

st, and you
iful. You a
er than yo
ng that ma
ime. Take a
ake a

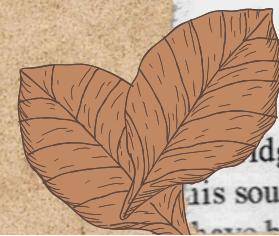


topik 6

Peneriman Diri

nk, close by, or
way.

Longville.
ed car park (GR
with map, "GP"
ome of these and
hen ascend the
you meet a sign
ead, half right,
, to (in quick
ootpath and over
oint; do not cross;



TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Siswa mampu memahami konsep dari penerimaan diri**
- 2. Siswa mampu mengenali diri sendiri**

CAPAIAN PEMBELAJARAN

- 1. Siswa memahami konsep penerimaan diri**
- 2. Siswa mengenali diri sendiri**

POKOK BAHASAN

- 1. Penerimaan Diri**
- 2. Berpikir Positif**

MATERI PEMBELAJARAN

Penerimaan diri berkaitan dengan menerima kelebihan dan kelemahan diri sendiri baik di masa lalu maupun masa sekarang serta mengevaluasi diri dari apa yang terjadi di masa lalu dan masa sekarang. Ryff (Yuliani, 2018) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental, dan karakteristik dari aktualisasi diri serta kedewasaan. Sedangkan menurut Prameswari & Muhid (2022), Penerimaan diri berkaitan dengan Individu yang dapat bersikap positif terhadap diri sendiri, dapat mengenali serta mengakui segala hal yang ada dalam diri, serta dapat menerima baik buruknya masa lalu individu itu sendiri.

and you
ifful. You a
er than yo
ng that ma
ime. Tak
ake a



Berikut cara cara menjadi diri sendiri menurut Aisyah (2020):

1. Terima diri sendiri dengan apa adanya
2. Kenali diri sendiri
3. Jadikan kekuatan diri sebagai identitas diri
4. Jangan mengkhawatirkan apa yang orang katakan atau pikirkan
5. Fokus pada sasaran diri sendiri
6. Cintai apa yang dikerjakan
7. Jangan bandingkan diri sendiri dengan orang lain

Individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah cenderung mudah kecewa ketika hal-hal terjadi di luar keinginannya, maka dari itu berpikir positif dapat menjadi jembatan untuk individu agar dapat menerima kondisi diri. Seringkali ketika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan, kita menganggap itu adalah sebuah kegagalan. Padahal, ketika kita melihat dengan sudut pandang yang berbeda yaitu dengan menyadari bahwa setiap kejadian akan ada hikmah di dalamnya serta mengambil pelajaran dari kejadian yang merugikan, maka itu akan membuat kita lebih menerima keadaan diri kita sendiri.

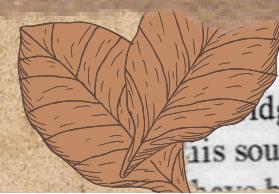
Individu yang berpikir positif untuk mencapai suatu tujuan memiliki karakteristik, yaitu:

1. Dapat menciptakan bahagia dalam dirinya
2. Memiliki kesimpulan positif terhadap dirinya
3. Percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki
4. Dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain
5. Bisa berdamai dengan keadaan
6. Langkahnya dinamis
7. Prestasi hidup terus membaik

Menurut Elfiky (Hartati, Ariyanti & Hidayat, 2018), terdapat tujuh prinsip dasar sebagai hakikat berpikir positif, yaitu:

1. Problematika hanya ada di alam persepsi

2. Jangan biarkan masalah tetap berada di tempat yang ditemui
3. Jangan jadi masalah, pisahkan diri dengan masalah
4. Belajar dari masa lalu, hidup pada masa sekarang, tentukan target masa depan
5. Selalu ada nilai spiritual dalam setiap problematika hidup
6. Perubahan pikiran dengan berbagai alternatif akan merubah realitas dan pikiran yang akan memunculkan realitas baru pula
7. Allah tidak menutup satu pintu kecuali membukakan pintu lain yang lebih baik.



LEMBAR KERJA!

KELEBIHANKU

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

KEKURANGANKU

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

WHO AM I?

Hal-hal yang Disenangi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hal-hal yang TIDAK Disenangi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

