkin semua impian-impian yang telah disusun walaupun tidak semua yang diimpikan terwujud.
7. **Antusiasme**, yaitu individu yang mempunya cita-cita dan tujuan hidup akan selalu termotivasi untuk mewujudkannya dengan menerjang semua tantangan-tantangan yang dihadapi.
8. **Disiplin Pribadi**, dengan disiplin kita akan selalu terpacu dan mempunyai kepribadian yang cerdas, efektif dan efisien dalam hidup.
9. **Ketekunan**, tanpa adanya ketekunan meski sudah bekerja keras maka seseorang akan menjadi gagal dalam proses menuju kesuksesan. Orang yang gagal adalah orang yang berhenti pada saat dia merasa gagal dan tidak meneruskan serta tidak bersemangat atau mencoba lagi dalam mewujudkan cita-citanya.

Lembar Kerja

Tuliskan harapan-harapan yang ingin diwujudkan pada tangga harapan



Buatlah rencana masa depan baik jangka pendek maupun jangka panjang.

"Rencana Masa Depanmu"

Jangka Pendek

- 1.
- 2.
- 3.
- Dst....

Jangka Panjang

- 1.
- 2.
- 3.
- Dst...