

Topik 1

Aku Pahlawan Untuk Diriku



A. PENGANTAR

Otonomi mengacu pada individu yang mempunyai keyakinan akan diri sendiri dan mampu hidup mandiri. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu, begitupun dengan kemandirian. Dengan kemandirian, remaja harus belajar dan berlatih dalam membuat rencana, memilih alternative, membuat keputusan, bertindak sesuai dengan keputusan sendiri, serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya.

B. TUJUAN

1. Mampu memahami konsep dari Otonomi dalam Psychological Well Being
2. Mampu memahami hal yang harus dilakukan untuk menjadi pribadi yang otonomi

C. POKOK BAHASAN

1. Mandiri
2. Percaya Diri

D. BAHAN BACAAN & AKTIVITAS

Menurut Lopez (Yuliani & Irma, 2018) Otonomi mengacu pada individu yang memiliki keyakinan tentang dirinya dan mampu hidup mandiri. Sedangkan menurut Prameswari & Muhid (2022) Pribadi yang otonomi adalah Individu yang dapat menguasai tekanan sosial yang terjadi dihidupnya dengan bertindak dan berpendirian sesuai dengan kepercayaan dan mampu mengevaluasi berdasarkan standar pribadi yang dimiliki.

1. Mandiri

Menurut Hurlock (Suryanti & Utami, 2021) Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Orang yang mandiri pasti akan melakukan atau mengerjakan sesuatu dengan kemampuannya sendiri serta tidak bergantung pada orang lain. Beberapa hal yang mempengaruhi kemandirian seseorang diantaranya adalah pengaruh lingkungan, pendidikan di sekolah dan keluarga, pergaulan sosial dan pengaruh diri sendiri. Karakteristik pribadi yang mandiri adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki sifat mental yang baik
- 2) Berani dan mampu menyelesaikan persoalan yang dihadapi
- 3) Bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari perilakunya

- 4) Berinisiatif dan inovatif
- 5) Memiliki jiwa percaya diri untuk membangun kemajuan diri sendiri.

Beberapa alasan pentingnya individu memiliki kemandirian antara lain:

- 1) Berani Bertindak
- 2) Berani Bertanggung Jawab
- 3) Menumbuhkan Kepercayaan Diri
- 4) Meningkatkan Kreativitas dan Inovasi

Menurut Aisyah (2020), terdapat 10 tips untuk mengambil keputusan agar tidak salah langkah, yaitu:

- 1) Memahami konteks masalah
- 2) Mengumpulkan data dan melakukan analisis
- 3) Jangan gegabah, luangkan waktu untuk berpikir terlebih dahulu
- 4) Berdoa
- 5) Meminta saran dari orang yang berpengalaman
- 6) Ambil keputusan dengan kepala dingin, bukan secara emosional
- 7) Pikirkan risiko dan keuntungannya
- 8) Jangan takut dengan kritik orang lain
- 9) Tentukan prioritas
- 10) Bertanggung jawab atas keputusan yang dibuat

Aktivitas 1

Tuliskan contoh hal-hal/kegiatan yang dilakukan sendiri dalam kehidupan sehari-hari!

Aktivitas 2

I. Jika skala 0 merupakan skala terendah dan 10 tertinggi, tingkat kemandirian saya berada pada skala?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

2. Sambunglah kalimat di bawah ini!

Aku mandiri ketika Aku.....

Saya harus mandiri karena.....

Saya harus mandiri dengan cara.....

2. Percaya Diri

Rasa percaya diri (self confidence) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Kepercayaan diri adalah suatu sikap dan keyakinan pada diri sendiri akan kemampuan yang dimilikinya dan muncul karena adanya sikap positif terhadap kemampuannya, sehingga tidak perlu ragu-ragu dan merasa minder dalam mengambil keputusan dan tidak terpengaruh oleh orang lain (Rais, 2022).

Menurut Nurika & Asyanti (Rais, 2022) ciri-ciri remaja yang percaya diri yaitu:

- 1) Percaya pada kemampuan sendiri
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan
- 3) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri
- 4) Berani mengungkapkan pendapat.

Remaja yang memiliki sifat percaya diri yang tinggi akan mudah berinteraksi dengan teman-temannya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan, sebaliknya remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk berkomunikasi, berpendapat, dan akan merasa bahwa dirinya tidak dapat menyaingi remaja yang lain

Menurut Hakim (Alawiyah, 2022), cara untuk membangun rasa percaya diri yang kuat adalah:

- 1) Bangkitkan kemauan yang keras.
- 2) Membiasakan untuk memberanikan diri.
- 3) Membiasakan untuk selalu berinisiatif.
- 4) Membangun pendirian yang kuat.
- 5) Tidak mudah menyerah.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum, meliputi:

- 1) Belum terbiasa dengan audiens yang banyak.
- 2) Belum menguasai materi yang akan disampaikan sehingga tidak percaya diri.

3) Tuntutan yang berlebih pada diri sendiri untuk melakukan yang terbaik.

Adapun upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan berbicara didepan umum menurut Alawiyah (2022) yaitu:

- 1) Bersikap tenang atau rileks sebelum berbicara di depan umum.
- 2) Mempersiapkan materi yang ingin disampaikan.
- 3) Berlatih berbicara.
- 4) Berbicara dengan gaya sendiri.
- 5) Selalu berpikir positif.

Aktivitas 3

1. Jika skala 0 merupakan skala terendah dan 10 tertinggi, tingkat percaya diri saya berada pada skala?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
_____→

2.Sambunghlah kalimat di bawah ini!

Aku percaya diri ketika Aku.....

Saya harus percaya diri karena.....

Saya harus percaya diri dengan cara.....



Topik 2

Menjalin Keakraban



A. PENGANTAR

Hubungan positif dengan orang lain berkaitan dengan kemampuan individu menjalin hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Individu yang menjalin hubungan positif dengan orang lain akan memiliki relasi yang baik.

B. TUJUAN

1. Memahami konsep dari Hubungan positif terhadap orang lain
2. Memahami sikap saling menghargai, empati, dan sopan santun.

C. POKOK BAHASAN

1. Hubungan Positif dengan Orang Lain
2. Sikap saling menghargai, empati dan sopan santun

D. BAHAN BACAAN & AKTIVITAS

Beberapa cara untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain, yaitu:

- 1) Jangan mementingkan diri sendiri
- 2) Tanamkan rasa peduli
- 3) Kenali mereka lebih jauh
- 4) Jangan menganggap remeh seseorang
- 5) Jangan mengambil keuntungan dari orang lain
- 6) Mintalah nasehat atau bantuan
- 7) Jaga perasaan orang lain
- 8) Jadilah seorang pendengar yang baik
- 9) Bicaralah dengan kata-kata yang sesuai dengan minat orang lain
- 10) Jadilah orang yang dapat dipercaya dan konsisten

a. Sikap Saling Menghargai

Beberapa contoh sikap yang mencerminkan sikap saling menghargai menurut Susanti (2021) adalah:

- 1) Mengakui persamaan derajat, persamaan hak dan persamaan kewajiban antara sesama manusia,
- 2) Saling mencintai sesama manusia,
- 3) Mengembangkan sikap menghargai dan menghormati perasaan orang lain.
- 4) Tidak semena-mena terhadap orang lain,
- 5) Menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan,
- 6) Berani membela kebenaran dan keadilan.

b. Empati

Menurut Meilani & Izzati (2019), Individu yang memiliki rasa empati yang tinggi ditandai dengan:

- 1) Memiliki sikap toleransi



- 2) Memiliki rasa peduli dan kasih sayang yang tinggi.
- 3) Membantu orang lain
- 4) Peka terhadap orang lain
- 5) Mampu mengendalikan amarah

c.Sopan Santun

Sopan santun adalah suatu aturan atau tata cara yang berkembang secara turun temurun dalam suatu budaya dimasyarakat yang bisa bermanfaat dalam pergaulan antar sesama manusia sehingga terjalin suatu hubungan yang akrab, saling pengertian serta saling hormat menghormati (Iwan, 2020).

Menurut Sukmawati & Rustam (2023), terdapat tiga macam sopan santun, yaitu:

1. Kesopanan berbahasa yaitu bagaimana seseorang berkomunikasi dengan orang lain. Kesopanan berbahasa sangat penting bagi setiap individu agar dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik.
2. Sopan santun berperilaku, yang meliputi perilaku positif dalam berbicara, berpakaian, memperlakukan orang lain, serta mengekspresikan diri di berbagai situasi.
3. Sopan santun berpakaian yang memperhatikan dua hal, yaitu berpakaian dengan sopan di tempat umum dan menghindari pakaian yang terlalu mencolok, serta memakai pakaian yang rapi dan sesuai dengan situasi seperti pakaian resmi di Sekolah atau acara formal lainnya.

Terdapat beberapa contoh sikap sopan santun menurut Iwan (2020), yaitu:

1. Saling Menghargai, yaitu dengan menjaga sikap dan berbicara dengan sopan
2. Meminta Maaf dengan Tulus, yaitu belajar dan membiasakan untuk tidak gengsi dalam meminta maaf ketika berbuat kesalahan.
3. Terimakasih dan Tolong, yaitu biasakanlah selalu mengucapkan kata “Tolong” ketika membutuhkan sesuatu, dan “Terima Kasih” setelah dibantu oleh seseorang.
4. Membantu Orang Lain, yaitu membiasakan diri untuk selalu membantu orang lain bahkan menawarkan bantuan kepada orang yang membutuhkan.

Aktivitas 1

**Tuliskan pengalaman yang berkesan dengan
Teman Sebaya Anda!**

Aktivitas 2

**Isilah Kolom di bawah ini dengan menuliskan hal-hal
yang dilakukan untuk membangun keakraban dengan
orang disekitar!**

KELUARGA

TEMAN SEBAYA

ORANG LAIN

Topik 3

Kesempatan, Peluang dan Prosesku



A. PENGANTAR

Penguasaan lingkungan berkaitan dengan bagaimana individu mampu menguasai lingkungannya dengan memanfaatkan semua kesempatan dan peluang yang dimiliki dilingkungan sekitar secara positif.

B. TUJUAN

1. Mampu mengembangkan diri
2. Mampu melihat dan memanfaatkan peluang dan kesempatan secara positif

C. POKOK PEMBAHASAN

1. Pengembangan Diri
2. Analisis SWOT

D. BAHAN BACAAN & AKTIVITAS

I. Penguasaan Lingkungan

Menurut Ryff (Yuliani, 2018) “Penguasaan lingkungan, berarti kemampuan untuk mengelola lingkungan secara efektif, mampu memanfaatkan kesempatan secara positif untuk mengembangkan diri atau meningkatkan kemampuan yang dimilikinya”.

Pengembangan diri dapat dibentuk dengan tiga potensi menurut Aminullah & Ali (2020), yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan juga menjadi syarat untuk mengembangkan potensi. Dengan pendidikan, maka akan timbul dalam diri seseorang untuk berlomba-lomba dan memotivasi diri untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Tujuan Pendidikan adalah membentuk karakter ke arah yang lebih baik, beriman dan bertakwa kepada Tuhan.

2) Membangun Hubungan

Manusia adalah makhluk sosial, saling membutuhkan satu sama lain dan tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Maka dari itu, membangun hubungan sangat penting agar dapat membina kerja sama baik dengan individu maupun kelompok.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah Guru terbaik. Seseorang dapat belajar dari pengalaman sehingga dapat terlatih menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Pengalaman mengajarkan individu menjadi pribadi yang selalu belajar dari kesalahan



2. Analisis SWOT

Salah satu cara yang dapat dilakukan agar dapat melihat peluang untuk memanfaatkan kesempatan secara positif adalah analisis SWOT. Analisis SWOT dapat diartikan sebagai suatu perbuatan mengidentifikasi keadaan dari empat sudut pandang yaitu Strengths (Kekuatan), Weaknesses (Kelemahan) yang berasal dari lingkungan Internal, dan Opportunities (Peluang), Threats (Ancaman) yang berasal dari lingkungan eksternal (Isamuddin, dkk. 2021).

1. Faktor Kekuatan (Strengths)

Strengths atau kekuatan merupakan kondisi Internal positif yang memberikan keuntungan dalam menghadapi atau mengikuti suatu kegiatan baik disekolah maupun di luar sekolah, seperti mengikuti lomba, kompetisi, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan intrakurikuler, maupun kegiatan lainnya.

2. Faktor Kelemahan (Weaknesses)

Weaknesses atau kelemahan merupakan kondisi internal negatif yang menjadi kelemahan yang didapatkan individu ketika mengikuti suatu kegiatan.

3. Faktor Peluang (Opportunities)

Opportunities atau peluang merupakan kondisi eksternal yang dapat memberikan peluang-peluang untuk kemajuan individu dalam mengikuti suatu kegiatan.

4. Faktor Tantangan (Threats)

Tantangan berupa keadaan lingkungan eksternal yang mengancam keberhasilan dan keberlangsungan individu dalam mengikuti suatu kegiatan. Tantangan-tantangan dapat mempengaruhi suatu keberhasilan dalam mengikuti suatu kegiatan.

Aktivitas 1

Tuliskan kegiatan-kegiatan yang Anda ketahui seperti kegiatan ekstrakurikuler, intrakurikuler, olimpiade/lomba, baik dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah!

Aktivitas 2

- Tuliskan salah satu kegiatan (Ekstrakurikuler, Intrakurikuler, Olimpiade/Lomba) yang diminati di sekolah.

Contoh: Olimpiade Matematika

- Lakukan Analisis SWOT untuk melihat seberapa besar peluang dimiliki untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Strenghts (Kekuatan) 1. 2. 3. Dst	Weaknesses (Kelemahan) 1. 2. 3. Dst
Opportunities (Peluang) 1. 2. 3. Dst	Treaths (Tantangan) 1. 2. 3. Dst

Topik 4

Bertumbuh untuk Lebih Baik



A. PENGANTAR

Pertumbuhan pribadi mencakup mengembangkan potensi yang dimiliki sebagai kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi individu merupakan pusat dari perspektif klinis pada pertumbuhan pribadi (Mawaddah, 2018). Maka dari itu, individu dalam proses pertumbuhannya, harus mengenali potensi yang dimiliki agar dapat mengaktualisasi diri.

B. TUJUAN

1. Mampu memahami potensi diri, bakat, dan minat
2. Mampu memahami tentang aktualisasi diri

C. POKOK BAHASAN

1. Potensi Diri, Bakat dan Minat
2. Aktualisasi Diri

D. BAHAN BACAAN & AKTIVITAS

I. Potensi Diri

Menurut Sugiharso, dkk (Kartianti & Asgar, 2021), Indikator yang membentuk potensi diri adalah :

- 1) Suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya
- 2) Memiliki sikap yang luwes
- 3) Berani melakukan perubahan untuk perbaikan
- 4) Tidak mau menyalahkan orang lain maupun keadaan
- 5) Memiliki sikap yang tulus
- 6) Memiliki rasa tanggung jawab
- 7) Menerima kritik dan saran dari luar
- 8) Berjiwa optimis dan tidak mudah putus asa

Cara mengenali potensi diri:

1. Mengenali diri sendiri. Mengenali diri lebih dalam merupakan hal sangat perlu seperti mengenal hal-hal yang tidak disukai ataupun yang disukai, apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan kita, sehingga kita dapat mengetahui diri kita yang sebenarnya. Selain itu kita juga perlu mengetahui hal-hal yang diinginkan dan apa yang membuat kita bahagia karena hal ini sangat berpengaruh terhadap pencapaian hidup kita kedepannya.
2. Jangan Menghakimi Diri Sendiri, ketika mengalami kegagalan cobalah untuk tidak menghakimi diri sendiri yaitu dengan tidak mengeluarkan kata-kata maupun pikiran negatif.

Nikmatilah segala proses yang terjadi dalam hidup agar dapat mengenali potensi diri yang sebenarnya.

3. Mengikuti setiap kegiatan, lakukanlah segala hal yang mendukung potensimu agar dapat lebih mudah mengenali potensi yang ada dalam diri, apakah yang dilakukan hanya sekedar hobi atau memang berbakat dalam bidangnya.

4. Melakukan tes bakat. Cara mengenali potensi diri adalah mengujinya atau mengukur kemampuan dan bakat kita kepada para ahli yang berkompeten di bidang ini.

Selain itu menurut Utama (2018), langkah-langkah yang diperlukan dalam membuat rencana pengembangan potensi diri adalah :

- 1) Menentukan sasaran yang jelas.
- 2) Menentukan cara menilai keberhasilan, yaitu dengan membuat tolak ukur tentang keberhasilan dari sasaran tersebut.
- 3) Mensyukuri kemajuan walaupun hanya sedikit
- 4) Berani mengambil resiko, karena setiap perubahan pasti mengandung resiko, baik resiko berhasil maupun resiko gagal
- 5) Perkembangan diatur oleh diri kita sendiri. Orang lain dapat memberi saran, tetapi keputusan tetap ada di tangan kita.
- 6) Memanfaatkan setiap kesempatan yang ada.
- 7) Terbuka untuk belajar dari siapa saja dalam konteks pengembangan potensi diri.
- 8) Belajar dari kesalahan dan selalu bersikap realistis.
- 9) Jangan hanya bicara tetapi juga kerjakan yang diucapkan

2. Bakat dan Minat

Munandar (Saputri & Sa'adah, 2021) mendefenisikan bakat sebagai kemampuan bawaan, dan sebagai potensi yang masih perlu dikembangkan serta dilatih agar dapat terwujud. Bakat yang dimiliki seseorang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus guna mencapai kecakapan dan keterampilan khusus.

Minat adalah rasa ketertarikan atau dorongan kuat yang dimiliki seseorang untuk melakukan segala sesuatu yang menjadi keinginannya. Minat terbagi menjadi dua yaitu minat pribadi dan minat situasional. Minat pribadi cenderung kepada pribadi individu yang bersifat stabil, sedangkan minat situasional adalah minat yang tumbuh melalui faktor lingkungan, atau kondisi (Saputri & Sa'adah, 2021).

Menurut Anggraini, Utami & Rahma (2020), Ciri-ciri bakat, yaitu :

- 1) Melakukan kegiatan dengan perasaan senang atau bahagia.
- 2) Cenderung memahami lebih cepa, lebih sering dilakukan dibandingkan dengan hal-hal lain dan dilakukan dengan inisiatif diri sendiri
- 3) Apa yang dilakukan mengaruh pada pencapaian sebuah prestasi.

Terdapat 3 aspek bakat menurut Anggraini, Utami & Rahma (2020) yaitu:

- 1) Aspek perseptual meliputi kemampuan dalam memberikan penilaian atau pemahaman terhadap sesuatu.
- 2) Aspek psikomotor meliputi kemampuan fisik seperti kekuatan fisik, kecepatan gerak, ketelitian dan ketepatan, koordinasi dan keluwesan anggota tubuh.
- 3) Aspek intelektual: meliputi kemampuan mengingat dan mengevaluasi suatu informasi

3. Aktualisasi Diri

Karakteristik orang yang berhasil mengaktualisasi diri menurut Maslow (Ariani & Listyaningsih, 2020) antara lain sebagai berikut:

1. Berorientasi Realitas, yaitu kemampuan untuk mengamati realita yang ada
2. Menerima Diri Sendiri, Orang Lain, dan Kodrat, yaitu Individu yang menaruh rasa hormat pada diri sendiri maupun orang lain serta menerima semua kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya.
3. Spontan, Sederhana, dan Wajar
4. Terpusat pada Masalah, Individu yang memandang bahwa segala masalah akan ada jalan keluarnya, dan tidak pasrah dengan masalah yang terjadi.
5. Pemisahan Diri dan Kebutuhan Privasi, yaitu Individu yang mampu memusatkan pikirannya dan konsentrasi karena percaya dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.
6. Kemandirian dari Kebudayaan dan Lingkungan, yaitu Individu yang tidak bergantung dengan orang lain.
7. Pengalaman Puncak, yaitu Individu yang mendapat pengalaman dari kreativitas, pemahaman, penemuan, dan penyatuan diri dengan alam yang dapat membuat individu belajar dan lebih kuat dari sebelumnya.
8. Minat Sosial, yaitu Individu yang memiliki jiwa sosial yang tinggi dan memiliki hasrat yang tinggi untuk membantu sesama.

9. Hubungan antar Pribadi, yaitu Individu cenderung membangun hubungan dekat dengan orang-orang yang memiliki kesamaan karakter, kemampuan, dan bakat.
10. Berkarakter Demokratis, Individu yang mampu belajar dimana saja dan tentang apa saja tanpa memandang derajat, pendidikan, usia, ras, dan keyakinan.
11. Perbedaan Antara Cara dan Tujuan, yaitu Individu yang menilai tindakan demi tindakan dan menikmati setiap proses yang terjadi untuk mencapai suatu tujuan.
12. Kreativitas, yaitu Individu yang memiliki ciri kreatif, tindakan asli, naif, dan spontan.

Catatan Penting!

Potensi: Kemampuan dasar yang dimiliki individu dan dapat dikembangkan

Bakat: Potensi yang sudah ada dalam diri individu sejak lahir dan perlu dikembangkan

Minat: Dorongan yang kuat bagi Individu untuk melakukan segala sesuatu yang menjadi keinginannya.



Aktivitas 1



Tuliskan Apa yang menjadi potensi, bakat dan minat Anda.

POTENSI	BAKAT	MINAT

Aktivitas 2

Tuliskan usaha-usaha apa yang dilakukan untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat Anda.

- 1.
- 2.
- 3.

Kesulitan-kesulitan apa yang dirasakan dalam proses mengembangkan potensi, bakat dan minat Anda?

- 1.
- 2.
- 3.

Topik 5

Aku & Langkah Suksesku



A. PENGANTAR

Setiap individu harus memiliki tujuan hidup. Tujuan hidup mengacu pada hal-hal yang seseorang rencanakan dari sekarang, besok, dan yang akan datang. Dengan adanya tujuan hidup, maka masa depan lebih terarah.

B. TUJUAN

1. Mampu mengetahui tujuan hidup
2. Mempunyai planning untuk masa depan

C. POKOK BAHASAN

1. Tujuan Hidup
2. Rencana Masa Depan

D. BAHAN BACAAN & EKTIVITAS

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 intrinsik (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

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.

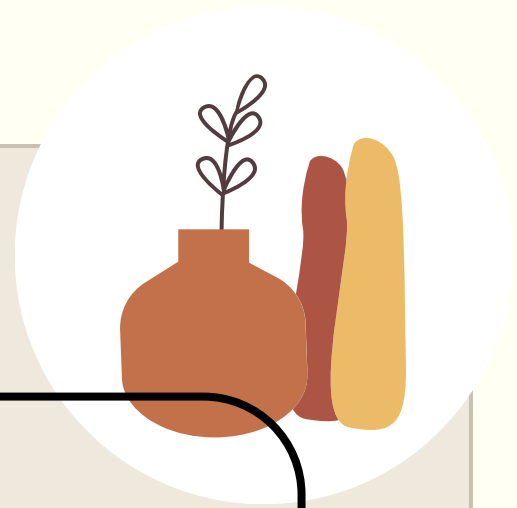
8. Disiplin Pribadi, dengan disiplin kita akan selalu terpacu dan mempunyai kepribadian yang cerdas, efektif dan efisien dalam hidup.

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.

Aktivitas 1

**Tuliskan satu kutipan yang menjadi motivasi hidup Anda
(Quotes of the Day)!**

Aktivitas 2



“Rencana Masa Depan”

Jangka Pendek

- 1.
- 2.
- 3.

Jangka Panjang

- 1.
- 2.
- 3.

Aktivitas 3

Tuliskan usaha-usaha yang akan dilakukan untuk mencapai rencanamasadepan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Aktivitas 2)

Topik 6

Aku dan Diriku



A. PENGANTAR

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. Individu yang menerima dirinya sendiri, maka akan lebih berani dan percaya diri.

B. TUJUAN

1. Memahami konsep penerimaan diri
2. Mengenal diri sendiri

C. POKOK BAHASAN

1. Penerimaan Diri
2. Berpikir Positif

D. BAHAN BACAAN & AKTIVITAS

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.

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.

Selain itu, Bilicha (Waney, Kristinawati, & Setiawan, 2020) menyatakan bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan dengan pelatihan berpikir positif. Individu yang berpikir positif cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapinya, sehingga individu mulai mendapatkan insight mengenai aktivitas positif yang dapat dijadikan sebagai pengalih agar tidak berfokus pada hal-hal yang bersifat negatif.

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.

Aktivitas 1

Gambarlah suatu hal/benda yang menggambarkan kepribadian/karakter Anda!

Aktivitas 2

Kelebihanku:

Kelemahanku:

Hal yang disenangi:

Hal yang tidak disenangi:

Perasaanku saat ini:

Hal yang harus kuubah: