

MEDIA INFOGRAFIS & VIDEO BIMBINGAN DAN KONSELING

**Penulis:
Mahasiswa BK FKIP UNMUL Angkatan 2020**



MEDIA INFOGRAFIS & VIDEO BIMBINGAN DAN KONSELING

2021 | 00317

Penulis

Mahasiswa BK FKIP UNMUL Angkatan 2020

Editor

Dra. Tri Wahyuningsih, M.Si.

ISBN: 978-623-6356-75-3

Desain Sampul

Dydik Kurniawan, S.Pd.,M.Pd

Layout

Asep Nugraha, S.Hum.

Cetakan Pertama Desember 2021

V + 123 hlm ; 14.8 x 21 cm

Penerbit

Yayasan Pendidikan dan Sosial
Indonesia Maju (YPSIM) Banten
Kavling Aji Said – Muntill Permai
Blok A.12 Lingkungan Muntill
Kota Serang Provinsi Banten
E-mail: Ypsimbanten@gmail.com
Website : www.ypsimbanten.com
WhatsApp: 0815 9516 818

ANGGOTA IKAPI No. 039/BANTEN/2020
(IKATAN PENERBIT INDONESIA)

*Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang Dilarang mengutip
atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam
bentuk apapun juga tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit*

KATA PENGANTAR

Puji syukur para penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya, sehingga Buku ini dapat terselesaikan. Buku ini disusun dalam rangka memenuhi kebutuhan mahasiswa maupun pembaca, terkhusus dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling.

Kami mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa angkatan 2020 Kelas A Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Mulawarman yang telah berkenan memberikan inspirasi untuk pengembangan media layanan bimbingan dan konseling dituangkan kedalam buku. Kumpulan Media Infografis ada pada link berikut: <https://bit.ly/2021infografis>

Kami tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mulawarman yang telah memberikan dukungan kepada kami untuk menghasilkan suatu karya.

Dalam penulisan buku ini Kami masih menyadari banyak kekurangan di dalam buku. Tentunya diharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga buku ini memberikan manfaat.

Samarinda, 12 Oktober 2021

Penulis

Team

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| A. Definisi Layanan Klasikal | 1 |
| B. Infografis | 2 |
| C. Materi dan Infografis..... | 4 |
| • 4 Tipe Kepribadian Diri | 4 |
| • Sukses dengan Berpikir Positif..... | 8 |
| • Potensi Diri | 11 |
| • Pentingnya Asertif | 15 |
| • Adversity Quotient | 18 |
| • Dewasa itu,apa..... | 21 |
| • Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Masa Pandemi | 24 |
| • Meningkatkan Rasa Percaya Diri | 27 |
| • Menjadi Pribadi Yang Percaya Diri | 30 |
| • Menjadi Pribadi Yang Berpikiran Maju..... | 33 |
| • Kekuatan sugesti diri | 36 |
| • Kedewasaan..... | 39 |
| • Emosi Afektif..... | 42 |
| • Pemahaman Pengendalian Diri | 46 |
| • Komunikasi Efektif Terhadap Anak..... | 49 |
| • Problem Solving | 54 |
| • Menjadi Pribadi Mandiri | 57 |
| • Tidak Ada Keputusan Terbaik Kecuali Maju Terus!!..... | 60 |
| • Pribadi Yang Berkarakter | 62 |
| • Cara Mengembangkan Kreativitas | 65 |
| • Optimis | 68 |
| • Kebiasaan Yang Efektif | 71 |
| • Manajemen Waktu..... | 73 |
| • Sibuk atau Terjadwal | 76 |
| • Mengenal Bakat dan Minat Siswa | 80 |
| • Beriman & Bertaqwa..... | 83 |
| • Syukur menambah Nikmat | 85 |
| • Konflik Pada Diri Siswa | 88 |
| • Perubahan Fisik Masa Remaja..... | 91 |
| • Belajar Hidup Hemat | 94 |
| • Masalah dalam Masa Remaja | 97 |
| • Apakah Kita Sering Mood-mood-an..... | 100 |

- Tips Menghadapi Stres..... 104
- Trauma Pasca Ujian Nasional 107
- Menjadi Remaja Tanpa Masalah 111

Daftar Pustaka..... 114

A. Definisi Layanan klasikal

Menurut Mastur menjelaskan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi peserta didik melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu peserta didik mengembangkan potensinya secara optimal.(Hajar, 2017).

Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang menuntut konselor untuk melakukan kontak langsung dengan para peserta didik secara terjadwal, berupa kegiatan diskusi kelas, tanya jawab, dan praktik langsung yang membuat peserta didik aktif dan kreatif dalam mengikuti kegiatan yang diberikan. layanan bimbingan klasikal memberikan kesempatan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengenal peserta didik lebih dalam. Waktu mingguan yang dialokasikan untuk bimbingan klasikal membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk dilaksanakan. Layanan klasikal dapat dilaksanakan jika jumlah pesera didik yang dilayani melebihi satu kelas dan dirasa terlalu banyak jika diberikan secara bimbingan kelompok.

Prayitno (2009:259) layanan informasi atau bimbingsklasikal dapat diberikan di dalam dan di luar sekolah. Layanan bimbingan klasikal di dalam sekolah dapat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, karyawisata, buku panduan, dan konferensi karir. Sedangkan diluar sekolah berorientasi pada pemberian informasi atau materi dengan sasaran masyarat dan dapat berkerja sama dengan pihak-pihak tertentu. (Yusuf, 2009).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa metode bimbingan klasikal adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dengan format kelas. Pemberian layanan dapat diberikan melalui ceramah, diskusi, karyawisata, buku panduan, acara khusus, narasumber maupun berupa media.

Layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan edukatif adalah salah satu layanan dasar dalam bimbingan dan konseling komprehensif berupa proses pemberian bantuan kepada seluruh siswa melalui kegiatan penyiapan pengalaman

terstruktur secara klasikal dengan menggunakan teknik permainan edukatif. Permainan edukatif yaitu suatu kegiatan yang sangat menyenangkan dan dapat merupakan cara atau alat pendidikan yang bersifat mendidik dan bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan berbahasa, berpikir serta bergaul dengan lingkungan atau untuk menguatkan dan menterampilkan anggota badan si anak, mengembangkan kepribadian, mendekatkan hubungan antara pengasuh dengan pendidik (anak didik), kemudian menyalurkan kegiatan anak didik dan sebagainya (Rasyid, 2019).

Adapun tujuan bimbingan dan konseling yaitu: tujuan bimbingan dan konseling pribadi adalah bantuan agar peserta didik mampu (1) memahami potensi diri; (2) menetapkan dan meraih tujuan yang ingin dicapai; (3) memiliki pemahaman dan penerimaan terhadap perubahan diri; (4) mampu mengatasi permasalahan diri; (5) mengembangkan diri menjadi pribadi yang berharga dan unik; (6) memahami nilai-nilai agama dalam kehidupan; (7) memahami nilai-nilai budaya dalam kehidupan.

B. Infografis

Infografis berasal dari kata *Infographics* dalam Bahasa Inggris yang merupakan singkatan dari Information + Graphics adalah bentuk visualisasi data yang menyampaikan informasi kompleks kepada pembaca agar dapat dipahami dengan lebih mudah dan cepat. Grafik informasi atau lebih dikenal dengan istilah infografis adalah salah satu bidang yang berkembang pesat dalam media massa setelah desainer dapat mengkombinasikan antara informasi dari ranah berita ke piranti lunak komputer yang mutakhir untuk menjelaskan cerita yang tidak dapat diceritakan oleh teks dan foto.

Perkembangan infografis yang luar biasa ini adalah sederhana, karena infografis seringkali dapat menjelaskan cerita yang terlalu membosankan jika dijelaskan melalui kata-kata dan tidak lengkap jika dijelaskan melalui foto saja. Penggunaan infografis dapat diaplikasikan dalam presentasi, laporan tahunan, konten penelitian, blog, dan newsletter. Ini akan membuat orang tertarik karena ia memberi tahu mereka cerita menggunakan

elemen visual yang akan menjaga kepentingan mereka menyediakan mereka dengan informasi yang dapat diserap dalam sekejap.

Infografis merupakan visualisasi data, gagasan, informasi atau pengetahuan melalui bagan, grafis, jadwal dan lainnya agar data, gagasan, informasi atau pengetahuan dapat disajikan lebih dari sekedar teks dan memiliki dampak visual yang cukup kuat dan lebih menarik (Arigia, 2016; Suwondo, 2016). Grafis informasi atau infografis adalah representasi visual yang grafis informasi, data yang atau pengetahuan dimaksudkan untuk menyajikan informasi yang kompleks dengan cepat dan jelas (Newsom and Haynes, 2004, p: 236). Konsep umum infografis menyajikan informasi yang dalam penerapannya didasari oleh kreatifitas, keindahan (daya tarik), ketepatan isi dengan ilustrasi, serta keefektifan waktu yang diperlukan.

Dalam menginterpretasikan informasi. Penggunaan infografis telah banyak dilakukan dalam penyajian informasi, hal ini dikarenakan infografis dapat menyederhanakan informasi yang sifatnya begitu kompleks (Miftah et al., 2016)

Adapun tujuan dibuatnya infografis adalah :

1. mengkomunikasikan pesan yang kompleks menjadi lebih sederhana.
2. Dapat mempresentasikan informasi lebih singkat dan mudah dipahami.
3. Dapat menjelaskan data lebih mudah.
4. Dapat memonitor secara periodik setiap parameter perubahan Menurut Krum, tujuan infografis adalah sama dengan public speaking.

B. Materi dan Infografis

4 Tipe Kepribadian Manusia

A. Deskripsi Kepribadian Manusia

Pengertian kepribadian menurut ilmu psikologi berdasarkan pendapat George Kelly bahwa kepribadian seseorang sebagai cara yang unik dari setiap individu dalam mengartikan pengalaman yang ada di hidupnya. Ada banyak sekali tipe kepribadian yang diungkapkan oleh para ahli. Salah satunya adalah Hippocrates-Galenus, bahwa kepribadian manusia terbagi menjadi 4 tipe yaitu sanguinis, plegmatis, koleris, dan melankolis.

B. Tujuan Umum

Peserta didik dapat mengategorikan tipe kepribadian manusia

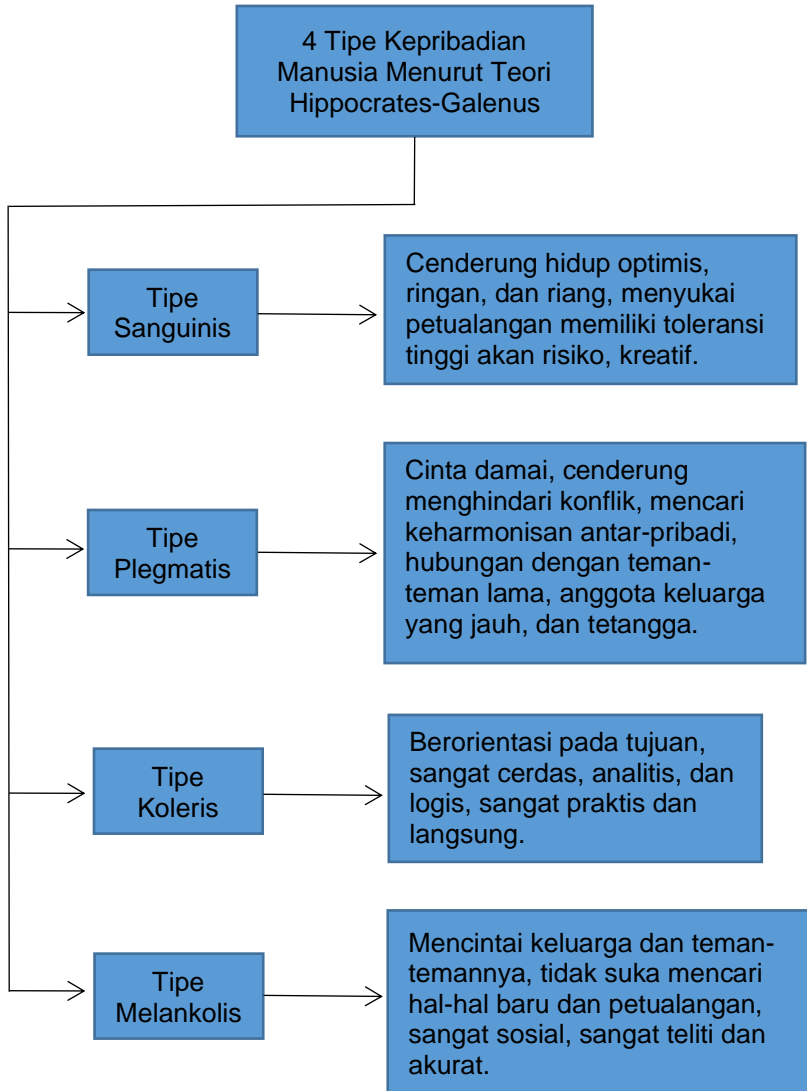
C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik dapat menganalisis (C4) pengertian dan perbedaan dari tipe kepribadian manusia berdasarkan teori Hippocrates-Galenus.
2. Peserta didik dapat mengklasifikasikan (A4) masing-masing tipe kepribadian manusia berdasarkan teori Hippocrates-Galenus dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peserta didik dapat menentukan (P5) karir/pekerjaan yang cocok sesuai dengan tipe kepribadian manusia berdasarkan teori Hippocrates-Galenus.

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. 4 Tipe Kepribadian Menurut Teori Hippocrates-Galenus
2. Tipe Sanguinis
3. Tipe Plegmatis
4. Tipe Koleris

5. Tipe Melankolis
6. Cenderung hidup optimis, ringan, dan riang, menyukai petualangan memiliki toleransi tinggi akan risiko, kreatif.
7. Cinta damai, cenderung menghindari konflik, mencari keharmonisan antar-pribadi, hubungan dengan teman-teman lama, anggota keluarga yang jauh, dan tetangga.
8. Berorientasi pada tujuan, sangat cerdas, analitis, dan logis, sangat praktis dan langsung.
9. Mencintai keluarga dan teman-temannya, tidak suka mencari hal-hal baru dan petualangan, sangat sosial, sangat teliti dan akurat.



E. Gambar Infografis



Link youtube : <https://youtu.be/9iBnpUDb51c>

Sukses Dengan Berpikir Positif

A. Deskripsi Berpikir Positif

Berpikir positif mempunyai pengertian bahwa kita selalu mempunyai harapan yang positif dan menjaga kebahagiaan hati dan pikiran. Mempunyai pemikiran yang selalu mengarah kepada hal-hal yang baik akan mempunyai dampak yang positif bagi tubuh. Karena dengan pemikiran positif, kita akan selalu dapat menghadapi semua masalah dengan mudah dan tenang. Dan secara otomatis akan muncul motivasi dan gairah dalam diri yang berimbas kepada tubuh yang secara langsung dirangsang otak.

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu menerapkan pola pikir positif untuk meraih kesuksesan

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik dapat menjelaskan (C2) pentingnya untuk selalu berpikiran positif. (C2)
2. Peserta didik mampu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang positif. (A4)
3. Peserta didik mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada dengan selalu berpikir positif. (P4)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Biasakan Hidup Bahagia
2. Lakukan Kegiatan Positif
3. Tidak Membicarakan Orang Lain
4. Lupakan dan Maafkan Diri Sendiri
5. Bermimpi yang Tinggi

Sukses dengan Berpikir Positif

Mempunyai pemikiran positif adalah hal yang seharusnya dijaga dalam hidup. Karena dengan pemikiran positif, kita akan selalu dapat menghadapi semua masalah dengan mudah dan tenang. Dan secara otomatis akan muncul motivasi dan gairah dalam diri yang berimbas kepada tubuh yang secara langsung dirangsang otak.

Biasakan Hidup Bahagia

Lakukan Kegiatan Positif

Tidak Membicarakan Orang Lain

Lupakan dan Maafkan Diri Sendiri

Bermimpi yang Tinggi

E. Gambar Infografis

SUKSES DENGAN BERPIKIR POSITIF

Mempunyai pemikiran positif adalah hal yang seharusnya dijaga dalam hidup. Karena dengan pemikiran positif, kita akan selalu dapat menghadapi semua masalah dengan mudah dan tenang. Dan secara otomatis akan muncul motivasi dan gairah dalam diri yang berimbas kepada tubuh yang secara langsung dirangsang otak.

- #### 1 Biasakan Hidup Bahagia

Hakikat bahagia adalah melihat hidup yang dimiliki adalah sesuatu yang sangat indah dan menyukuri apa yang telah dimiliki. Semakin sering bersyukur dalam setiap aktivitas, semakin besar peluang untuk bahagia dan tentunya mempunyai pikiran positif.


- #### 2 Lakukan Kegiatan Positif

Melatih pemikiran positif juga dapat diwujudkan dengan melakukan kegiatan kegiatan positif, seperti berbagi dengan sesama dan mencoba berempati terhadap permasalahan yang dihadapi teman hingga berusaha memberikan bantuan.


- #### 3 Tidak Membicarakan Orang Lain

Stop membicarakan keburukan orang lain, cobalah untuk melihat keburukan diri sendiri. Sebab kita sebenarnya tidak akan lebih baik dari orang yang dibicarakan.


- #### 4 Lupakan Dan Maafkan Diri Sendiri

Salah satu cara agar dapat mulai berpikiran positif adalah memaafkan kesalahan kita di masa lalu dan mencoba untuk melupakan masa lalu yang buruk agar selalu melihat ke depan.


- #### 5 Bermimpi Yang Tinggi

Mimpi merupakan ambisi dan cita-cita yang dimiliki. Presiden Pertama Republik Indonesia, Sukarno, pernah berujar dalam pidatonya, "Bermimpilah setinggi langit karena bila engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang".



Link Youtube; <https://youtu.be/VYAzS4EjWKE>

Potensi Diri

A. Deskripsi Potensi Diri

Menurut Endra K Pihadhi (2004: 6) potensi bisa disebut sebagai kekuatan, energi, atau kemampuan yang terpendam yang dimiliki dan belum dimanfaatkan secara optimal. Potensi diri yang dimaksud disini suatu kekuatan yang masih terpendam yang berupa fisik, karakter, minat, bakat, kecerdasan dan nilai-nilai yang terkandung dalam diri tetapi belum dimanfaatkan dan diolah. Sedangkan Sri Habsari (2005: 2) menjelaskan, potensi diri adalah kemampuan dan kekuatan yang dimiliki oleh seseorang baik fisik maupun mental dan mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan bila dilatih dan ditunjang dengan sarana yang baik. Potensi dapat diartikan sebagai kemampuan dasar dari sesuatu yang masih terpendam dalam diri manusia yang menunggu untuk diwujudkan menjadi suatu kekuatan nyata dalam diri. Dengan demikian potensi diri manusia adalah kemampuan dasar yang dimiliki manusia yang masih terpendam didalam dirinya, yang menunggu untuk diwujudkan menjadi suatu manfaat nyata dalam kehidupan diri manusia.

B. Tujuan Umum

Agar setiap individu bisa menggali potensi diri sehingga sadar dengan potensi yang dimiliki untuk mengatur rencana mengembangkan potensi tersebut.

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi potensi diri sendiri
2. Peserta didik mampu membentuk potensi diri sendiri.

3. Peserta didik mampu menentukan potensi diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

D. Point Materi Infografis

1. Klarifikasi Potensi

- Kemampuan dasar
- Etos kerja
- Kepribadian

2. Intelegensi Potensi Menurut Howard Gardner

- Intelegensi linguistic,
- Intelegensi matematis-logis,
- Intelegensi ruang,
- Intelegensi kinetic-badani,
- Intelegensi musical,
- Intelegensi interpersonal,
- Intelegensi intrapersonal,
- Intelegensi naturalis,

1. Klarifikasi Potensi Howard Gardner

-Kemampuan Dasar

-Etos Kerja

-Kepribadian

2. Intelegensi Potensi

-Intelegensi linguistik

-Intelegensi matematis-logis

-Intelegensi ruang

-Intelegensi kinestik-badani

-Intelegensi musikal

-Intelegensi interpersonal

-Intelegensi intrapersonal

-Intelegensi naturalis

E. Gambar Infografis

POTENSI DIRI

Potensi Diri merupakan kemampuan atau kekuatan diri seseorang baik yang belum terwujud maupun yang telah terwujud, akan tetapi belum sepenuhnya terlihat atau dipergunakan secara maksimal oleh seseorang.

Klasifikasi

SECARA UMUM POTENSI DAPAT DIKLASIFIKASIKAN SEBAGAI BERIKUT:

- KEMAMPUAN DASAR
- ETOS KERJA
- KEPRIBADIAN

Menurut "Howard Gardner", potensi yang terpenting adalah intelegensi, yaitu sebagai berikut:

1. Intelegensi linguistik, intelegensi yang menggunakan dan mengelola kata-kata baik lisan maupun tulisan secara efektif.
2. Intelegensi matematis-logis, kemampuan yang lebih berkaitan dengan penggunaan bilangan pada kepekaan logika dan perhitungan.
3. Intelegensi ruang, Kemampuan yang berkenaan dengan kepekaan mengenal bentuk dan benda secara tepat serta kemampuan menangkap dunia visual secara cepat.
4. Intelegensi Kinestik-badani, Kemampuan menggunakan gerak tubuh untuk mengekspresikan gagasan dan perasaan.
5. Intelegensi musikal, kemampuan untuk mengembangkan, mengekspresikan dan menikmati bentuk-bentuk musik dan suara.
6. Intelegensi Interpersonal, Kemampuan seseorang untuk mengerti dan menjadi peka terhadap perasaan, motivasi dan watak
7. Intelegensi Intrapersonal, Kemampuan seseorang dalam mengenali dirinya sendiri.
8. Intelegensi Naturalis, Kemampuan untuk mengenali dan mengelompokkan serta menggambarkan berbagai macam keistimewaan yang ada di lingkungannya.

Sumber Informasi: https://id.m.wikipedia.org/wiki/Potensi_diri

Link youtube; <https://youtu.be/eCWwIMzmvGM>

Pentingnya Asertif

A. Deskripsi

Asertif adalah sikap seseorang yang dapat mengeskpresikan pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhan secara jujur, terus terang, dengan pandangan dasar setiap orang memiliki hak dan kebutuhan yang sama pentingnya dengan orang lain.

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu menerapkan (C3) sikap asertif dalam hidupnya..

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik dapat menyimpulkan pengertian, faktor, ciri-ciri, aspek, komponen, serta kepentingan asertif dalam hidupnya. (C5)
2. Peserta didik mampu membangun sikap asertif dalam hidupnya. (A4)
3. Peserta didik mampu melatih diri dalam bersikap asertif. (P2)

D. Poin Kalimat dalam Infografis

1. Apa itu asertif?
2. Apa saja faktor arsetif?
3. Apa saja ciri – ciri asertif?
4. Apa saja aspek asertif?
5. Apa saja komponen asertif?
6. Sepenting itukah asertif di dalam hidup kita?



E. Gambar Infografis

PENTINGNYA ASERTIF

ASERTIF ITU PENTING **KITA PASTI BISA!!!**

APA ITU ASERTIF?

Asertif adalah sikap seseorang yang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhan secara jujur, terang, dengan pandangan dasar setiap orang memiliki hak dan kebutuhan yang sama pentingnya dengan orang lain.

APA SAJA CIRI-CIRI ASERTIF?

Menurut **Zukri**:

- Mempunyai kemampuan untuk jujur.
- Bersifat terbuka.
- Mampu mengambil inisiatif demi kebutuhannya.
- Bersedia meminta informasi dan bantuan dari orang lain bila mana membutuhkan dan membantu ketika orang lain memerlukan pertolongan.
- Dalam menghadapi konflik dapat menyesuaikan dan menyelesaikan yang memuaskan kedua belah pihak.
- Mempunyai kepuasan diri, harga diri, dan kepercayaan diri.

APA SAJA FAKTOR ASERTIF?

- Hukuman.
- Modeling.
- Kesempatan untuk mengembangkan sikap yang sesuai.
- Standar budaya dan keyakinan pribadi.
- Keyakinan akan hak mutlak sebagai individu.

APA SAJA ASPEK ASERTIF?

- **Mengungkapkan perasaan positif** (Memberi dan menerima pujian, meminta bantuan, dll).
- **Afirmasi diri** (Mempertahankan hak, menolak permintaan, mengungkapkan pendapat).
- **Mengungkapkan perasaan negatif** (Rasa tidak suka/kecewa, mengekspresikan kemarahan).

APA SAJA KOMPONEN ASERTIF?

Menurut **Eisler, Miller & Hersen, Johnson & Pinkton**:

- **Compliance** (Menolak sesuatu).
- **Duration of Reply** (Lamanya waktu untuk berbicara).
- **Loudness** (Bicara Lebih keras).
- **Request for New Behavior** (Memintanya perilaku yang baru pada orang lain).
- **Affect** (Emosi).
- **Latency of Response** (Jarak waktu antara akhir ucapan seseorang sampai giliran kita untuk berbicara).
- **Non Verbal Behavior** (**Serber** menyatakan: Kontak mata, ekspresi muka, jarak fisik, sikap badan, dan isyarat tubuh).

SEPENTING ITUKAH ASERTIF DI DALAM HIDUP KITA?

Yah! Asertif sangat penting di hidup kita karena kita lebih bisa mencintai diri sendiri, tidak dimanfaatkan karena menjadi orang yang tidak enakan, ataupun merasa hak-hak tidak terpenuhi.

Oleh sebab itu, jangan takut untuk menerapkan sikap asertif di hidup kita. Memang tidak mudah, namun jika kita berusaha pelan-pelan, maka sikap tersebut bisa diterapkan sepenuhnya di kehidupan kita.

SUMBER INFORMASI
Zahratun Nihayah. 2014. Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.

Link youtube; https://youtu.be/PcXcjrY_C6M

Adversity Quotient

A. Deskripsi Adversity Quotient:

Adversity Quotient adalah kemampuan individu dalam bertahan menghadapi segala kesulitan sampai menemukan solusi, memecahkan berbagai macam permasalahan, mereduksi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berfikir dan sikap terhadap kesulitan.

B. Tujuan Umum:

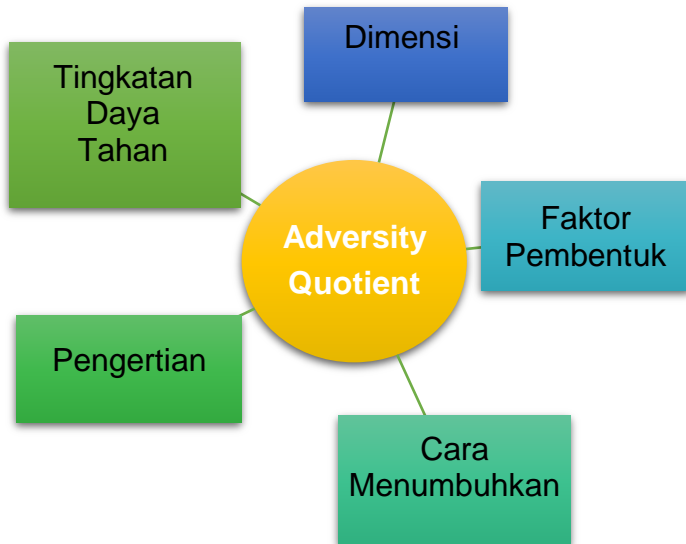
Peserta didik mampu memperjelas kemampuan adversity Quotient dalam menghadapi permasalahan..

C. Tujuan Khusus:

1. Peserta didik dapat mengklasifikasi dirinya masuk kedalam tingkatan daya tahan. (A4)
2. Peserta didik dapat memperjelas pemahamannya mengenai Adversity Quotient. (A3)
3. Peserta didik mampu membentuk kemampuan dalam dirinya ketika menghadapi suatu permasalahan. (P4)
4. Peserta didik mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi masalah. (C3)

D. Poin-poin dalam Infografis:

1. Pengertian Adversity Quotient
2. Tingkatan Daya Tahan.
3. Dimensi Adversity Quotient.
4. Faktor-faktor pembentuk Adversity Quotient.
5. Cara Menumbuhkan Adversity Quotient



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/rQkT0es0Lyk>

Dewasa itu, apa?

A. Definisi Dewasa

Dewasa ialah orang yang bisa bertanggung jawab akan perbuatan yang dia lakukan, mengetahui apa resiko dari setiap hal yang dikerjakan dan selalu belajar dari pengalaman dan kesalahan. Dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Elizabeth Hurlock, *Developmental Psychology*, 1991).

Masa dewasa merupakan transisi dari masa remaja yang masih menjalani kehidupan bersenang-senang menuju masa yang bertanggung jawab. Dalam masa dewasa sangat rentan mengalami permasalahan, hal ini bisa dipengaruhi oleh faktor internal dan eskternal, seperti faktor lingkungan, masyarakat, teman sebaya dan lain-lain.

B. Tujuan Umum

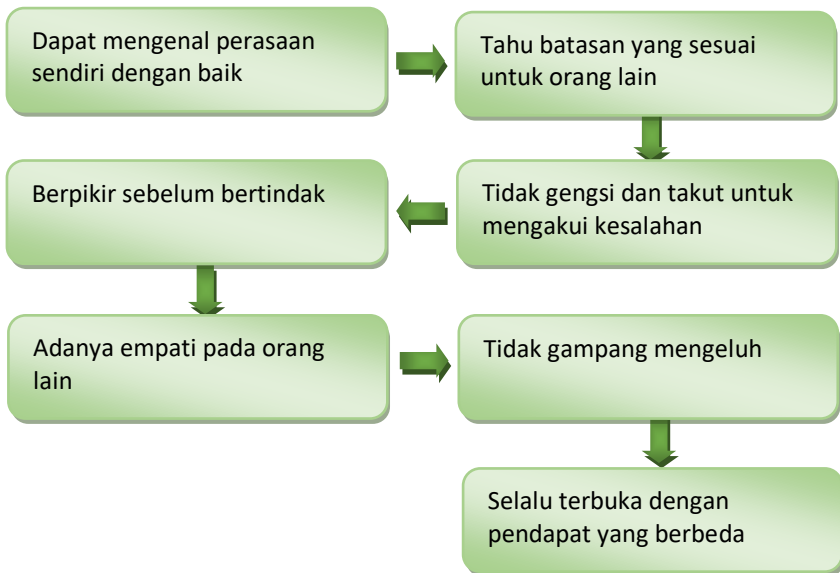
Peserta didik mampu menguraikan definisi dan ciri-ciri dari dewasa

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik dapat menjelaskan ciri-ciri dewasa (C1)
2. Peserta didik mampu memilah hal yang dihadapi saat dewasa (A2)
3. Peserta didik dapat memposisikan bagaimana cara memperlakukan orang lain (P1)
4. Peserta didik mampu mengatasi masalah dengan baik (P4)
5. Peserta didik dapat menentukan cara bertanggung jawab yang baik dalam mengemban suatu tugas (C3)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Dapat mengenal perasaan sendiri dengan baik.
2. Tahu batasan yang sesuai untuk orang lain.
3. Tidak gengsi dan takut untuk mengakui kesalahan.
4. Berpikir sebelum bertindak.
5. Adanya empati pada orang lain.
6. Tidak gampang mengeluh.
7. Selalu terbuka dengan pendapat yang berbeda.



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/d4wsfGCobbI>

Motivasi Berprestasi Mahasiswa Di Masa Pandemi

A. Deskripsi

Menurut McClelland (dalam Sobur, 2003) bahwa motivasi berprestasi merupakan jenis motivasi yang paling penting dalam dunia pendidikan (Need of Achievement). McClelland (1987) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu usaha untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dengan berpedoman pada suatu standart keunggulan.

B. Tujuan Umum

Agar mahasiswa dapat melakukan kegiatan dengan cara yang lebih efektif dan lebih efisien dalam berprestasi.

C. Tujuan Khusus

1. Agar mahasiswa membiasakan rasa kemandirian dalam belajar. (A5)
2. Agar mahasiswa dapat mengelola pengaturan/kontrol tubuh supaya proses belajarnya lebih cepat. (A4)
3. Agar mahasiswa memperoleh hasil yang maksimal dalam belajar. (C3)

D. Poin Kalimat dalam Infografis

1. Tanggung Jawab
2. Kreatif
3. Target
4. Semangat



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/DZpoygiCnWA>

Meningkatkan Rasa Percaya Diri

A. Deskripsi

Rasa percaya diri merupakan dorongan internal seseorang, untuk mampu mengenal dirinya sendiri, meyakini kemampuan yang ia miliki, serta bertindak dengan keyakinan yang dipunyai. Rasa percaya diri menjadi bentuk Anda menghormati diri sendiri, secara positif. Sehingga tak salah, meningkatkan percaya diri, berarti meningkatkan kualitas hidup Anda.

B. Tujuan Umum

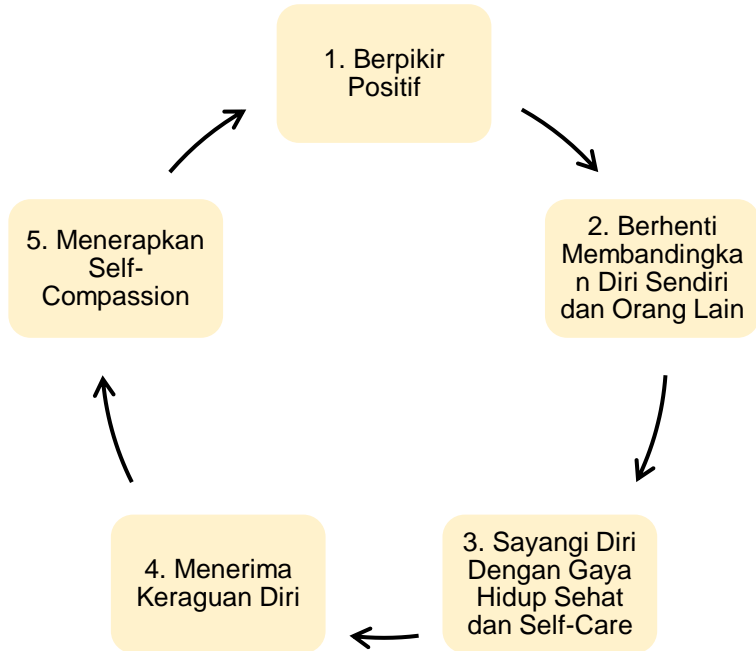
Peserta didik dapat Meningkatkan rasa percaya diri

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi apa itu percaya diri. (C1)
2. Peserta didik dapat membangun rasa percaya diri. (A4)
3. Peserta didik mampu mengatasi kurangnya rasa kepercayaan diri dengan tips-tips yang diberikan. (P4)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Berpikir Positif
2. Berhenti Membandingkan Diri Sendiri dan Orang Lain
3. Sayangi Hidup Dengan Gaya Hidup Sehat dan Self-Care
4. Menerima Keraguan Diri
5. Menerapkan Self-Compassion



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/mk4QliRuLPY>

Menjadi Pribadi Yang Percaya Diri

A. Deskripsi Percaya Diri

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

B. Tujuan Umum

Peserta didik diharapkan mampu memahami ciri-ciri pribadi yang memiliki rasa percaya diri serta dapat meningkatkan percaya diri dengan baik untuk mencapai tujuan hidupnya.

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik diharapkan mampu membangun rasa percaya diri (A4)
2. Peserta didik diharapkan mampu menjelaskan ciri-ciri dan manfaat orang yang mempunyai percaya diri (C1)
3. Peserta didik diharapkan mampu membiasakan rasa percaya diri (P4)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Perhatikan kemampuan diri sendiri
2. Fokus pada hal positif
3. Pilih lingkungan yang tepat
4. Jangan takut akan perbedaan
5. Raih sebuah keberhasilan



E. Gambar Infografis



Aku Percaya Dirimi

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Perhatikan Kemampuan diri sendiri

Adalah lebih baik menyadari. Anda lebih mengetahui lebih kemampuan pada hal yang terdapat. Itu hal yang dapat lebih mudah cari keahlian berdasarkan keahlian keahlian yang terdapat agar kemampuan lebih meningkat. Kemampuan ini sebagai contoh agar Anda sendiri mengetahui lebih mengetahui keahlian keahlian: hal yang yang Anda lebih terbiasa untuk mengoperasikan atau menulis dan membaca untuk.

Fokus Pada hal Positif

Pada percaya diri dapat muncul karena rasa suam yang menghidai diri sendiri. Pada orang baik karena lebih menyadari apa yang dilakukan orang lain. Dengan rasa suam pada pada, dan tidak pada hal hal yang terdapat untuk meningkatkan hal yang positif pada.

Pilih lingkungan yang tepat

Dirada di lingkungan yang tepat yang membuat diri Anda sendiri lebih nyaman. Jadi hal hal yang yang dapat diri lingkungan yang, untuk memperhatikan rasa percaya diri yang lebih lingkungan yang baik.

Jangan takut akan Perbedaan

Perbedaan tidak akan membuat Anda berbeda. Perbedaan pada dapat membuat teras sendiri nyaman karena apa yang Anda lebih tidak dimata di orang orang yang ada di sekitar Anda.

Raih sebuah keberhasilan

Keberhasilan yang Anda dapatkan akan memberikan kebahagiaan tersendiri bagi diri sendiri. Suatu upaya proses untuk mencapai suatu keberhasilan. Anda pada bisa berusaha melakukan yang terbaik untuk terdapat terdapat hal.

Link youtube; <https://youtu.be/7G2G2Ar-UnQ>

Menjadi Pribadi Yang Berpikiran Maju

A. Deskripsi Berpikiran Maju

Berpikiran Maju adalah pola pikir yang dimiliki oleh seseorang berupa keyakinan bahwa kemampuan dasar mereka dapat berkembang dengan adanya pola pikir yang benar, kerja keras, fokus, latihan dan rencana yang telah ditetapkan. Orang dengan pikiran maju atau berkembang dapat menjadi lebih banyak tertarik dalam mencoba tantangan baru dan jika mengalami kegagalan maka, hal tersebut akan menjadi peluang untuk menjadi lebih berkembang dari sebelumnya. Atau biasa dikenal dengan pikiran positif (Positif Thinking).

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu menumbuhkan pola pikir maju dalam meraih kesuksesan.

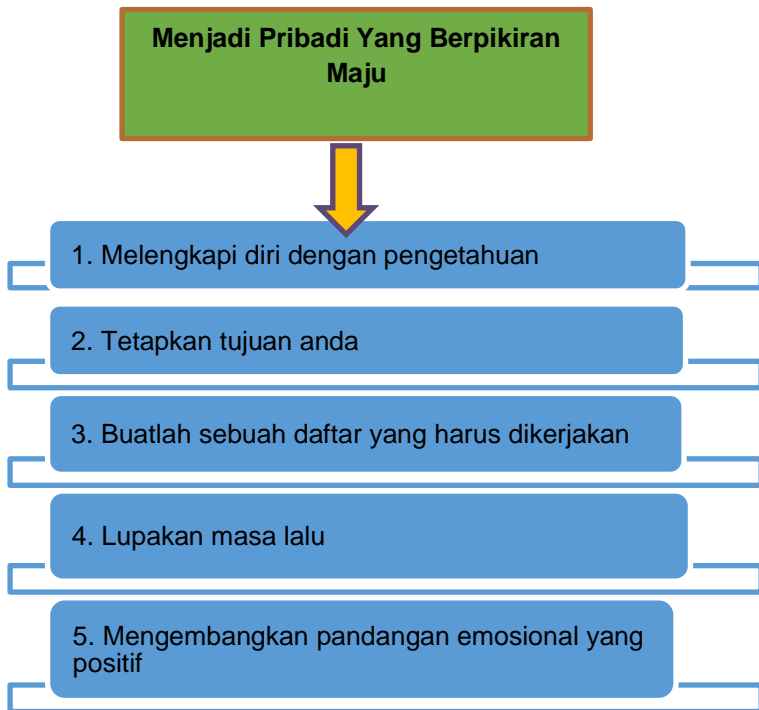
C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu merancang cita-cita dan tujuan yang diinginkan. (C6)
2. Peserta didik dapat mengubah diri menjadi lebih produktif. (A4)
3. Peserta didik mampu mengelola rencana dengan matang. (P5)
4. Peserta didik mampu menyesuaikan diri saat berada di lingkungan masyarakat. (A4)
5. Peserta didik mampu membangun keberanian dalam menghadapi tantangan.(P2)
6. Peserta didik dapat mengembangkan kepribadian dan karakter yang dimiliki. (C6)

D. Point Kalimat Dalam Infografis

1. Melengkapi diri dengan pengetahuan

2. Tetapkan tujuan anda
3. Buatlah sebuah daftar yang harus ditetapkan
4. Lupakan masa lalu
5. Mengembangkan pandangan emosional yang positif.



E. Gambar Infografis

HELLO !! EVERYONE

MENJADI PRIBADI YANG BERPIKIRAN MAJU

Mulailah untuk menjadi Pribadi Yang Berpikiran Maju. dengan adanya pola pikir maju siapa pun dapat meraih kehidupan yang di inginkan dengan sempurna. Dalam mencapai hal tersebut kita harus membuat sebuah perencanaan.

Berikut merupakan cara untuk memiliki pikiran maju dalam hidup yang dapat kalian terapkan :

- 1. MELENGKAPI DIRI DENGAN PENGETAHUAN**
Kalian dapat mempelajari keterampilan yang di inginkan atau membangun pemahaman dengan sesuatu hal yang sulit, pada saat membacanya. Contohnya dengan membaca akan memberikan sebuah manfaat yang akan membawa mu keluar dari emosi dan membuatmu berfikir secara logis dalam segala hal.
- 2. TETAPKAN TUJUAN ANDA**
Tentukan dan Rencanakan lah mengenai masa depan kamu. Tuliskan apa yang ingin kamu kerjakan dan kamu capai dalam kehidupan mu. Tujuan yang lebih tinggi akan memungkinkan untuk pemenuhan batin. Pertimbangkanlah tujuan yang menarik bagimu yang didasarkan pada nilai.
- 3. BUATLAH SEBUAH DAFTAR YANG HARUS DIKERJAKAN**
Setelah menetapkan tujuan kalian selanjutnya dapat menuliskan dan membuat perencanaan untuk mencapai hal tersebut. ingatlah bahwa tujuan yang ingin dicapai akan memiliki hasil yang besar, karena itulah kamu harus mulai dengan mengambil langkah-langkah kecil dalam mencapainya
- 4. LUPAKAN MASA LALU**
Mulailah untuk melepaskan dan melupakan hal yang sudah terjadi. Fokuslah terhadap masa depan yang ingin kita capai. Cobalah untuk memanfaatkan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang pernah terjadi.
- 5. MENGEMBANGKAN PANDANGAN EMOSIONAL YANG POSITIF**
Pikiran dan Pekerjaan akan rusak dikarenakan adanya emosi negatif yang dimiliki yang dapat menyerap energi seerta harapan mu. Maka jagalah perasaan positif dan jadilah lebih peka terhadap suatu pikiran negatif dan tantangan dirimu untuk mulai berfikir secara berbeda.

Dimanapun dan bagaimana pun posisimu sekarang, kamu dapat memilih untuk melangkah maju kedepan, berhentilah untuk berjalan di tempat dan pantanglah untuk mundur ke belakang mulailah untuk menjadi pribadi yang berpikiran maju dan penuh keyakinan.

Link youtube; <https://youtu.be/9j16KNU6caM>

Kekuatan Sugesti Diri

A. Deskripsi Sugesti

Sugesti adalah pemrograman pikiran bawah sadar manusia yang mampu meningkatkan keyakinan, kepercayaan, daya dan kekuatan manusia. Sugesti memiliki efek yang sangat kuat bagi manusia. Karena saat telah meyakini sesuatu, maka alam bawah sadar akan mulai melakukan hal yang sesuai dengan sugesti yang telah tertanam dalam diri manusia itu sendiri.

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu membangun rasa percaya diri dan berani dengan mempengaruhi diri sendiri melalui sugesti dalam menjalani hidup

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu menerapkan mantra sugesti yang baik kepada dirinya sendiri. (C3)
2. Peserta didik mampu mengelola kalimat-kalimat negatif yang berada di sekitarnya. (A4)
3. Peserta didik mampu mengatasi masalah yang dapat menjerumuskan dalam kegagalan. (P4)
4. Peserta didik mampu mengembangkan potensi diri dan lebih berani dalam menghadapi hal-hal baru dalam kehidupannya. (C6)
5. Peserta didik mampu mengatasi rasa insecurity yang terkadang membuat siswa tersebut rendah diri. (P4)
6. Peserta didik mampu mendorong dirinya menuju keberhasilan atau tujuan yang diinginkan. (P3)

D. Poin Kalimat Dalam Infografis

1. Saya Bersedia
2. Saya Bisa Mengatasi Ini
3. Saya adalah orang yang gigih

4. Saya tidak ditentukan oleh pikiran saya, tetapi oleh apa yang saya lakukan
5. Saya ditakdirkan untuk Berhasil



E. Gambar Infografis

the power of self-suggestion

Sugesti adalah pemrograman pikiran bawah sadar manusia yang mampu meningkatkan keyakinan, kepercayaan, daya dan kekuatan manusia.

mantra ampuh dalam sugesti diri

"Saya Bersedia"
Pada dasarnya, hidup adalah satu hal yang kita tanggung secara sukarela. Bahkan ketika kita menghadapi kesulitan, kita bisa memilih untuk membiarkannya mengalahkan kita atau justru membuat kita menjadi lebih kuat.

"Saya Bisa Mengatasi Ini"
Semua masalah yang kita hadapi juga pernah dihadapi orang lain. Kalau mereka bisa bertahan dan melewatinya, kita juga bisa. Apalagi kalau kita sudah pernah menghadapi situasi serupa sebelumnya.

"Saya adalah orang yang gigih."
Mentalitas yang dibutuhkan untuk benar-benar mencapai tujuan adalah kegigihan. Kita tidak dapat dihentikan oleh rasa lelah dan putus asa sebelum tujuan benar-benar tercapai.

"Saya tidak ditentukan oleh pikiran saya, tetapi oleh apa yang saya lakukan."

"Saya ditakdirkan untuk Berhasil"
Mengakui bahwa kita berhasil mendapatkan apa yang kita inginkan akan menambah rasa percaya diri untuk meraih keberhasilan dalam hal-hal lain pula. Setiap orang adalah pemenang.

setiap individu mampu memberikan sugesti pada diri sendiri bahwa diri sendiri sanggup mendapatkan sesuatu yang sangat diinginkan. Semakin kuat sugesti tersebut maka sugesti pribadi akan menyentuh alam bawah sadar Anda. Tanpa disadari, tindakan yang akan Anda lakukan setiap hari membawa Anda semakin dekat pada keinginan tersebut.

Link youtube; https://youtu.be/J_AISTx98e4

Kedewasaan

A. Deskripsi :

Kedewasaan adalah ketika seseorang menyakitimu dan kamu mencoba memahami situasi mereka daripada menyakiti mereka. Kedewasaan seseorang juga dapat dilihat pada saat dia sedang menghadapi masalah. Berusaha mencari solusi sebaik-baiknya dengan pikiran yang tenang, tanpa menampilkan sikap amarah dan menunjuk orang lain sebagai penyebabnya.

B. Tujuan Umum :

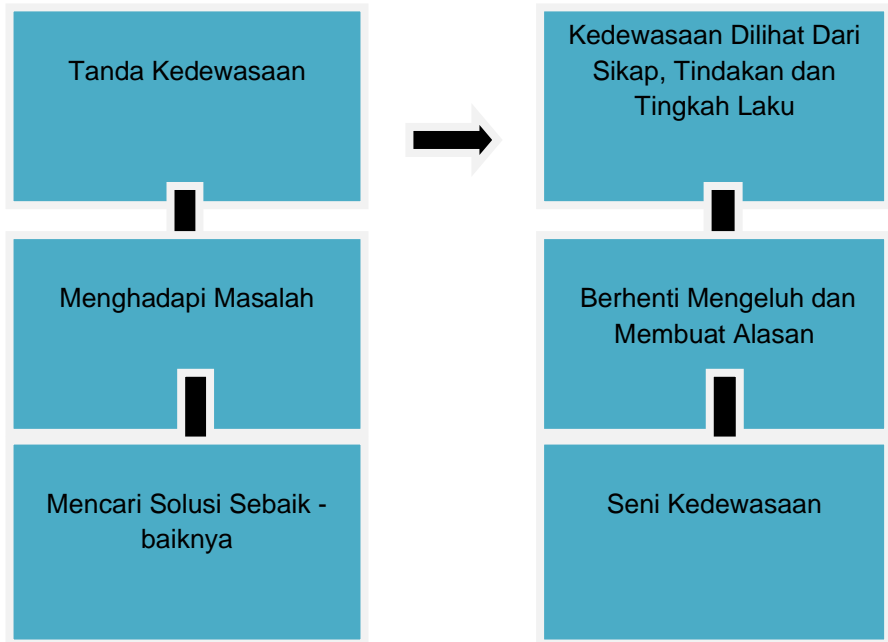
Peserta didik mampu mengembangkan sikap kedewasaan

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik mampu membangun kepercayaan diri. (C3)
2. Peserta didik mampu memahami siapa yang ada di sekelilingnya
3. Peserta didik dapat membiasakan melihat sesuatu dari sudut pandang positif. (A5)
4. Peserta didik dapat menyesuaikan dengan apa yang ia inginkan, dan bertanggung jawab atas kebahagiaan dirinya. (P1)

D. Point Kalimat Dalam Infografis

1. Tanda Kedewasaan
2. Menghadapi Masalah
3. Mencari Solusi Sebaik-baiknya
4. Kedewasaan dilihat dari sikap, tindakan dan tingkah laku
5. Berhenti Mengeluh dan Membuat Alasan
6. Seni Kedewasaan



F. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/oJ9YakP9z50>

Emosi (afektif)

A. Deskripsi

Emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak.

B. Tujuan umum

Peserta didik mampu mengatur Emosi Afektif

C. Tujuan khusus

1. Peserta Didik Mampu menjabarkan perubahan fisik yang terjadi ketika emosi. (C2)
2. Peserta didik dapat memperjelas pengetahuannya mengenai emosi afektif. (A3)
3. Peserta didik mampu mengatasi Emosi Afektif. (P4)

D. Poin kalimat dalam infografis

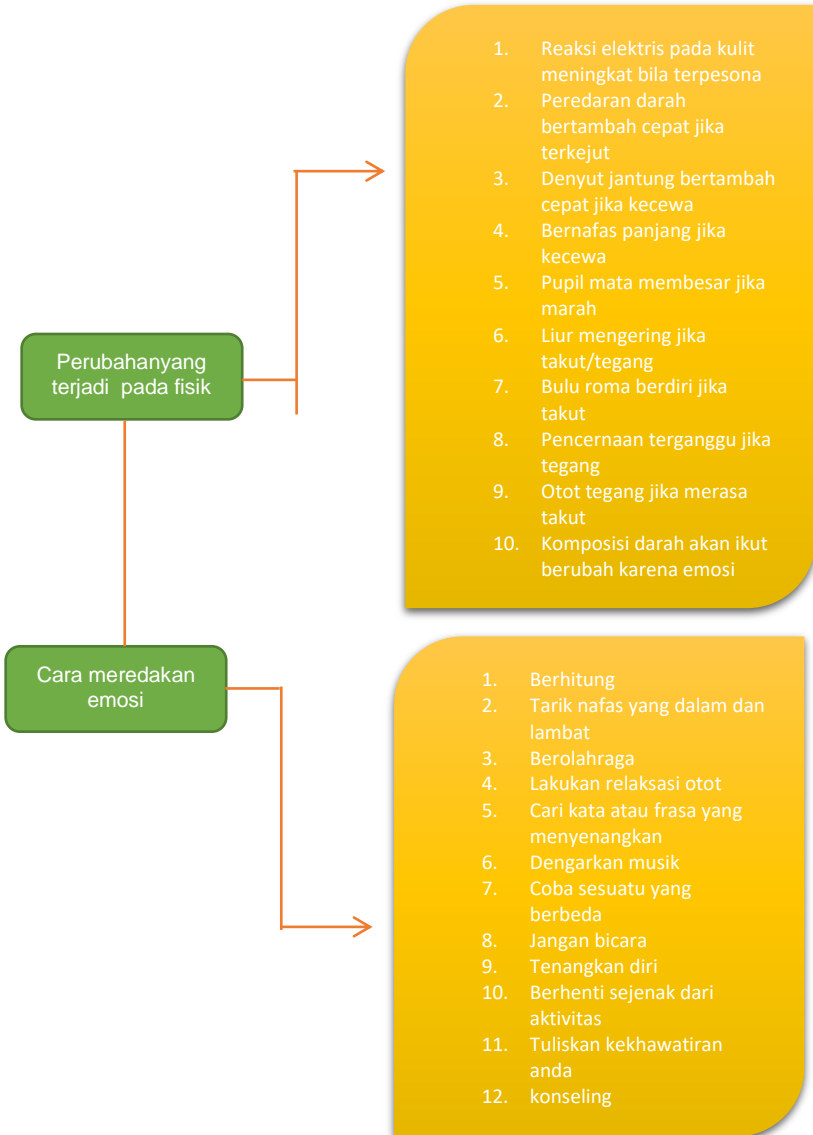
Perubahan pada fisik

1. Reaksi listrik pada kulit meningkat bila terpesona
2. Peredaran darah bertambah cepat jika terkejut
3. Denyut jantung bertambah cepat jika kecewa
4. Bernafas panjang jika kecewa
5. Pupil mata membesar jika marah
6. Liur mengering jika takut/ tegang
7. Bulu roma berdiri jika takut
8. Pencernaan terganggu jika tegang
9. Otot tegang jika merasa takut
10. Komposisi darah akan ikut berubah karena emosi

Meredakan emosi

1. Berhitung
2. Tarik nafas yang dalam dan lambat
3. Berolahraga

4. Lakukan relaksasi otot
5. Cari kata atau frasa yang menyenangkan
6. Dengarkan music
7. Coba sesuatu yang berbeda
8. Jangan bicara
9. Tenangkan diri
10. Berhenti sejenak dari aktifitas
11. Tuliskan kekhawatiran anda
12. Konseling



E. Gambar Infografis

EMOSI AFEKTIF

EMOSI ADALAH PENGALAMAN AFEKTIF YANG DISERTAI PENYESUAIAN DALAM DIRI INDIVIDU TENTANG KEADAAN MENTAL DAN FISIK DAN BERWUJUD SUATU TINGKAH LAKU YANG TAMPAK.

EMOSI ADALAH WARNA AFEKTIF YANG KUAT DAN DITANDAI OLEH PERUBAHAN-PERUBAHAN FISIK, ANTARA LAIN :

- PERNAPASAN : BERNAPAS PANJANG KALAU KECEWA
- PUPIL MATA : MEMBESAR KALAU MARIJI
- LEHR : MENGERING KALAU TAKUT DAN TEGANG
- BULU ROMA : BERDIRI KALAU TAKUT
- PENCERNAAN : BUANG-BUANG AIR KALAU TEGANG
- REAKSI ELEKRIS PADA KULIT MENINGKAT BILA TERPESONA
- PEREDARAN DARAH BERTAMBAH CEPAT BILA TERKEJUT
- DENYUT JANTUNG BERTAMBAH CEPAT KALAU KECEWA

MOTIVASI

"Merasa hebat adalah manusia yang bisa mengendalikan diri saat dilanda amarah, tenang saat dipertanyakan, berprestasi saat ditantang."

"Jangan pernah menaruh suatu keputusannya ketika sedang marah, karena itu yang menjadi titik dia digunakan untuk berprestasi."

MEREDAKAN EMOSI

- BERHITUNG
- TARIK NAFAS YANG DALAM DAN LAMBAT
- BEROLAHRAGA
- LAKUKAN REALAKSASI OTOT
- CARI KATA ATAU FRASA YANG MENYENANGKAN
- DENGARKAN MUSIK
- COBA SESUATU YANG BERBEDA
- JANGAN BICARA
- TENANGKAN DIRI
- BERHENTI SEJENAK DARI AKTIFITAS
- TULISKAN KEKAWATIRAN ANDA
- KONSELING

Link youtube; <https://youtu.be/nh1GnSidouM>

Pemahaman Pengendalian Diri

A. Deskripsi Pengendalian Diri

Pengendalian diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

B. Tujuan Umum

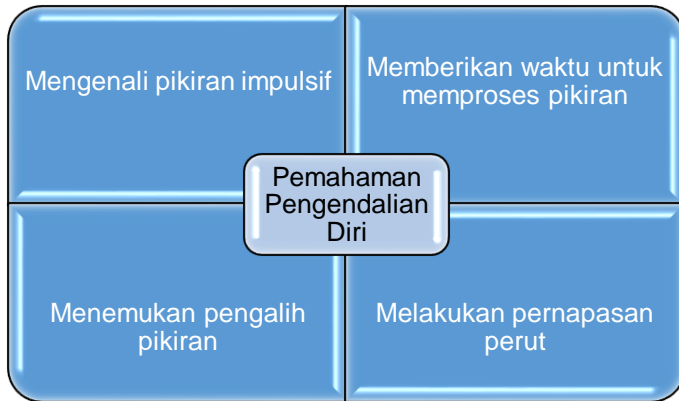
Peserta didik mampu mengembangkan pemahaman diri dan potensi dirinya sendiri

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu menjabarkan pemahaman diri dan potensi diri mereka yang mencakup minat dan cita – cita tiap individu. (C2)
2. Peserta didik mampu mengelola segala pemahaman diri dan potensi diri mereka. (A3)
3. Peserta didik mampu beradaptasi dalam mengenali pemahaman diri dan potensi diri mereka. (P4)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Pengendalian diri diartikan juga sebagai pengendalian tingkah laku;
2. Mulai mengenali pikiran impulsif ;
3. Memberikan waktu pada diri sendiri untuk memproses pikiran;
4. Melakukan pernapasan perut;
5. Menemukan pengalih pikiran.



E. Gambar Infografis

PEMAHAMAN PENGENDALIAN DIRI

APA ITU MENGENDALIKAN DIRI?

Pengendalian diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Mari mengenal cara untuk membangun pengendalian diri!

MULAI MENGENALI PIKIRAN IMPULSIF YANG MUNCUL

Anda bisa membangun pengendalian diri dengan mengetahui cara menolak pemicu pikiran impulsif yang muncul pada momen tertentu. Buatlah daftar perilaku yang ingin anda kendalikan dan situasi yang memicu perilaku tersebut. Mengenal momen yang memicu tindakan impulsif membuat anda mampu menciptakan jeda antara munculnya keinginan dan tindakan.

BERIKAN WAKTU UNTUK MEMPROSES PIKIRAN IMPULSIF

Dengan memberikan waktu kepada diri sendiri untuk berpikir, anda bisa mengevaluasi tindakan yang akan anda lakukan dari sudut pandang yang lebih rasional. Cara ini membantu anda belajar menunda sehingga terhindar dari perilaku impulsif.

LAKUKAN PERNAPASAN PERUT

Sambil memperhatikan napas selama lima menit, bayangkan keinginan anda menghilang setiap kali membuang napas. Catatlah apa yang anda rasakan sambil memperhatikan apakah masih ada keinginan impulsif atau menyerah pada keinginan anda.

TEMUKAN PENGALIH YANG BERMANFAAT

Anda akan kesulitan menolak keinginan impulsif jika hanya duduk diam dan menurutinya. Rilih-alih, sadari apabila muncul keinginan dan alihkan dengan memperhatikan hal yang lain. Cara ini akan mengalihkan pikiran impulsif dan memberikan anda kesempatan untuk memutuskan apakah anda mau memenuhi keinginan tersebut.

SUMBER

- Sri, dan Fauziyah. 2018. Pemahaman Pengendalian Diri. Jakarta: Seabreeze.
- <https://www.siklik.com/psikologi/2018/07/04/pekerjaan-pengendalian-diri/>
- Lisdian, dan Fajar. 2013. Langkah Menegakkan Pengendalian Diri Dengan Cara yang Baik. Bekasi: Layanan Bimbingan dan Konseling Di Bina.
- <http://ikurnews.com/7066/1/33546607.pdf>
- <https://www.101.com/2021/>
- <https://psikiologi.com/>

Link youtube; <https://youtu.be/qC17RHcFk48>

Komunikasi Efektif Terhadap Anak

A. Deskripsi Komunikasi Terhadap Anak :

Komunikasi efektif berarti bahwa komunikator (sender) dan komunikan (receiver) sama-sama memiliki pengertian yang sama tentang suatu pesan. Komunikasi dikatakan efektif jika pesan diterima dan dimengerti sebagaimana dimaksud oleh pengirim pesan, ada perbuatan timbal balik yang dilakukan secara sukarela oleh penerima pesan, dan dapat meningkatkan kualitas hubungan antar pribadi dan tidak ada hambatan.

Membangun komunikasi yang positif sejak anak masih kecil dapat membantu dalam mengembangkan kepercayaan diri anak, membangun rasa harga diri anak, anak merasa lebih berharga, membangun konsep diri anak yang positif, dan dapat membantu anak dalam membangun hubungan dengan orang lain yang ada di sekitarnya.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dengan adanya komunikasi efektif antara orang tua dan anak, antara lain anak dapat belajar bagaimana berkomunikasi efektif karena melihat yang orang tua mereka lakukan. Dengan komunikasi efektif, anak pun merasa didengarkan dan dipahami sehingga dapat menumbuhkan penilaian positif dan penghargaan terhadap anak itu sendiri. Hal ini tentunya dapat menumbuhkan kepercayaan dalam diri anak. Sebaliknya komunikasi yang tidak efektif akan menciptakan perasaan tidak berharga atau tidak penting dan tidak dipahami. Anak-anak pun dapat melihat orang tua mereka sebagai sosok yang tidak dapat membantu dan dipercaya. Selain itu dengan terciptanya komunikasi

efektif antara orang tua dengan anak, membuat anak menjadi memahami harapan orang tua dan mereka pun akan cenderung berperilaku sesuai dengan harapan tersebut, begitu juga sebaliknya.

Dalam komunikasi efektif, terdapat keterampilan utama yang harus dimiliki yaitu keterampilan mendengarkan dan memahami dengan baik, untuk kemudian mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang saling memiliki keterkaitan dan mengarah pada suatu solusi atau ketenangan masing-masing pihak. Sehingga tujuan yang ingin diraih dari komunikasi efektif adalah solusi, bukan saling menyalahkan.

Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan demi tercapainya komunikasi efektif dengan anak:

- Listen in the way you like to be listened.
- Assume nothing.
- Complete what they are saying.
- Eye contact.
- Know when to talk and when not to talk.
- See things from your children's viewpoint.
- Drop the expectations.

B. Tujuan Umum :

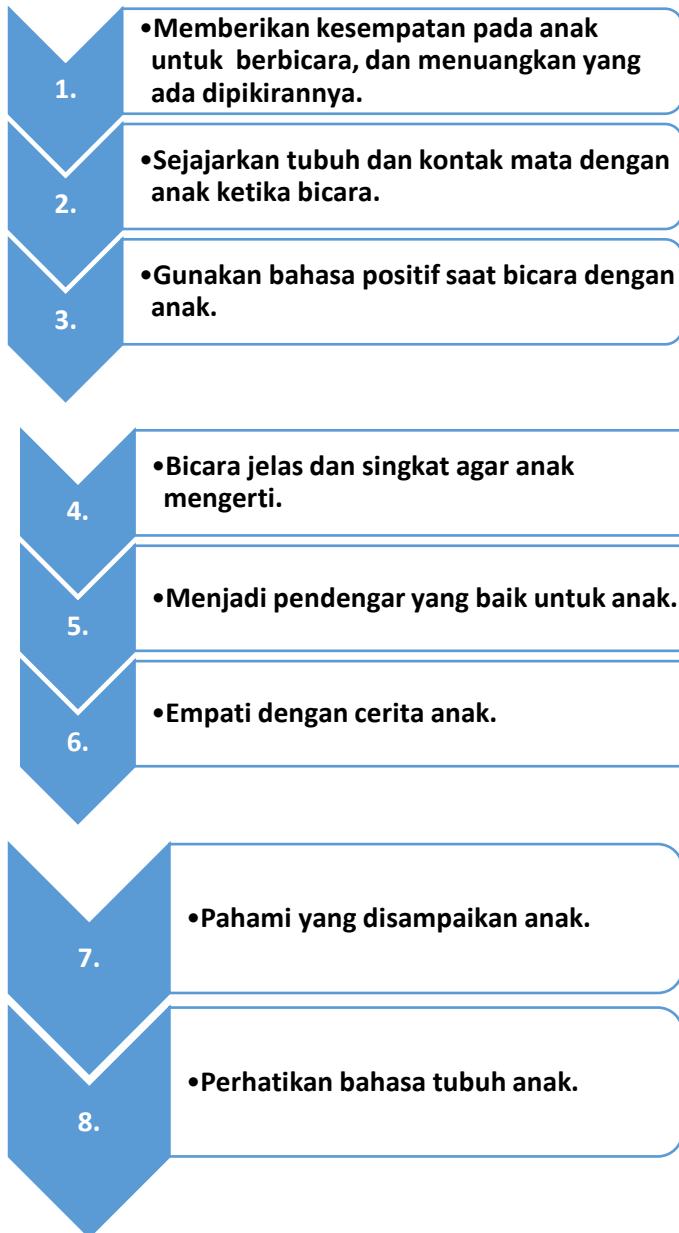
Peserta didik mampu membangun komunikasi yang positif dalam mengembangkan kepercayaan diri, harga diri, dan menjalin hubungan dengan orang lain yang ada di sekitarnya.

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik mampu berkomunikasi efektif dengan orang lain. (C2)
2. Peserta didik dapat membentuk perilaku anak secara baik. (A5)

D. Point Kalimat Dalam Infografis :

1. Memberikan kesempatan pada anak untuk berbicara, dan menuangkan yang ada dipikirannya.
2. Sejajarkan tubuh dan kontak mata dengan anak ketika bicara.
3. Gunakan bahasa positif saat bicara dengan anak.
4. Bicara jelas dan singkat agar anak mengerti.
5. Menjadi pendengar yang baik untuk anak.
6. Empati dengan cerita anak.
7. Pahami yang disampaikan anak.
8. Perhatikan bahasa tubuh anak.



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/k4UPZb6TZkY>

Problem Solving

A. Deskripsi

Problem solving adalah kemampuan untuk menyelesaikan segala masalah dan mampu mengambil keputusan yang sulit. Kemampuan Problem Solving ini dapat ditingkatkan dengan mengubah pola pikir, mampu melakukan identifikasi terhadap masalah yang ada, menentukan solusi yang tepat serta kreatif, dan terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap hasil dari solusi yang diimplementasikan.

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu membangun keterampilan problem solving dalam kehidupan sehari-hari maupun dunia kerja

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu mengubah pola pikir terhadap masalah (A4)
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi masalah (C1)
3. Peserta didik mampu menentukan solusi dan eksekusi terhadap masalah (C3)
4. Peserta didik mampu melakukan evaluasi hasil (P2)

D. Point Kalimat Dalam Infografis

1. Mengubah Pola Pikir
2. Identifikasi Masalah
3. Menentukan Solusi
4. Mengevaluasi Hasil



F. Gambar Infografis

•••• PROBLEM SOLVING ••••

Problem Solving adalah kemampuan untuk menyelesaikan segala masalah dan mampu mengambil keputusan yang sulit. Problem Solving melibatkan kemampuan lain seperti, menganalisa, mengeluarkan ide, mendengar, pengambilan keputusan, komunikasi, hingga kerja sama tim.

MENINGKATKAN KEMAMPUAN PROBLEM SOLVING

Berikut akan dijelaskan mengenai apa yang bisa anda lakukan untuk meningkatkan kemampuan Problem Solving.

MENGUBAH POLA PIKIR

Jika anda sebelumnya memiliki pola pikir untuk menghindari masalah, kini cobalah untuk menjadi lebih berani menghadapi masalah dan menjadikannya tantangan.

Saat anda bisa mengubah pola pikir menjadi positif, anda akan dapat memandang suatu masalah dari sisi lain. Sehingga akan mudah untuk mendapatkan ide guna menyelesaikan masalah anda.

IDENTIFIKASI MASALAH

Anda harus bisa melakukan identifikasi masalah yang sedang dihadapi. Memang tidak mudah, tetapi anda sangat perlu melakukannya. Agar anda mudah dalam mencari solusi.

Lihat sumber masalah yang sedang dihadapi, cari akar dari permasalahan tersebut. Berpikirlah secara logis mengenai masalah yang ada. Sehingga anda bisa menentukan jalan yang baik dalam mengatasinya.

MENENTUKAN SOLUSI

Buattlah berbagai kemungkinan solusi yang ada. Tentukan solusi yang penerapannya memungkinkan, dan tidak memiliki potensi untuk menyebabkan masalah lainnya. Anda harus mampu memilih solusi yang terbaik diantara pilihan yang ada.

Jika sudah punya solusi, atur waktu untuk eksekusi. Rencana yang baik dan matang, akan membuat solusi terlaksana dengan baik.

MENGEVALUASI HASIL

Dengan melakukan evaluasi anda bisa melihat seberapa efektif solusi yang anda terapkan tersebut. Selain itu, dengan melakukan evaluasi anda bisa mengatur strategi kedepannya jika menemukan permasalahan yang serupa.

Hasil evaluasi dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi anda saat menemukan masalah baru dimasa mendatang.

Sumber Informasi:
<https://civive.sakia.blog/problem-solving-ada-ah/>
<https://jinta.com/id/bimbingan/problem-solving/#:~:text=YL,IMGB2&0>
<https://www.akrit.com/media/problem-solving-ada-ah>
<https://blog.kidulademy.com/kemampuan-problem-solving>

PROBLEM SOLVING

Link youtube; <https://youtu.be/CoOJfP2UiCg>
Menjadi Pribadi Mandiri

A. Deskripsi Mandiri

Mandiri adalah keadaan seseorang dapat berdiri sendiri atau tidak bergantung kepada orang lain, sedangkan pribadi mandiri adalah seseorang yang berani, mau belajar dan mau berlatih berdasarkan pengalaman hidupnya.

B. Tujuan umum

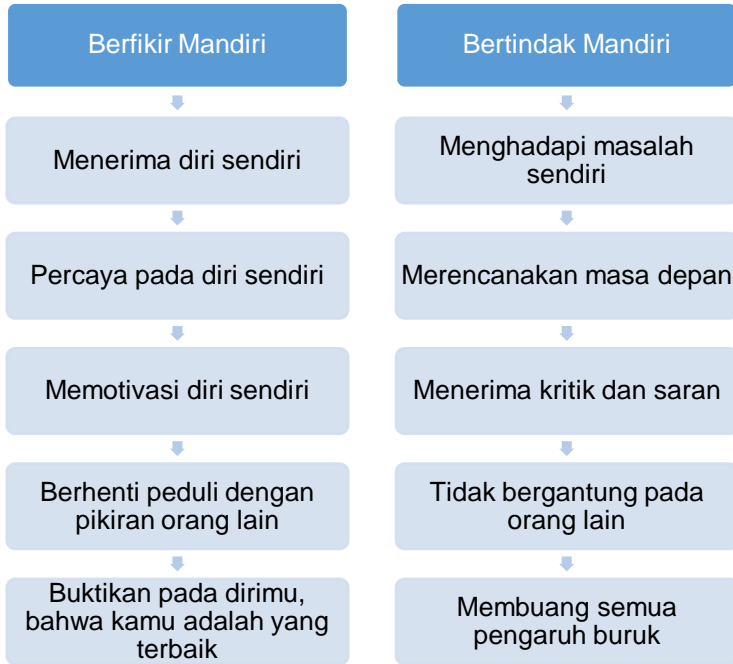
Peserta didik mampu membentuk pribadi yang mandiri

C. Tujuan khusus

1. Peserta didik mampu menjelaskan definisi mandiri
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi manfaat menjadi pribadi mandiri
3. Peserta didik mampu menerapkan kebiasaan berfikir dan bertindak mandiri

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Berfikir Mandiri :
 - a. Menerima diri sendiri
 - b. Percaya pada diri sendiri
 - c. Memotivasi diri sendiri
 - d. Berhenti peduli dengan pikiran orang lain
 - e. Buktikan pada dirimu, bahwa kamu adalah yang terbaik
2. Bertindak Mandiri :
 - a. Menghadapi masalah sendiri
 - b. Merencanakan masa depan
 - c. Menerima kritik dan saran
 - d. Tidak bergantung pada orang lain
 - e. Membuang semua pengaruh buruk



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/Yi5tFTxoXvc>

Tidak Ada Keputusan Terbaik Selain Maju Terus!!!

A. Deskripsi Keputusan :

Keputusan merupakan suatu hasil atau keluaran dari proses mental atau kognitif yang membawa pada pemilihan suatu jalur tindakan di antara beberapa alternatif yang tersedia. Setiap proses pengambilan keputusan selalu menghasilkan satu pilihan final.

B. Tujuan Umum :

Peserta didik mampu menanggulangi kegagalan dengan terus berjuang maju

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik dapat menumbuhkan rasa pantang menyerah. (C6)
2. Peserta didik mampu menerapkan tahap menjadi sukses dan langkah mencapai impian. (P2)
3. Peserta didik mampu membuktikan keberanian menghadapi kegagalan dengan maju terus. (A5)

D. Point Kalimat dalam Infografis :

1. Ikuti terus impian dengan sungguh-sungguh dan jangan pernah menengok masa lalu
2. Jangan menyerah dan tetaplah menaruh harapan
3. Jangan jadikan kegagalan alasan untuk terpuruk dan tidak ada kemajuan
4. Masa lalu tidak dapat diubah tapi kita bisa berjuang untuk mengubah masa depan
5. Tekad dan kerja keras menentukan kesuksesan
6. Langkah mencapai impian
7. Tahap menjadi sukses

E. Gambar Infografis

TIDAK ADA KEPUTUSAN TERBAIK KECUALI MAJU TERUS !!!

Duari mungluna seperti penghasus buhkan jika mungluna haneva, jangan pernah berfak ke belakang, jangan pernah

Bangkitan Boyo - Tuzantoro

**Berusahalah terus dan jangan mudah menyerah.
Berjuanglah seolah-olah Anda akan mendapatkan kebahagiaan tak terkirra**

| | |
|---|--|
| <p>"Ketika gagal menjadikan diri anda putus asa, kecewa dan menyerah. Hal itu hanya membuat anda semakin terpuruk dan tidak ada kemajuan"</p> | <p>Tidak akan yang mampu mengubah masa lalu yang telah berlalu, akan tetapi kita bisa mengubah kehidupan dimasa yang akan datang dengan terus berjuang di masa sekarang.</p> |
|---|--|



| | |
|---|---|
| <p>6 LANGKAH PENTING MENCAPAI IMPIAN IALAH :</p> <ul style="list-style-type: none">• Berani bermimpi besar• Beri target untuk diri sendiri• Kerja keras dan fokus• Jangan menyerah• Percaya diri• Keluar dari zona nyaman | <p>TAHAP MENJADI SUKSES</p> <ul style="list-style-type: none">• Menemukan diri sendiri dengan cara hidup mandiri• Menemukan keunikan diri• Temukan karir yang tepat dengan keunikan anda• Fokus sampai mampus |
|---|---|

Link youtube; https://youtu.be/l8ZIFM_Dcds

Pribadi yang Berkarakter

A. Deskripsi Pribadi yang Berkarakter

Pribadi adalah diri sendiri. Berkarakter adalah kepribadian, berperilaku, bersifat bertabiat dan berwatak. Jadi Pribadi yang berkarakter adalah pribadi yang berakar kuat dalam artian nilai yang baik dalam melandasi pikiran, cara bersikap, cara berbicara dan berkepribadian yang ditampilkan oleh diri sendiri. Seperti religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, mandiri dan lain-lain.

B. Tujuan Umum

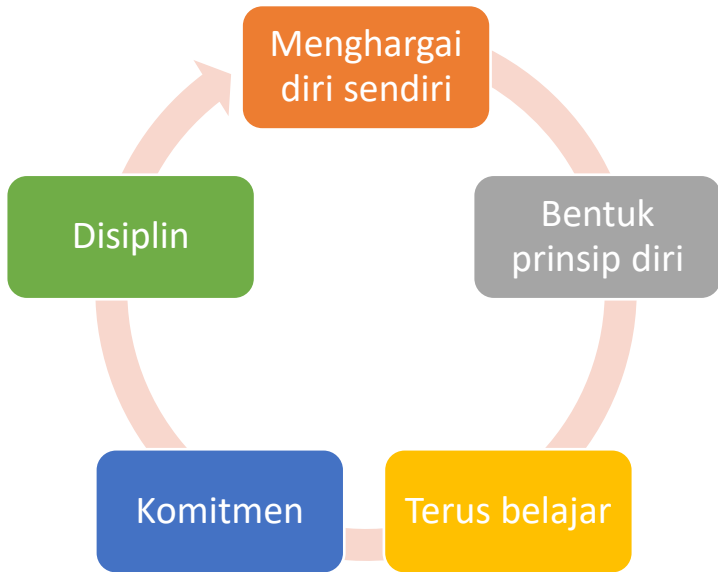
Peserta didik mampu menimplementasikan cara menjadi pribadi yang berkarakter

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian dari pribadi yang berkarakter (C1)
2. Peserta didik mampu mengikuti strategi menjadi pribadi yang berkarakter (A1)
3. Peserta didik mampu menyesuaikan dirinya menjadi pribadi yang berkarakter (P1)

D. Diagram

1. Menghargai diri sendiri
2. Bentuk prinsip diri
3. Terus belajar
4. Komitmen
5. Disiplin



E. Gambar Infografis

Pribadi yang berkarakter

Pribadi yang berkarakter adalah pribadi yang berakar kuat, dalam artian tataan nilai yang baik dalam melandasi pikiran, sikap, perilaku maupun perkataan yang ditampilkan oleh diri sendiri

- #### Menghargai diri sendiri

Mulailah menghargai diri kamu sendiri mencintai diri kamu sendiri dan bangga terhadap dirimu sendiri, semakin kamu menganggap dirimu berharga maka semakin mudah kamu untuk membentuk karakter diri sendiri


- #### Bentuk prinsip diri

Memahami dan mempercayai apa yang menjadi kepercayaan kamu adalah salah satu karakter diri seseorang. Membentuk karakter bisa dilakukan dengan meyakini sesuatu yang benar dan tidak terpengaruh akan apa yang salah


- #### Terus belajar

Belajarlah dan segala hal mulai dari pengalaman diri sendiri yang sudah dilalui, kesalahan yang pernah dibuat, cerita dan pengalaman orang di sekitarmu hingga ikut kelas kelas pengembangan diri


- #### Komitmen

Mulailah berkomitmen dari hal terkecil dan mudah dilakukan. Semakin lama kamu akan terbiasa menjadi seorang yang memiliki komitmen dengan diri sendiri


- #### Disiplin

Membiasakan diri dengan hidup disiplin adalah hal yang sulit tapi wajib dilakukan



"Karakter yang baik itu tidak terbentuk dalam seminggu atau sebulan, itu dibuat sedikit demi sedikit, hari demi hari. Diperlukan upaya yang beratur-larut dan sabar untuk mengembangkan karakter yang baik."

Link youtube; <https://youtu.be/38S6Hm0X48M>

Cara Mengembangkan Kreativitas

A. Deskripsi Keputusan

Berpikir kreatif adalah salah satu ciri yang harus dimiliki oleh seorang inovator sosial. Kreativitas sendiri sebenarnya bukan suatu konsep yang mudah untuk didefinisikan. Sebagai fenomena yang kompleks, kreativitas telah menghasilkan pendekatan-pendekatan penelitian yang sangat bervariasi, dengan metodologinya masing-masing. Ahli psikometri, seperti Guilford dan Torrance, berasumsi bahwa kreativitas adalah suatu sifat terukur, dan menekankan pada pengembangan test yang mengukur pemikiran divergen. Ahli-ahli tersebut mempunyai uji coba yang panjang untuk melihat dengan cermat hubungan antara kreativitas dan kecerdasan, dan mempelajari sifatsifat kepribadian dari individu yang kreatif.

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu menumbuhkan kreativitas sesuai dengan kemampuan yang dimiliki

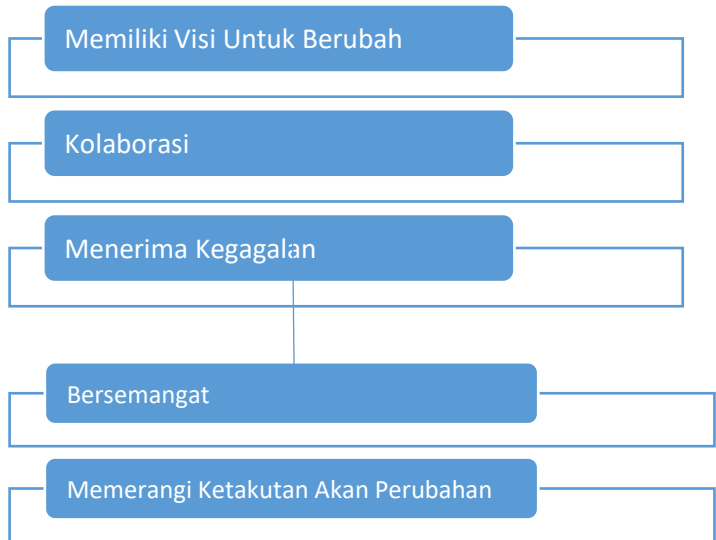
C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu meningkatkan Apresiasi terhadap Ide Orang Lain
2. Peserta didik mampu meningkatkan motivasi dan Semangat Hidup
3. Peserta didik mampu Menerapkan ide yang dimiliki
4. Peserta didik mampu megembangkan ide yang ada pada dirinya

D. Poin Kalimat Dalam Infografis

1. Memiliki Visi Untuk Berubah
2. Kolaborasi

3. Menerima Kegagalan
4. Bersemangat
5. Memerangi Ketakutan Akan Perubahan



E. Gambar Infografis



Link youtube; <https://youtu.be/icWjT4LnmMo>

Optimis

A. Deskripsi Optimis.

Optimis adalah sikap berpikir positif yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi berbagai macam aspek kehidupan. Orang yang memiliki sikap optimis memiliki pikiran akan masa depan yang baik dan sudut pandang yang positif dalam melihat suatu perkara.

Menurut Segerestorm (dalam Adilia, 2010), optimisme merupakan cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Ia menambahkan bahwa berpikir positif yang dimaksud adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk.

B. Tujuan Umum :

Peserta didik mampu mendemonstrasikan cara menjadi pribadi yang optimis.

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi pengertian optimis. (C1)
2. Peserta didik dapat menerapkan cara dan pentingnya sikap optimis di dalam kehidupan. (C3)
3. Peserta didik dapat melatih cara menjadi pribadi yang optimis. (P2)

D. Point Kalimat Dalam Infografis “Optimis”.

1. Pengertian Optimis.

Optimis merupakan sikap berpikir positif yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi berbagai macam aspek kehidupan. Orang yang memiliki sikap optimis memiliki pikiran akan masa depan yang baik

dan sudut pandang yang positif dalam melihat suatu perkara.

2. Cara Untuk Menjadi Pribadi Yang Optimis.
 - a. Berpikir positif.
 - b. Mengambil hal baik dari setiap kejadian.
 - c. Berhenti menyalahkan diri sendiri.
 - d. Menghindari kata-kata atau ungkapan negatif.
 - e. Berfokus pada masa sekarang dan masa depan.
 - f. Bergaul dengan orang-orang berpikiran positif.
3. Pentingnya Sikap Optimis Dalam Kehidupan.

Optimis dapat melindungi diri dari kecemasan dan kekhawatiran tentang masa lalu dan masa depan, juga menjadi obat dari rasa putus asa, lebih merasa percaya diri dan tidak khawatir dalam menjalani kehidupan. Orang yang optimis dapat menghindarkan diri dari kondisi batin yang terpuruk dan hanyut pada kondisi buruk. Orang yang optimis akan memiliki perlawanan yang kuat terhadap masalah dan keinginan yang kuat terhadap penyelesaiannya.
4. Manfaat Berfikir Positif.
 - a. Mengatasi Stress.
 - b. Membuat Diri Menjadi Lebih Maju.
 - c. Menjadi Lebih Sehat.
 - d. Membantu Dalam Melalui Masa Sulit.
 - e. Bisa Mengambil Keputusan yang Tepat.
 - f. Hidup Lebih Bahagia.
 - g. Kunci Menuju Kesuksesan.
5. Optimis Dalam Pandangan Islam.

E. Gambar Infografis

OPTIMIS

YUK BELAJAR UNTUK MENJADI PRIBADI OPTIMIS

PENGERTIAN OPTIMIS

Optimis merupakan sikap berpikir positif yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi berbagai macam aspek kehidupan. Orang yang memiliki sikap optimis memiliki pikiran akan masa depan yang baik dan sudut pandang akan positif dalam melihat suatu perkara.

CARA UNTUK MENJADI PRIBADI YANG OPTIMIS

- 1) Berpikir positif.
- 2) Mengambil hal baik dari setiap kejadian.
- 3) Berhenti menyalahkan diri sendiri.
- 4) Menghindari kata-kata atau ungkapan negatif.
- 5) Berfokus pada masa sekarang dan masa depan.
- 6) Bergaul dengan orang-orang berpikiran positif.

PENTINGNYA SIKAP OPTIMIS DALAM KEHIDUPAN

Optimis dapat melindungi diri dari kecemasan dan kekhawatiran tentang masa lalu dan masa depan, juga menjadi obat dari rasa putus asa, lebih merasa percaya diri dan tidak khawatir dalam menjalani kehidupan. Orang yang optimis dapat mengindahkan diri dari kondisi batin yang terpuruk dan hanyut pada kondisi buruk. Orang yang optimis akan memiliki pertahanan yang kuat terhadap masalah dan keinginan yang kuat terhadap penyelesaian.

MANFAAT BERPIKIR OPTIMIS

- 1) Mengatasi Stress.
- 2) Membuat Diri Menjadi Lebih Maju.
- 3) Menjadi Lebih Sehat.
- 4) Membantu Dalam Melalui Masa Sulit.
- 5) Bisa Mengambil Keputusan yang Tepat.
- 6) Hidup Lebih Bahagia.
- 7) Kunci Menuju Kesuksesan.

OPTIMIS DALAM PANDANGAN ISLAM

Imam al-Hadami mengatakan, "Nabi Muhammad SAW sangat suka dengan sikap optimis dikarenakan rasyidun (pemimpin) merupakan prastanga buruk kepada Allah SWT. Sedangkan tidak itu berprasangka baik kepadaNya. Dan seorang muslim diperintahkan agar senantiasa berprasangka baik kepada Allah ta'ala pada tiap keadaan."

Sikap optimis haruslah selalu menyertai jiwa seorang muslim hingga ajibnya, Nabi Muhammad bersabda, "Tangguhlah kalian menentang dunia, melangkahlah diriway berprasangka baik kepada Allah atau wa jalla." (HR. Muslim)

Semoga Bermanfaat :)
*Orang-orang optimis melihat bunga mawar bukan duri-duri. Orang-orang pesimis terpeka pada duri dan melupakan mawarnya.

Link youtube; <https://youtu.be/eSHUwaRE2GI>

Kebiasaan Yang Efektif

A. Deskripsi

Kebiasaan yang efektif merupakan kebiasaan sebagai perilaku yang sering dilakukan berulang-ulang dengan melakukan hal yang tepat.

B. Tujuan Umum :

Peserta didik dapat menanamkan kebiasaan-kebiasaan baik yang akan membentuk karakter baik yang tentunya akan menarik hasil yang baik pada kehidupan sehari-hari.

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik mampu memaksimalkan penggunaan waktu dengan efektif. (C4)
2. Peserta didik mampu merancang tujuan hidup dimasa depan. (P2)
3. Peserta didik mampu mengelola keempat bidang kehidupan dasar : fisik, sosial/emosional, mental dan rohani. (A4)

D. Point Kalimat Dalam Infografis

1. Proaktif
2. Menentukan tujuan yang ingin dituju
3. Dahulukan yang menjadi prioritas
4. Berpikir menang-menang
5. Berusaha mengerti dahulu sebelum dimengerti
6. Bersinergi
7. Mengasah gergaji

E. Gambar Infografis

KEBIASAAN YANG EFEKTIF

KEBIASAAN ADALAH PERILAKU YANG DILAKUKAN SECARA BERULANG-ULANG TANPA MELALUI PROSES BERPIKIR. KARENA PERILAKU TERSEBUT ADALAH RESPON TERHADAP SESUATU YANG UMUMNYA ADALAH PERBUATAN SEHARI-HARI. ADA 7 KEBIASAAN MANUSIA YANG BISA DIPRAKTEKKAN AGAR HIDUP BISA LEBIH PRODUKTIF DAN EFEKTIF.

1. PROAKTIF

ORANG YANG PROAKTIF BIASANYA SANGAT MENGENALI YANG NAMANYA RASA TANGGUNG JAWAB. MEREKA TIDAK HANYA LEMAH KADALAM KONDISI ATAU PENGONDISIAN UNTUK PERILAKU MEREKA. PERILAKU MEREKA ADALAH PRODUK DARI PILIHAN SADAR MEREKA, BERDASARKAN HALAL DAN BUKAN PRODUK DARI KONDISI MEREKA.

"YOU CREATE YOUR OWN DESTINY. YOU DESIGN YOUR OWN HISTORY."

2. MENENTUKAN TUJUAN YANG JUDIR DITUJU

DENGAN MENENTUKAN TUJUAN DI AWAL TU AKAN MEMINIMALISASI LANGKAH YANG TIDAK PERLU UNTUK MENCAPAI TUJUAN.

The Eisenhower Decision Matrix

| | | |
|---------------|---|--|
| | Urgent | Not Urgent |
| Important | Do Do it now | Decide Schedule it immediately |
| Not Important | Delegate Who can do it for you? | Delete Eliminate it |

3. DAHULUKAN YANG MENJADI PRIORITAS

BUATLAH DAFTAR PEKERJAAN YANG PENTING UNTUK DILAKUKAN SETIAP MINGGUNYA. DAN LAKUKAN REVIEW KARENA PADA DAFTAR TERSEBUT. PRIORITAS ADALAH YANG MEMILKI DAMPAK BESAR TERHADAP TUJUAN KITA, YANG MENJADI TARGET TERDEKAT DAN BISA JADI BERPENGARUH BAGI ORANG BANYAK.

4. BERPORKA MENANG-MENANG

KERANGKA PIKIR MENANG-MENANG ADALAH KERANGKA PIKIRAN DAN HATI YANG TERUS MENURUS MENCARI KEUNTUNGAN BERSAMA DALAM SEMUA INTERAKSI MANUSIA. HAL INI MENUNJUKKAN DENGAN SOLUSI MENANG/MENANG/ WIN-WIN SOLUTION, SEMUA PIHAK MERASA SENANG DENGAN KEPUTUSANNYA DAN MERASA TERIKAT DENGAN RENCANA TINDAKANNYA.

5. BERSUKSES MENERTI TERLEBIH DAHULU, BARU DIMENGERTI

KALAU ORANG LAIN MERASA DIPAHAMI, MEREKA MERASA DITEGASKAN DAN DIHARGAI, MAU MEMBUKA DIRISEHINGGA PELUANG UNTUK BERBICARA SECARA TERBUKA SEMTA DIPAHAMI TERJADI LEBIH ALAM DAN MUDAH. KEEFEKTIFAN TERLEKAT DALAM KESEIMBANGAN DI ANTARA KEDUANYA.

6. SINERGI

SANGAT PENTING UNTUK BEKERJA BERSAMA TIM DARI BERBAGAI LATAR BELAKANG SECARA HARMONIS. LATAR BELAKANG BERBEDA AKAN MEMBERIKAN IDE-IDE YANG LEBIH BERAGAH YANG AKAN MEMBUKA JALAN BAGI SOLUSI YANG LEBIH KREATIF DAN MENGUNTUNGAN.

7. MENGASAH GERGAJI

MENGASAH GERGAJI ADALAH SOAL MEMPERBAHARU DIRI TERUS-MENERUS DALAM KEMAMPUAN BIDANG KENDAHUAN DASAR: FIKS, SOSIAL/EMOSIONAL, MENTAL, DAN ROHANIAH. KEBIASAAN INILAH YANG MEMINGKATKAN KAPASITAS KITA UNTUK MEMERAPKAN KEBIASAAN-KEBIASAAN EFEKTIF LAINNYA.

Bumber Informasi: <https://www.ck12.org/pt/kebiasaan-manusia-yang-sangat-efektif/>
<https://www.pendidikanipress.com/2018/02/04/7-kebiasan-manusia-yang-sangat-efektif/>
<https://www.ck12.org/pt/kebiasaan-manusia-yang-sangat-efektif/>
<https://www.ck12.org/pt/kebiasaan-manusia-yang-sangat-efektif/>

Link youtube; <https://youtu.be/Dv7HYH2tiCE>

Manajemen Waktu

A. Deskripsi Manajemen Waktu

Manajemen Waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian secara sadar terhadap waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas.

B. Tujuan Umum:

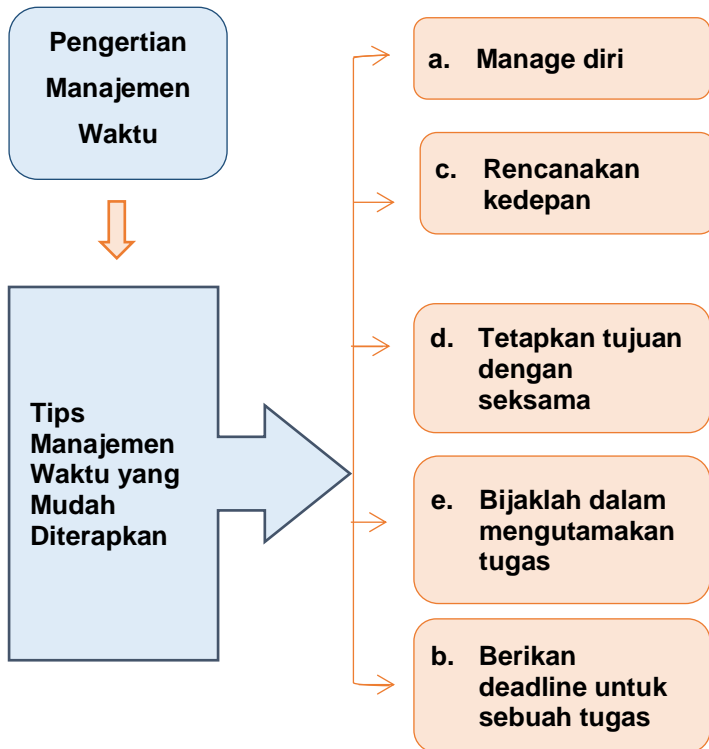
Peserta didik mampu mengevaluasi dalam manajemen waktu.

C. Tujuan Khusus:

1. Peserta didik mampu manajemen waktu. (C2)
2. Peserta didik mampu menerapkan manajemen waktu dengan efisien. (P2)
3. Peserta didik mampu membiasakan diri dalam manajemen waktu. (A5)

D. Poin Penting Dalam Infografis

1. Pengertian manajemen waktu
2. Tips manajemen waktu yang mudah diterapkan
 - a. Manage diri
 - b. Rencanakan kedepan
 - c. Tetapkan tujuan dengan seksama
 - d. Bijaklah dalam mengutamakan tugas
 - e. Berikan deadline untuk sebuah tugas



E. Gambar Infografis

MANAJEMEN WAKTU

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian secara sadar terhadap waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu, terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Menggunakan waktu dengan efektif memberi seseorang kelebihan juga pilihan untuk mengelola kegiatan menurut keputusan dan kebijaksanaan mereka sendiri.

TIPS MANAJEMEN WAKTU YANG MUDAH DITERAPKAN

MANAGE DIRI

Manage diri dapat dilakukan dengan hal kecil terlebih dahulu dengan memanfaatkan sebuah kalender Anda untuk manajemen waktu Anda dalam jangka panjang.



RENCAKAN KEDEPAN

Anda dapat memikirkan dan mencatat terlebih dahulu kegiatan-kegiatan apa saja yang terpenting yang mau Anda lakukan dihari ini dan mulailah hari Anda dengan buah pemikiran atau gagasan yang pasti.



TETAPKAN TUJUAN DENGAN SEKSAMA

Tetapkanlah tujuan Anda yang dapat dicapai. Anda dapat memakai metode SMART saat menetapkan tujuan. Maksudnya tujuan yang Anda tetapkan tersebut adalah Spesifik (Specific), terukur (Measurable), dapat dicapai (attainable), relevan (relevant), tepat waktu (timely).



BIJKLAH DALAM MENGUTAMAKAN TUGAS

Tips yang selanjutnya yaitu utamakanlah tugas-tugas Anda berdasarkan kepentingan dan urgensi. Sebagai contohnya dengan melihat tugas harian Anda, Anda dapat menentukan hal yang mana

- A. Penting dan mendesak (Segeralah lakukan tugas ini)
- B. Penting tapi tidak mendesak (Ambil keputusan kapan tugas ini dilakukan)
- C. Tidak mendesak dan tidak penting (Mengesampingkan ini untuk dilakukan nanti.)
- D. Mendesak tapi tidak penting (Delegasikan tugas ini kalau memungkinkan)



BERIKAN DEADLINE UNTUK SEBUAH TUGAS

Tips yang terakhir ini adalah dengan memberikan deadline untuk setiap tugas Anda karena dengan hal itu akan membuat Anda lebih focus dalam mengerjakan tugas yang akan Anda lakukan.



Referensi:

2021. "5 Tips Manajemen Waktu Yang Mudah Untuk Anda Terapkan." Harmony Marketing. IDCloudHost. "Mengenal Apa Itu Manajemen Waktu: Pengertian, Manfaat Serta Fungsinya." idcloudhost.com/mengenal-apa-itu-manajemen-waktu-pengertian-manfaat-certai-fungsinya

Link youtube; <https://youtu.be/euXICe5mzBw>.

Sibuk atau Terjadwal

A. Deskripsi Sibuk dan Terjadwal

Sibuk merupakan kata sifat yang menurut KBBI memiliki beberapa arti, yaitu:

1. Banyak yang dikerjakan.
2. Giat dan rajin (mengerjakan sesuatu).
3. Penuh dengan kegiatan.

Dengan kata lain sibuk dapat diartikan sebagai memiliki banyak kegiatan yang menyita waktu atau menghabiskan sebagian besar waktu. Sedangkan terjadwal merupakan kata kerja yang menurut KBBI memiliki beberapa arti, yaitu:

1. Sudah dijadwalkan.
2. Sudah direncanakan.
3. Masuk dalam jadwal.

Menurut Widiasanti & Lenggogeni (2013) penjadwalan merupakan alat untuk menentukan waktu yang dibutuhkan oleh suatu kegiatan dalam menyelesaikannya. Di samping itu, penjadwalan juga sebagai alat untuk menentukan kapan mulai dan selesainya kegiatan-kegiatan tersebut. Dengan kata lain terjadwal dapat diartikan sebagai telah merencanakan atau merincikan urutan kegiatan yang akan dilaksanakan, dengan jadwal sebagai alat untuk menentukannya. Sibuk sering kali mengakibatkan kewalahan, dikarenakan terlalu banyak kegiatan yang harus dilakukan, sehingga perlu jadwal sebagai suatu alat untuk menentukan kegiatan mana yang lebih dulu atau mana yang lebih penting untuk dikerjakan. Terlalu sibuk tanpa memiliki penjadwalan yang baik dapat menjadikan otak dan fisik bekerja ekstra sehingga dapat

mengakibatkan kelelahan, stres hingga jatuh sakit. Manfaat dari hidup terjadwal diantaranya:

1. Menjadi lebih disiplin dan lebih fokus pada suatu kegiatan atau pekerjaan.
2. Hidup jadi lebih terencana dan memiliki skala prioritas.
3. Memiliki target dan komitmen yang jelas terhadap suatu kegiatan atau pekerjaan.
4. Menjadi lebih rajin dan produktif.
5. Mengurangi sifat buruk menunda-nunda.

Cara menjadwalkan kegiatan saat sedang sibuk (banyak kegiatan):

1. Mengkategorikan kegiatan berdasarkan prioritas berdasarkan penting, mendesak, tidak penting dan tidak mendesak.
2. Membuat "*to do List*".
3. Membedakan warna pada tabel kegiatan, misal merah saat ada kegiatan dan hijau saat kosong atau senggang.
4. Menggunakan waktu senggang untuk mengerjakan tugas ringan.
5. Mencari waktu untuk "*me time*".

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu menyadari pentingnya untuk mengatur waktu serta mengetahui cara untuk mengatur waktu dengan baik dalam mengikuti kegiatan.

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu menyadari pentingnya mengatur waktu. (C1)
2. Peserta didik mampu menyusun jadwal pembagian waktu dengan baik. (C6)

3. Peserta didik mampu membiasakan diri untuk hidup terjadwal. (A5)
4. Peserta didik mampu menata dan mengetahui cara mengelola waktu dengan baik. (C4)
5. Peserta didik mampu mengatur dan menyesuaikan waktunya dengan baik dalam mengikuti berbagai kegiatan. (P1)

D. Poin Kalimat dalam Infografis



E. Gambar Infografis

SIBUK atau TERJADWAL

PENGERTIAN SIBUK & TERJADWAL

MANFAAT TERJADWAL

CARA MENGATUR JADWAL

Apa itu Sibuk?

Sibuk merupakan kata sifat yang menurut KBBI memiliki beberapa arti, yaitu:

- 1) Banyak yang dikerjakan.
- 2) Giat dan rajin (mengerjakan sesuatu).
- 3) Penuh dengan kegiatan.

Dengan kata lain sibuk dapat diartikan sebagai memiliki banyak kegiatan yang menyita waktu atau menghabiskan sebagian besar waktu.

Deadline, Istimah, Part time job, Tugas, Sosialisasi, Belajar, Seminar, Event

Apa itu Terjadwal?

Terjadwal merupakan kata kerja yang menurut KBBI memiliki beberapa arti, yaitu:

- 1) Sudah dijadwalkan.
- 2) Sudah direncanakan.
- 3) Masuk dalam jadwal.

Dengan kata lain terjadwal dapat diartikan sebagai telah merencanakan atau merincikan urutan kegiatan yang akan dilaksanakan, dengan jadwal sebagai alat untuk menentukannya.

1 Tugas
2 Belajar
3 Seminar
4 Me time

Manfaat hidup Terjadwal

- 1) Menjadi lebih disiplin dan lebih fokus pada suatu kegiatan atau pekerjaan.
- 2) Hidup jadi lebih terencana dan memiliki skala prioritas.
- 3) Memiliki target dan komitmen yang jelas terhadap suatu kegiatan atau pekerjaan.
- 4) Menjadi lebih rajin dan produktif.
- 5) Mengurangi kebiasaan menunda-nunda.

Cara menyusun Jadwal

- 1) Mengategorikan kegiatan berdasarkan prioritas berdasarkan penting, mendesak, tidak penting dan tidak mendesak.
- 2) Membuat "to do List".
- 3) Membedakan warna pada tabel kegiatan, misal merah saat ada kegiatan dan hijau saat kosong atau senggang.
- 4) Menggunakan waktu senggang untuk mengerjakan tugas ringan.
- 5) Mencari waktu untuk "me time".

YUK MULAI BIASAKAN MENGATUR JADWAL
"WAKTU adalah PEDANG"
jadi gunakan waktumu sebaik mungkin

Link youtube; <https://youtu.be/bBGwxRCV9YY>

Mengenal Bakat dan Minat Siswa

A. Deskripsi Minat dan Bakat.

Bakat adalah potensi yang dimiliki seseorang sebagai bawaan sejak lahir

Minat merupakan suatu proses pengembangan dalam mencampurkan seluruh kemampuan yang ada untuk mengarahkan individu kepada kegiatan yang di minati.

B. Tujuan Umum :

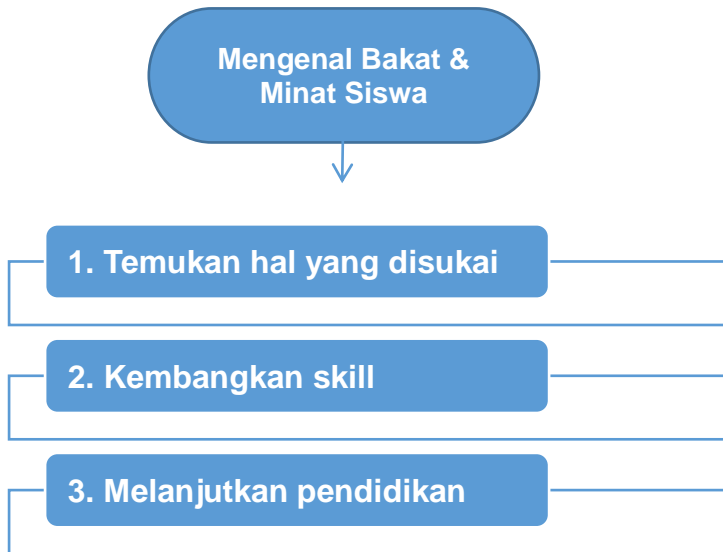
Peserta didik mampu memahami bakat dan minat agar dapat mengembangkan potensi diri secara maksimal.

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik mampu menjelaskan definisi bakat dan minat. (C1)
2. Peserta didik mampu menggali bakat dan minat yang ada didalam dirinya. (C2)
3. Peserta didik mampu meninjau sejauh mana potensi dapat dikembangkan secara maksimal. (C1)
4. Peserta didik mampu memilih pendidikan lanjutan dan karir sesuai dengan pilihan yang diinginkan. (A2)
5. Peserta didik mampu merancang rencana karir untuk untuk kehidupan di masa depan. (P2)

D. Point Kalimat Dalam Infografis

1. Temukan hal yang disukai
2. Kembangkan skill
3. Melanjutkan Pendidikan



E. Gambar Infografis.

MENGENAL BAKAT & MINAT SISWA

APA ITU BAKAT & MINAT?

- **Bakat** adalah potensi yang dimiliki oleh seseorang sebagai bawaan sejak lahir.
- **Minat** adalah proses pengembangan dalam mencampurkan seluruh kemampuan yang ada untuk mengarahkan individu kepada suatu kegiatan yang diminatinya.

Bagaimana cara mengenali bakat & minat?
Yuk simak 3 cara dibawah ini!

1. TEMUKAN HAL YANG DISUKAI

- Saat sedang melakukan sesuatu, pasti ada satu dua hal yang bisa kita lakukan dengan mudah tanpa merasa terbebani contohnya seperti menggambar, memfoto, bermain gitar, menyusun cerita, menari, menata dokumen, dll. Meskipun kelihatannya lumrah dilakukan, bisa jadi itulah minat dan bakat anda. Ketika menemukan hal semacam itu, lakukan eksplorasi dan asahlah bakat tersebut sehingga anda menemukan keahlian yang bisa dibanggakan.

2. KEMBANGKAN SKILL

- Jika sudah mengenali apa minat dan bakat anda sebenarnya, selanjutnya mulai kembangkan skill untuk meningkatkan nilai diri. Misalnya, anda sangat berminat pada dunia seni. Mulailah untuk fokus dan mengembangkan kemampuan dalam bidang tersebut, seperti , menggambar, menari, memainkan alat musik, atau melukis.

3. MELANJUTKAN PENDIDIKAN

- Tidak ada batasan umur dan waktu untuk bersekolah kembali, apalagi ketika kita sudah mulai mengenali minat dan bakat. Selain mendapat pengalaman baru, melanjutkan pendidikan di bidang yang tepat dapat membantu memaksimalkan potensi diri.

Link youtube; <https://youtu.be/rXgVweE3Z44>

Beriman dan Bertaqwa kepada Tuhan YME

A. Deskripsi Beriman dan Bertaqwa

Beriman adalah menurut bahasa yakni percaya atau membenarkan sedangkan menurut istilah iman yakni kepercayaan yang diyakini kebenarannya dalam hati, diucapkan dengan lisan, dan diamalkan dengan perbuatan. Sedangkan bertaqwa merupakan istilah yang sering disebut dalam hal ibadah. Orang yang bertaqwa akan mendapat banyak kemuliaan baik didunia maupun di akhirat

B. Tujuan Umum :

Peserta didik mampu mengkategorikan makna beriman dan bertaqwa kepada Tuhan YME

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi makna arti iman dan taqwa. (C4)
2. Peserta didik mampu melaksanakan kebijakan sikap dan perilaku berorientasi pada Pancasila. (P2)
3. Peserta didik mampu berakhlak mulia berlandaskan iman dan taqwa kepada Tuhan YME. (A5)

D. Poin Penting Kalimat:

Arti Iman

Arti Taqwa

Iman Dan Taqwa

Pancasila

Sikap Dan Perilaku

E. Gambar Infografis

BERIMAN DAN BERTAQWA KEPADA TUHAN YANG MAHA ESA

Believe

Setiap agama pasti mengajarkan umatnya untuk selalu beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa yang artinya memiliki kepercayaan secara penuh kepada Tuhan. Setiap umat yang bertakwa kepada Tuhan berarti harus menjalankan dan menjauhi segala

Arti Iman

Beriman adalah menurut bahasa yakni percaya atau membenarkan sedangkan menurut istilah iman yakni kepercayaan yang diyakini kebenarannya dalam hati, di ucapkan dengan lisan, dan diamalkan dengan perbuatan.

Arti Taqwa

bertakwa merupakan istilah yang sering disebut dalam hal ibadah. Orang yang bertakwa akan mendapat banyak kemuliaan baik didunia maupun di akhirat

Iman Dan Taqwa

Landasan utama **KESADARAN DAN PENGAKUAN SEBAGAI MAKLUK TUHAN**. "Orang yang beriman kepada Tuhan memiliki rasa atau kesadaran tentang kekurangan sebagai manusia sehingga memunculkan sifat pasrah pada Tuhan yang dilmani".

Pancasila

"Keluhuran Yang Maha Esa" DASAR KEIMANAN DAN KETAKWAAN KEPADA TUHAN YANG MAHA ESA PEMBUKAAN UUD 1945 "Atas berkat rahmat Allah Yang Mahakuasa dan dengan didorongkan oleh keinginan luhur

Sikap Dan Perilaku

Dalam kehidupan sehari-hari:
Menghormati dan menaati kedua orang tua. - Melaksanakan ibadah sesuai agama yang diyakini. - Bersikap jujur. - Menghormati kebebasan menjalankan ibadah. - Tidak memaksakan agama. - Selalu bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa.

Link youtube; <https://youtu.be/rRc-UwMEUeo>

Syukur Menambah Nikmat

A. Deskripsi Syukur dan Nikmat.

Syukur adalah memberikan pujian kepada Allah SWT dengan cara taat kepadanya, tunduk dan berserah diri hanya kepadanya, serta bersikap amar makruf dan nahi munkar karena Allah SWT yang memberikan segala bentuk kenikmatan kepada kita. Nikmat adalah pemberian yang dapat kita rasakan, yang telah diberikan oleh Allah SWT.

B. Tujuan Umum.

Peserta didik mampu mengetahui tujuan bersyukur.

C. Tujuan Khusus.

1. Peserta didik mampu mengetahui apa saja manfaat dari bersyukur. (C6)
2. Peserta didik mampu mengubah perilaku yang dapat menghapuskan Nikmat pemberian Tuhan menjadi perilaku yang selalu bersyukur. (A5)
3. Peserta didik mampu menjelaskan nikmat apa saja yang kita dapat ketika kita selalu bersyukur. (P4)

D. Point Kalimat dalam Infografis.

1. pengertian bersyukur.
2. Nikmat yang di dapat dari bersyukur.

Syukur Menambah Nikmat

Nikmat apa saja yang kita dapatkan ketika bersyukur

- Nikmat kesehatan
- Nikmat Akal yang Sehat
- Nikmat Hidup Bahagia

Hal yang dapat menghapuskan Nikmat Tuhan

- :
- Kufur Nikmat
 - Bersikap sombong terhadap manusa lain
 - Kurang bersyukur dengan keadaan.

F. Gambar Infografis.



Link youtube; https://youtu.be/_Hh_hVjh9Mc

Konflik Pada Diri Siswa

A. Deskripsi Konflik :

Robbins (1996) dalam "Organization Behavior" menjelaskan bahwa konflik adalah suatu proses interaksi yang terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara dua pendapat (sudut pandang) yang berpengaruh atas pihak-pihak yang terlibat baik pengaruh positif maupun pengaruh negatif.

B. Tujuan Umum :

Peserta didik mampu Menanggulangi konflik antar teman dan membangun kembali hubungan baik antar teman setelah terjadi konflik.

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik dapat Memecahkan masalah yang terjadi antar teman. (C4)
2. Peserta didik dapat Memecahkan masalah yang terjadi antar teman. (A5)
3. Peserta didik dapat Membangun Kembali hubungan baik antar teman setelah terjadi konflik. (P2)

D. Poin di dalam Infografis

1. Tetap percaya
2. Bicara dari hati ke hati
3. Curhat yang benar
4. Pilih suasana yang tepat
5. Beri maaf
6. Instropeksi
7. Jalin komunikasi



E. Gambar Infografis

KONFLIK PADA PADA DIRI SISWA

7 Kiat Siswa (Remaja) Menghadapi Konflik :

- 1 Tetap Percaya**
Tetap percaya pada seseorang yang sedang bermasalah dengan kita, ingat bahwa hubungan persaudaraan atau persahabatan tidak akan selalu berjalan dengan mulus, oleh karena itu anda harus tetap percaya bahwa masing-masing bisa menjaga hubungan yang harmonis tersebut
- 2 Bicara Dari Hati Ke Hati**
Ketika sedang menghadapi konflik dengan seseorang usahakan anda untuk bisa membicarakannya dengan baik yaitu dari hati kehati, sehingga dengan demikian anda akan mengerti apa yang sebenarnya teman anda inginkan.
- 3 Curhat Yang Benar**
Lakukanlah curhat dengan memilih tempat curhat yang paling tepat. Apabila anda salah memilih teman curhat, hal-hal buruk yang tidak anda inginkan bisa terjadi. Curhatlah kepada mereka yang memahami masalahmu, misalnya Guru BK, teman karib yang dipercaya, Ibu atau Bapak di rumah dsb.
- 4 Pilih Suasana Yang Tepat**
Suasana dalam hal ini bisa waktu dan tempat. Untuk waktu, misalnya jangan buru-buru untuk menyelesaikan konflik padahal suasananya temanmu sedang marah besar kepadamu.
- 5 Beri Maaf**
Pernahkah kamu menemui orang yang berkata, " Udahlah kamu dah aku maafkan, tapi jangan temui aku lagi!!" atau sebaliknya, " Pokoknya aku nggak maafin dia sebelum dia meminta maaf ke aku!!!", wah yang begini ini sulit dech konflik akan cepat teratasi.
- 6 Introspeksi**
Jangan langsung menyalahkan teman andalah yang menyebabkan konflik tersebut, tapi anda juga harus introspeksi jangan-jangan anda blang keladinya
- 7 Jalin Komunikasi**
Komunikasi sangat diperlukan sehingga dengan komunikasi tersebut anda akan dapat saling mengerti keinginan masing-masing.

Link youtube; <https://youtu.be/jKe7Fsz5hio>

Perubahan Fisik Masa Remaja

A. Deskripsi Perubahan Fisik :

Perubahan fisik merupakan ciri utama dari proses biologis yang terjadi pada masa pubertas remaja. Pada masa ini terjadi perubahan fisik secara cepat, yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Perubahan-perubahan ini meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin yang utama (primer) dan ciri kelamin kedua (sekunder). Perubahan fisik yang terjadi termasuk pertumbuhan organ – organ reproduksi untuk mencapai kematangan agar mampu melaksanakan fungsi reproduksi.

B. Tujuan Umum :

Peserta didik mampu memahami perubahan fisik yang terjadi di masa remaja

C. Tujuan Khusus :

1. Peserta didik mampu menyimpulkan pengertian dari perubahan fisik. (C5)
2. Peserta didik mampu mengklasifikasikan ciri - ciri perubahan fisik pada remaja laki laki dan perempuan. (A4)
3. Peserta didik mampu menjelaskan pengaruh perubahan fisik terhadap psikis. (C2)
4. Peserta didik mampu menerapkan usaha - usaha dalam membantu perubahan dari pertumbuhan fisik. (P2)
5. Peserta didik mampu menyebutkan kondisi - kondisi yang mempengaruhi pertumbuhan fisik. (C1)

D. Poin Kalimat dalam Infografis

1. Pengertian perubahan fisik

2. Ciri – ciri perubahan fisik remaja
 - Laki – Laki
 - Perempuan
3. Pengaruh perubahan fisik terhadap psikis
4. Usaha – usaha dalam membantu perubahan dari pertumbuhan fisik
5. Kondisi – kondisi yang mempengaruhi pertumbuhan fisik



E. Gambar Infografis

YUKI KENALI PERUBAHAN FISIK PADA REMAJA

Perubahan fisik adalah perubahan-perubahan yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin yang utama (primer) dan ciri kelamin kedua (sekunder).

CIRI - CIRI PERUBAHAN FISIK REMAJA

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Mimpi basah• Terjadinya ereksi dan ejakulasi• Pertumbuhan tulang dan otot• Testis membesar• Awal perubahan suara• Tumbuh bulu pada area kemaluan• Tumbuh rambut halus di wajah (Rumis, jenggot) di dada dan di ketiak | <ul style="list-style-type: none">• Pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang)• Pertumbuhan payudara• Pinggul melebar• Tumbuh rambut disekitar ketiak dan kemaluan• Menstruasi (haid) |
|---|--|

PENGARUH PERUBAHAN FISIK REMAJA TERHADAP PSIKIS

Perubahan fisik mempunyai pengaruh terhadap tingkah laku/psikis. Salah satu aspek psikologi dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka tampaknya. Remaja putri seringkali menjadi lebih tidak puas dengan keadaan tubuhnya, mungkin karena lemak tubuhnya bertambah, sedangkan remaja putra menjadi lebih puas dengan memasuki masa pubertas mungkin karena massa ototnya meningkat.

USAHA - USAHA DALAM MEMBANTU PERUBAHAN DARI PERTUMBUHAN FISIK

Menjaga kesehatan badan, Memberi makanan yang baik, Sarana dan prasarana yang baik, Waktu istirahat, Program olahraga yang berorientasi pertumbuhan fisik, Hindari anggapan yang keliru

KONDISI - KONDISI YANG MEMPENGARUHI PERTUMBUHAN FISIK

Pengaruh keluarga, Pengaruh gizi, Gangguan emosional, Kurang rangsangan fisik dari lingkungan, Jenis Kelamin, Kesehatan, Pengaruh bentuk tubuh

Source : Rosmawati.(2011)Perkembangan Peserta Didik Psikologi Perkembangan Remaja.Pekanbaru : UR Press.

Link youtube; <https://youtu.be/O2AwiJiJNNY>

Belajar Hidup Hemat

A. Deskripsi

Hemat adalah aktivitas yang menunjukkan penggunaan uang secara bijak untuk memenuhi maksud tertentu.

B. Tujuan Umum

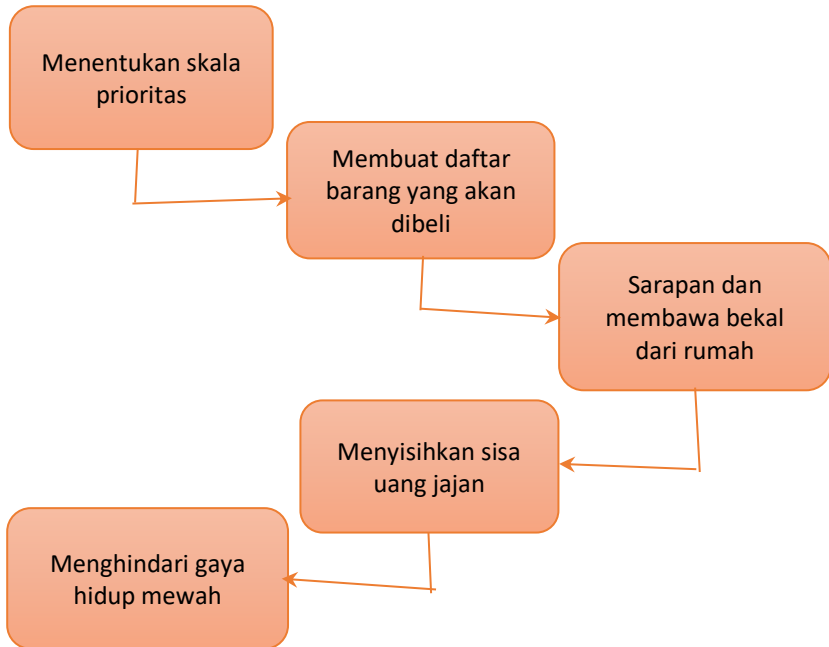
Siswa mampu memahami informasi menyengenai hidup hemat

C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu menerapkan tips hidup hemat (C3)
2. Peserta didik mampu membiasakan diri untuk selalu menabung (A5)
3. Peserta didik mampu menimbang skala prioritas pengeluaran (P4)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Menentukan skala prioritas
2. Membuat daftar barang yang akan dibeli
3. Sarapan dan membawa bekal dari rumah
4. Menyisihkan sisa uang jajan
5. Menghindari gaya hidup mewah



E. Gambar Infografis

5 Tips
Hidup Hemat

Menentukan Skala Prioritas

Belajar hidup hemat dimulai dengan menentukan skala prioritas dalam menggunakan uang, membedakan antara keinginan kebutuhan. Bellah barang yang benar benar anda perlukan

Membuat Daftar

Buatlah daftar barang yang akan di beli sebelum berbelanja, buat perkiraan total uang yang akan di pakai. Sehingga kamu tidak akan tergiur untuk membeli barang yang tidak perlu karena melihat sisa uang belanja.
Buat juga daftar pengeluaran selama 1 minggu atau 1 bulan, agar kamu tahu berapa total pengeluaran kamu dalam kurun waktu tertentu.

Sarapan di rumah dan membawa bekal

Sebelum pergi sekolah atau bekerja, usahakan untuk sarapan terlebih dahulu di rumah, sehingga kamu tidak perlu jajan hanya untuk sarapan
bawalah Bekal makan siang dan air minum, selain higienis dan sehat, membawa bekal sendiri juga dapat menghemat pengeluaran anda

Mulai Menabung

Sisihkan uang sisa belanja, dan uang yang tidak terpakai dari hasil menghemat dengan membawa bekal. Tabung di tempat yang aman, kemudiann lupakan bahwa kamu memiliki uang. Sehingga kamu tidak akan berniat untuk menyentuh tabunganmu, tanpa hal yang mendesak

Menjauhi Gaya Hidup Mewah

Jauhi gaya hidup mewah hanya karena gengsi dan trend masa kini.
Untuk belajar hidup hemat, kita tidak perlu mengikuti gaya hidup mewah, tidak apa sederhana, namun seluruh kebutuhan terpenuhi

Hemat Pangkal Kaya

Link youtube; <https://youtu.be/U3lNwg5PMzc>

Masalah Dalam Masa Remaja

A. Deskripsi Masalah Dalam Masa Remaja

Masa remaja adalah waktu yang penuh kebingungan, bahkan hal kecil akan terasa besar untuk mereka. Masa remaja menjadi masa yang penuh energi, rasa keingintahuan, ekspresif, dan pastinya pencarian identitas. Bukan saja antusiasme yang terlihat jelas, saat anak tumbuh menjadi remaja maka mereka pasti akan menghadapi banyak masalah.

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu meningkatkan pemahaman mengenai masa remaja dan menjalani masa remaja dengan baik

C. Tujuan Khusus

1. Siswa mampu menangani penyebab permasalahan yang terjadi pada remaja dengan baik (C6)
2. Siswa mampu mengelola ketidakstabilan emosi pada masa remaja (A4)
3. Siswa mampu menentukan sikap yang bijak ketika mengalami masalah dalam masa remaja (P5)

D. Point-Point dalam infografis

1. Deskripsi Permasalahan Dalam Masa Remaja
2. Permasalahan remaja yang sering terjadi di Indonesia
3. Hal yang perlu dipahami orang tua dan anak-anak



Deskripsi

Masa remaja adalah masa yang penuh kebingungan

Permasalahan remaja

1. penampilan fisik
 2. percintaan
 3. tekanan teman sebaya
- Masalah pendidikan
5. peran orang tua

Yang perlu di pahami

Orang tua dan anak-anak perlu memiliki pemahaman tentang masa remaja

E. Gambar Infografis

MASALAH-MASALAH DALAM MASA REMAJA

Masa remaja menjadi masa yang penuh energi, rasa keingintahuan, ekspresif, dan pastinya pencarian identitas. Masa remaja adalah waktu yang penuh kegugaban, bahkan hal kecil akan terasa besar untuk mereka. Lalu, permasalahan apa saja sih yang ada pada kehidupan remaja? Berikut ini penjelasan mengenai permasalahan remaja yang sering terjadi di Indonesia.

HUBUNGAN PERCANTAN REMAJA
 Pada masa ini, perubahan perilaku laku dan pola pikir tentunya cukup rumit. Keterlambatan pada lawan jenis ini akan menyebabkan seorang remaja melihat dirinya sebagai orang yang menarik atau tidak.

PERAMPILAN FISIK DAN MEDIA SOSIAL
 Titik awal munculnya permasalahan remaja adalah ketakutian yang berlebihan jika mereka tidak diterima oleh suatu kelompok. Selain itu, remaja juga merasa cemas ketika foto selfie mereka menjadi jelek dan yang lebih sedikit dan sebaliknyanya.

TEKANAN DARI TEMAN SEBAYA
 Tekanan dari teman sebaya memaksa anak remaja untuk berperilaku sesuai dengan peraturan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Nah, peraturan ini tidak selalu mungkin akan membuat mereka semakin solid atau bahkan berkebalan.

MASALAH PENDIDIKAN
 Ketika ini persaingan dalam pendidikan tentunya menjadi beban pikiran para remaja. Nah, persaingan ini antara satu dan yang lainnya ini akan menyebabkan stress bahkan masalah lebih serius.

PERAN ORANG TUA DAN LINGKUNGAN
 Peran orang tua dan lingkungan sangat berpengaruh pada kehidupan remaja. Jadi, sebagai orang tua dapat mendiskusikan berbagai hal pada anaknya.

TAHUKAH KAMU?
 Masa remaja sering dikenal dengan istilah masa pubertadankas. Pada masa ini, seorang anak yang baru mengalami pubertadankas seringkali menampilkan beragam gejala emosi, menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah baik di rumah, sekolah atau di lingkungan pertemanannya.

PERHATIAN!
 Banyak orang tampaknya memandang masa remaja merupakan masa yang membangkitkan dalam kehidupan, bahkan bisa menjadi sangat menakutkan untuk orangtua dan anak-anak. Oleh karena itu, orangtua dan anak-anak perlu memiliki pemahaman mengenai masa remaja itu sendiri. Dengan demikian, sang anak dapat memantap diri mereka sendiri serta diharapkan mampu menjalani masa remaja menjadi lebih baik.

REFERENSI
<https://health.detik.com/ibu-dan-anak/1609959/masalah-sosial-yang-sering-terjadi-masa-remaja>
<https://www.scribd.com/document/44111244/masa-remaja-yang-penuh-kegugaban-anggota>
<https://blog.ankidibeady.com/permasalahan-remaja-dan-solusinya/>

Link youtube; <https://youtu.be/0825Ctbv0AQ>

Apakah Kita Sering Mood-mood-an ?

A. Deskripsi Mood

Mood atau suasana hati adalah suatu bentuk keadaan emosional. Munculnya berbeda dari emosi karena cenderung tidak spesifik, tidak intens, dan tidak selalu muncul oleh stimulus atau kejadian tertentu.

Mood adalah keadaan emosi tertentu yang tidak masuk dalam kategori state (emosi yang dipicu oleh faktor eksternal tertentu) atau trait (bentuk emosi menjadi bawaan seseorang).

Faktor yang menyebabkan orang moody, yaitu :

1. Ketidakseimbangan hormon.
2. Stres dan kelelahan.
3. Gangguan kejiwaan
4. Masa pubertas

B. Tujuan Umum

Peserta didik mampu memahami mood yang sering terjadi pada dirinya dan pada lingkungan sekitarnya.

C. Tujuan Khusus

1. Siswa diharapkan dapat mencegah terjadinya mood berlebih pada dirinya. (C3)
2. Siswa diharapkan mampu mengendalikan Mood yang sering terjadi pada dirinya. (P3)
3. Siswa diharapkan mengubah mood yang tidak baik. (A4)

D. Point Kalimat Dalam Infografis :

1. Pengertian

Mood atau suasana hati adalah keadaan emosional sementara. Pada dasarnya, perasaan ini terbagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang baik dan suasana hati yang buruk.

Dikutip dari wikipedia, mood adalah keadaan emosi yang berlangsung secara relatif, yang sebab-sebabnya sering kali tidak jelas.

2. Mood Disorder

Menurut Dr.C. George Boeree, (mood disorder,2003), menjelaskan bahwa mood disorder itu merupakan sisi ekstrem yang sudah tidak sehat lagi (patologis) dari perubahan mood tertentu.

Hal ini umumnya berhubungan dengan gangguan bipolar yang menyerang mental, yang dapat mempengaruhi cara berpikir, merasakan, hingga berperilaku.

3. Moodiness

Menurut Cambridge Dictionary, moodiness atau moody adalah kualitas berubahnya suasana hati tiba-tiba dan menjadi marah atau tidak bahagia dengan mudah.

Menurut istilah dalam psikologi, moody adalah ketika seseorang suka murung, sedih, tidak nyaman. penyebabnya adalah ketidakseimbangan dalam neurotransmitter (zat kimia dalam otak).

4. Mood Swing

Mood swing adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. hal ini merupakan wajar jika seseorang mengalami mood swing.

Mood swing artinya kondisi yang dapat timbul secara reaksi dari hal-hal di sekitar kita, Misalnya masalah keluarga.

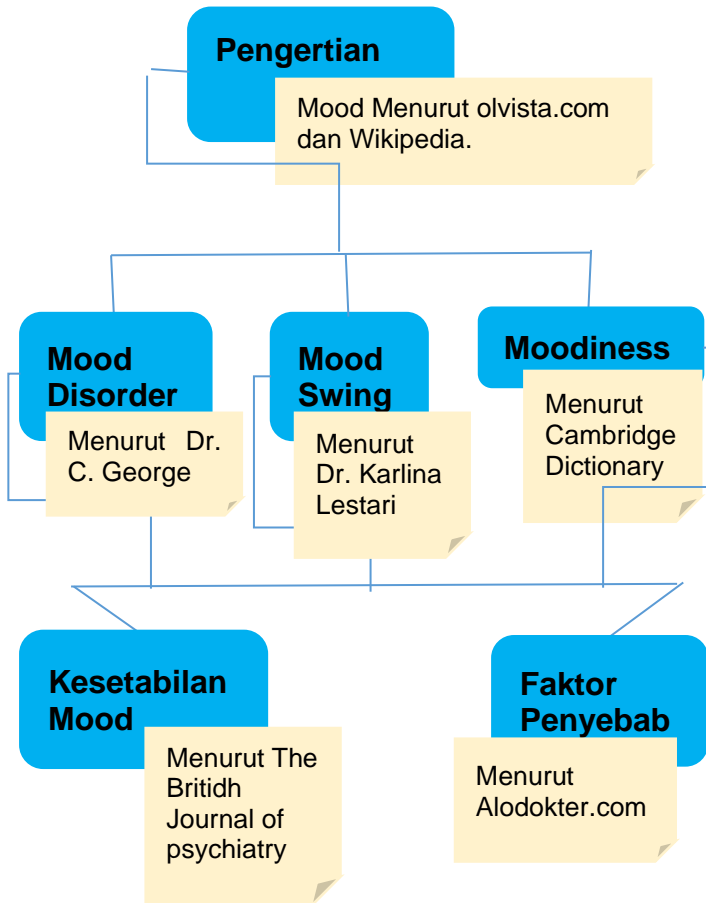
5. Kestabilan Mood

Menurut The British Journal of Psychiatry, mood lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria dan banyak dialami oleh usia 16-24 tahun.

Wanita dianggap lebih bisa menunjukkan emosionalnya secara terbuka dibandingkan pria.

6. Faktor Penyebab

- a. Ketidakseimbangan hormon (hormon estrogen dalam perubahan suasana hati saat PMS).
- b. Stres dan kelelahan.
- c. Gangguan kejiwaan (misalnya ADHD, depresi, gangguan bipolar).
- d. Masa pubertas (masa perubahan emosional, fisik dan psikologis dalam kehidupan anak).



E. Gambar Infografis

APAKAH KITA SERING MOOD-MOOD AN ?

Fakta Tentang Orang Moody

Pengertian

Mood atau suasana hati adalah keadaan emosional sementara. Pada dasarnya, Perasaan ini terbagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang baik (good mood) dan suasana hati yang buruk (bad Mood).

Dikutip dari wikipedia, mood adalah keadaan emosi (state ofemotion) yang berlangsung secara relatif, yang sebab-sebabnya sering kali sulitdifer atau tidak jelas.

Mood Disorder

Menurut Dr. C. George Boeree, dari Shippensburg University (mood Disorder, 2005), menjelaskan bahwa mood disorder itu merupakan sisi ekstrim yang sudah tidak sehat lagi (patologis) dari perubahan mood tertentu, misalnya terlalu gembira atau terlalu malang (sadness and elation).

Hal ini umumnya berhubungan dengan gangguan bipolar yang menyerang penyakit mental ini dapat mempengaruhi cara berpikir, merasakan, hingga perilaku pada seseorang.

Moodiness

Menurut Cambridge Dictionary, moodiness atau moody adalah kualitas berubahnya suasana hati tiba-tiba dan menjadi marah atau tidak bahagia dengan mudah.

Menurut istilah dalam psikologi, moody adalah ketika seseorang lupa memang sudah tidak nyaman. Peneliti percaya yang menyebabkan moody adalah ketidakseimbangan dalam neurotransmitter (zat kimia di otak seperti serotonin, dopamine, norepinephrine, dan gamma-aminobutyric-ACSA).

Mood Swing

Mood swing adalah perubahan suasana hati yang berlangsung cepat. Hal ini merupakan wajar jika seseorang mengalami mood swing. Mood swing pertama kalinya yang dapat timbul secara reaktif dari hal-hal di sekitar kita, misalnya karena masalah keluarga.

Kestabilan Mood

Menurut The British Journal of Psychiatry, mood lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria dan banyak dialami oleh usia 16-24 tahun.

Wanita dianggap lebih bisa menunjukkan emosionalnya secara terbuka dibandingkan pria.

Faktor Penyebab

Ketidakseimbangan hormon (hormon estrogen berperan dalam perubahan suasana hati saat PMS) stres dan kelelahan. Gangguan kejiwaan (misalnya ADHD, depresi, gangguan bipolar). Masa pubertas (masa perubahan emosional, fisi, dan psikologi dalam kehidupan anak).

Link youtube; <https://youtu.be/WTesLZGwkk0>

Tips Menghadapi Stres

A. Deskripsi Tips Menghadapi Stres

Stres adalah respon otomatis tubuh terhadap setiap tuntutan fisik atau mental yang dibebankan kepada manusia. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol.

Untuk menghadapi stres yang muncul dalam diri setiap individu, yang pertama dan utama adalah mengetahui penyebab timbulnya stres. Dengan mengetahui penyebabnya, akan mempermudah dalam menentukan cara untuk menghadapi stres yang muncul pada diri individu.

B. Tujuan Umum:

Peserta didik mampu mengatasi stres yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari.

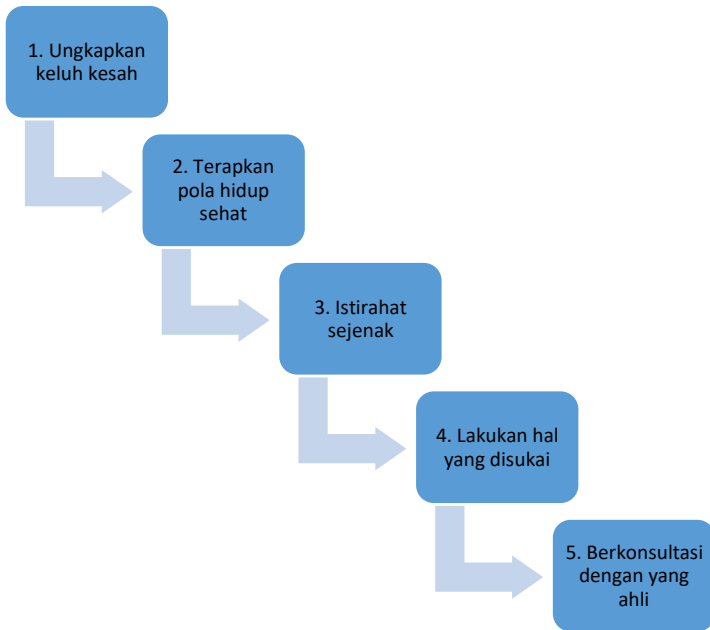
C. Tujuan Khusus:

1. Peserta didik mampu menerapkan tips menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari. (C3)
2. Peserta didik mampu mengukur tingkat stres yang di hadapi dalam kehidupan sehari-hari. (C5)
3. Peserta didik mampu mengelola stres yang di hadapi dalam kehidupan sehari-hari. (A4)
4. Peserta didik mampu melatih diri dalam menghadapi stres di kehidupan sehari-hari. (P2)

D. Point Kalimat dalam Infografis

1. Ungkapkan keluhan kesah
2. Terapkan pola hidup sehat
3. Istirahat sejenak

4. Lakukan hal yang disukai
5. Berkonsultasi dengan yang ahli



E. Gambar Infografis

TIPS MENGHADAPI STRES

Stres adalah respon otomatis tubuh terhadap setiap tuntutan fisik atau mental yang dibebankan kepada manusia. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol.

Berikut Tips Menghadapi Stres

TO DO

UNGKAPKAN KELUH KESAH

Memendam perasaan bisa membuat Anda stres. Lebih baik lepaskan beban dengan mengungkapkan semua hal yang ada di pikiran kepada orang terdekat Anda. Percayalah, setelah semua keluh kesah dikeluarkan, perasaan Anda pasti jauh lebih baik.

TERAPKAN POLA HIDUP SEHAT

Selalu terapkan pola hidup sehat dengan makan makanan bernutrisi, tidur yang cukup, tidak merokok, berolahraga, tidak mengonsumsi minuman beralkohol seperti rum, dan tidak menggunakan obat-obatan terlarang.

ISTIRAHAT SEJENAK

Rehatlah sejenak dari pekerjaan atau stresor Anda. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu meditasi. Meditasi dapat menjernihkan pikiran, sehingga Anda bisa merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu dapat menurunkan kadar hormon stres, yaitu kortisol, sehingga Anda bisa menjadi lebih tenang.

LAKUKAN HAL YANG DISUKAI

Melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti memasak, berkebun, melukis, menonton film dan atau mendengar musik bisa membuat tubuh menghasilkan hormon bahagia, yaitu dopamin. Dengan begitu, tubuh dan pikiran Anda bisa menjadi lebih rileks.

BERKONSULTASI DENGAN YANG AHLI

Jangan biarkan stres berlarut-larut dan bertambah parah hingga menyebabkan gangguan kesehatan. Bisa berbagai cara mengatasi stres di atas tidak juga berhasil membawa Anda keluar dari stres, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan yang ahli yaitu psikolog atau psikiater.

design by:
Ade Wardana

Link youtube; <https://youtu.be/O46hi5qXG-I>

Trauma Pasca Ujian Nasional

A. Deskripsi

Ujian Nasional merupakan alat evaluasi pendidikan memiliki standar nilai yang menjadi penentuan batas kelulusan peserta didik. Penyelenggaraan Ujian Nasional memberi dampak pada keadaan psikologi siswa berupa perasaan cemas akan ketidakkelulusan bahkan sampai mengalami trauma karena tekanan yang dialami sebelum dan sesudah Ujian Nasional. Dalam hal ini adalah Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam, siswa akan membawa pikiran dan perasaannya mengenai Ujian Nasional. Perasaan yang biasanya dialami siswa adalah perasaan takut dan khawatir jika tidak lulus ujian.

Kebanyakan siswa kehilangan kepercayaan diri dalam mengerjakan soal ujian nasional karena terlalu takut tidak lulus dan takut tidak dapat melanjutkan pendidikan atau karirnya di masa depan (Walgitto, 200:69). Dalam hal ini, perasaan ketakutan akan konsekuensi kegagalan akan selalu muncul pada siswa yang memiliki kecemasan yang akan menghambat performa di sekolah dalam beberapa hal. Siswa yang memiliki performa buruk akan merasa gagal atau menyerah dalam menghadapi tantangan seperti kesulitan dalam belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes./ujian.

Perasaan trauma jika rasa takut sangat tinggi dan membentuk perspektif negatif terhadap ujian nasional dari dilihatnya standar kelulusan yang ditetapkan pemerintah, konsekuensi yang harus diterima bila tidak lulus tes, bayangan buruk dari lingkungan sekitar akan

menambah rasa malu dan kehilangan muka memperparah efek trauma.

B. Tujuan Umum

Peserta didik dapat menganalisis faktor-faktor penyebab kecemasan atau trauma ketika ujian nasional

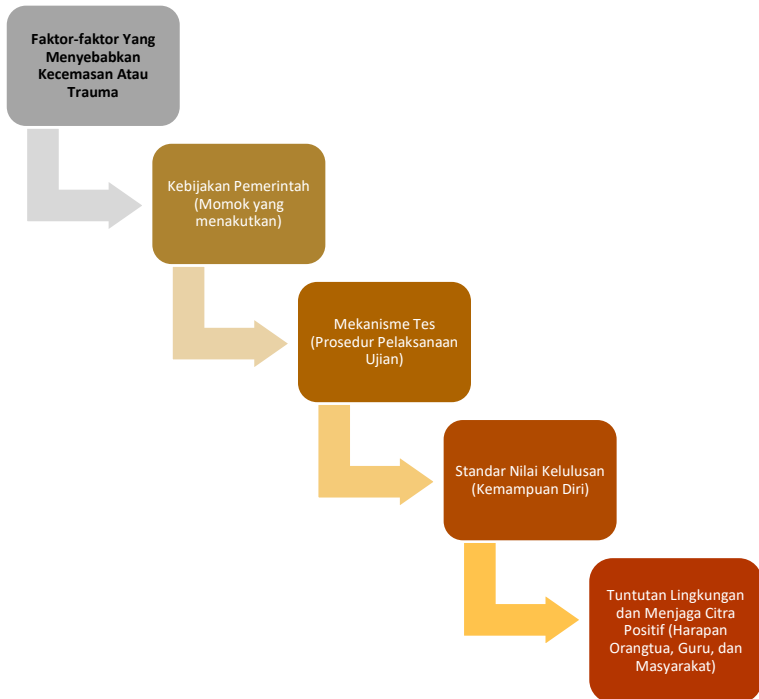
C. Tujuan Khusus

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi pengertian ujian nasional. (C1)
2. Peserta didik mampu memperjelas bahwa ujian nasional memberi dampak psikologi. (A3)
3. Peserta didik mampu menjelaskan faktor-faktor kecemasan dan rasa trauma yang diakibatkan ujian nasional. (P4)

D. Poin-Poin

Faktor-Faktor yang menyebabkan kecemasan atau trauma ketika Ujian Nasional

1. Kebijakan Pemerintah (Momok yang menakutkan)
2. Mekanisme Tes (Prosedur Pelaksanaan Ujian)
3. Standar Nilai Kelulusan (Kemampuan Diri)
4. Tuntutan Lingkungan dan Menjaga Citra Positif (Harapan Orangtua, Guru, dan Masyarakat)



E. Gambar Infografis

TRAUMA PASCA UJIAN NASIONAL

Ujian Nasional (UN) merupakan alat evaluasi pendidikan memiliki standar nilai yang menjadi penentuan batas kelulusan peserta didik.

NAMUN UJIAN NASIONAL MENJADI KONTROVERSI KARENA MEMBAWA DAMPAK PSIKOLOGI KEPADA SISWA YAITU RASA CEMAS, SUMBER STRESS DAN BERAKIBAT TRAUMA

UJIAN NASIONAL MASIH DIPRESEPSIKAN SEBAGAI BAHAYA YANG MENGANCAM, DISEBABKAN KARENA UJIAN NASIONAL SEBAGAI PATOKAN UNTUK LULUS DAN MELANJUTKAN KE JENJANG LEBIH TINGGI

KEBIJAKAN PEMERINTAH

Momok yang menakutkan

Hal ini diartikan bahwa persepsi terhadap kebijakan pemerintah yang menjadi stressor pada Ujian Nasional, dengan kata lain kebijakan yang dibuat pemerintah mengenai Ujian Nasional (UN) masih dinilai siswa sebagai bahaya yang mengancam yang akan membawa dampak psikologis siswa

MEKANISME TES

Prosedur pelaksanaan ujian

Mekanisme tes yang dimaksud terdiri dari 5 deskriptor yaitu waktu pengerjaan yang terbatas, prosedur pengisian tes yang cukup banyak, pengaturan tempat duduk, pengawasan yang cukup ketat membuat tegang dan tidak bisa berkonsentrasi, dan terakhir kesulitan tes yang musti dihadapi

STANDAR NILAI KELULUSAN

Kemampuan diri

Kemampuan diri dalam hal ini berkaitan dengan keyakinan diri akan kemampuan akademik yang dimiliki, kemampuan diri yang mempengaruhi kecemasan memiliki arti yaitu ketidakpercayaan diri dalam menghadapi Ujian Nasional. Lalu kekhawatiran tidak dapat mencapai standar nilai yang ditetapkan untuk diluluskan. Kemungkinan gagal karena faktor kecemasan dari awal hingga akhir ujian

TUNTUTAN LINGKUNGAN DAN MENJAGA CITRA POSITIF

Harapan orangtua, guru ataupun masyarakat

Harapan orangtua adalah agar anaknya lulus tepat waktu dan nilai yang baik, lalu semua siswa dan siswi pasti ingin melihat orangtuanya bahagia dengan hasil yang baik, harapan guru berkaitan dengan institusi sekolah yang memberikan tekanan-tekanan dari materi dan soal ujian yang banyak lalu mencermahi dan membicarakan standar kelulusan tanpa disadari membuat kecemasan, dan yang terakhir tekanan masyarakat yang selalu mendeskripsikan dengan mudah status kegagalan hal ini siswa menjadi cemas.

Link youtube; <https://youtu.be/aPQ36r1LiQ>

Menjadi Remaja Tanpa Masalah

A. Deskripsi:

Masa remaja merupakan transisi dari kanak-kanak dan masa dewasa. Masa ini menimbulkan perubahan, baik secara fisik maupun psikologis menuju ke arah kedewasaan. Karakteristik pada remaja beragam dan merupakan periode yang sangat penting, karena didalamnya terdapat perubahan-perubahan baik secara emosi, sikap, tubuh, minat atau peran, dan pemahaman terhadap nilai.

Usia remaja berada rentang di 12-13 tahun. Berdasarkan batasan yang diberikan para ahli, dilihat mulainya masa remaja, dan berakhirnya masa remaja bervariasi. Yang dikenal istilah remaja yang diperpanjang & remaja yang diperpendek. Masa remaja juga merupakan suatu masa yang terjadinya krisis identitas dan pencarian identitas diri.

B. Tujuan Umum:

Peserta didik dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang harus dilakukan agar dapat terhindar dari masalah.

C. Tujuan Khusus:

1. Peserta didik dapat mempelajari pengertian tentang remaja tanpa masalah. (C1)
2. Peserta didik mampu membuktikan agar dapat menjadi remaja tanpa masalah. (A5)
3. Peserta didik dapat mengatasi diri agar tidak menjadi remaja tanpa masalah. (P4)

D. Poin Penting Dalam Infografis:

Faktor yang dapat dilakukan remaja agar dapat menjadi remaja tanpa masalah:

1. Mempunyai landasan agama yang baik
2. Memilih teman dalam bergaul
3. Hindari pergaulan bebas
4. Melakukan hal-hal yang produktif



E. Gambar Infografis

MENJADI REMAJA TANPA MASALAH



Menurut Erickson masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri.

Beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja yaitu kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam pergerakan, ketidakstabilan emosi, adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup, adanya sikap menantang orang tua.

Ada Beberapa faktor yang dapat di lakukan remaja agar dapat menjadi remaja tanpa masalah:



Mempunyai landasan Agama Yang baik

Dengan dibekali landasan agama yang baik maka dengan demikian pengalaman jenjang usia sebelumnya, terbentuk dalam pribadi pemahaman benar & salah, hak & batil, yang utama & tercela, sikap yang lunak terhadap berbagai perangai yang tidak bermoral membuat remaja menjadi bingung menentukan sikap

Memilih teman dalam bergaul

Temannya adalah salah satu sosok yang paling berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Jika seseorang berteman dengan orang yang baik, maka menjadi baiklah ia. Begitu pun sebaliknya, jika ia berteman dengan orang yang bermasalah, maka menjadi bukan tidak mungkin remaja lainnya akan menjadi bermasalah.



Hindari pergaulan Bebas

Pergaulan bebas bisa memberi dampak buruk bagi pertumbuhan anak dan remaja. Tak hanya untuk anak, pergaulan bebas juga bisa merugikan orang-orang di sekitarnya.

Melakukan hal-hal yang produktif

produktif adalah sebuah bentuk dari sikap yang dimana ingin akan selalu untuk dapat terus berkarya, menciptakan sebuah yang akan memiliki nilai manfaat baik terhadap dirinya sendiri serta dari orang lain. Orang yang dimana produktif pada dasarnya adalah orang yang tidak akan menganggur dan membuang waktu yang ada, oleh karenanya orang yang produktif maka kemungkinan besar akan terhindar dari masalah



SUMBER:

[HTTPS://WWW.SCRIBD.COM/DOCUMENT/384254548-JADI-REMAJA-TANPA-MASALAH-DOC](https://www.scribd.com/document/384254548/JADI-REMAJA-TANPA-MASALAH-DOC)
[HTTPS://KALSELPOS.COM/2020/01/24/MENJADI-REMAJA-TANPA-MASALAH/7AMP](https://kalselpos.com/2020/01/24/menjadi-remaja-tanpa-masalah/7amp)

Link youtube: <https://youtu.be/RkqNI5OeDM4>

Daftar Pustaka

- Admin. *Apa Bedanya antara Pelit dan Hemat?*. simulasi kredit. <https://www.simulasikredit.com/apa-beda-antara-pelit-dan-hemat/>. (di akses pada tanggal 5 November 2021)
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara. _Diakses pada 4 November 2021
- Alodokter. 2020. *Jangan Biarkan Berlarut-Larut, Inilah 6 Cara Mudah Mengatasi Stres*. <https://www.alodokter.com/ternyata-tidak-sulit-mengatasi-stres>. Diakses pada 2 November 2021.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). *Gambaran tingkat stres mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 5(1), 40-47.
- Andryanto, S. Dian. 2021. *Berpikir Positif Tingkatkan Imun Tubuh, Begini Cara Hilangkan Aura Negatif*. Gaya.tempo.co. Diakses pada tanggal 28 oktober 2021 melalui: <https://gaya.tempo.co/read/1481632/berpikir-positif-tingkatkan-imun-tubuh-begini-cara-hilangkan-aura-negatif>
- Anonim. 2015. *Menjadi Berkarakter*. bkpsdm.majalengkakab.go.id. Diakses pada 8 November 2021 melalui: <https://bkpsdm.majalengkakab.go.id/artikel/menjadi-berkarakter>
- Arigia, M. B. (2016). Infografis Sebagai Media Dalam Meningkatkan Pemahaman Dan Keterlibatan Publik Bank Indonesia. *Jurnal Komunikasi*, 8(2), 120–133.
- Azizah, L., 2021. *Tipe Kepribadian: Pengertian, Ciri, Tipe, Konsep, Dan Fungsinya*. [online] Best Seller Gramedia. Available at: <https://www.gramedia.com/best-seller/tipe-kepribadian-manusia/> [Accessed 30 October 2021].
- 5 Tips Manajemen Waktu Yang Mudah Untuk Anda Terapkan." Harmony. <https://www.harmony.co.id/blog/5-tips-manajemen->

[waktu-yang-mudah-untuk-anda-terapkan](#). Diakses Pada 24 Februari 2021

Bab II Pengembangan Potensi Diri
<http://eprints.walisongo.ac.id/6429/3/BAB%20II.pdf>

Buku Baca Buku Ini Saat Engkau Gagal (Kinanti Linda R, 2020)

Catatanpendi.2016. *Tujuh (7) Kebiasaan Manusia Yang Sangat Efektif* . <https://kawanpendi.wordpress.com/2016/02/04/tujuh-7-kebiasaan-manusia-yang-sangat-efektif/> Diakses pada 3 November 2021

[Fadillah, Galih Fajar. 2013. Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. Semarang: Lib Unnes. \(Diakses pada 6 November 2021\).](#)

Gramediablog, 2021. *Pola Pikir : Mengembangkan Cara Berpikir Cerdas dan Kreatif*. <https://www.gramedia.com/bestseller/pola-pikir/> ,Diakses pada 2 November 2021.

Hajar, V. A. (2017). Layanan Bimbingan Klasikal Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1–15.

Hasanah, H. (2011). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prestasi Belajar Siswa SMUN 102 Jakarta Timur.

Herman Zuhdi. (2020). Menjadi Remaja Tanpa Masalah. <https://kalselpos.com/2020/01/24/menjadi-remaja-tanpa-masalah/> . Diakses pada 4 November 2021

<http://alchemy.co.id/pr-agency/cara-mengembangkan-kreativitas-diri/>

<http://kotaku.pu.go.id:8081/wartaarsipdetil.asp?mid=8806&catid=2&>

<http://lib.unnes.ac.id/17861/1/1301408017.pdf>

<http://misscounseling.blogspot.com/2011/09/mengenali-bakat-dan-minat.html>. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2021.

<http://p4tkboe.kemdikbud.go.id/bbppmpvboe/berita/detail/membangun-komunikasi-efektif-dalam-menentukan-keberhasilan-pembelajaran>

<http://repository.ut.ac.id/4713/1/PAUD4404-M1.pdf>

<https://blog.skillacademy.com/kemampuan-problem-solving>

<https://brainly.co.id/tugas/28372326>

<https://cdn5.vectorstock.com/i/1000x1000/63/39/magnifying-glass-icon-search-documents-sign-vector-19606339.jpg>

<https://cohive.space/blogs/problem-solving-adalah/>

<https://genota.id/kabar/Cara-Bersyukur>

<https://glints.com/id/lowongan/8-cara-membentuk-karakter/#.YYkPJPD7Nkw..>

https://glints.com/id/lowongan/problem-solving/#.YX_fmGBBzb0

<https://health.detik.com/ibu-dan-anak/d-1659159/masalah-serius-yang-sering-menimpa-remaja>

https://id.m.wikipedia.org/wiki/Suasana_hati. diakses pada 7 November 2021

<https://id.wikihow.com/Menjadi-Orang-yang-Mandiri>

<https://images.app.goo.gl/6Wg9tu37FAbeMLwX8>

<https://images.app.goo.gl/b43cMjDvN5jdERjt7>

<https://images.app.goo.gl/DYyaEHztngFpH7NU6>

<https://images.app.goo.gl/PznMJLCsEbeF2ieH9>

<https://images.app.goo.gl/uCxcRvKwuVqCBh2M7>

<https://images.app.goo.gl/WFzico8J7aszWh3d8>

<https://images.app.goo.gl/wzmcHCJftkjqE9wY>

<https://indonesiabaik.id/infografis/yuk-bangun-komunikasi-efektif-dengan-anak>

<https://kabarsiger.com/read/5-tips-supaya-orang-jadi-respect>

<https://kumparan.com/beritabojonegoro/kedewasaan/1>

<https://news.detik.com/berita/d-5510601/mengapa-kita-harus-bersyukur-ini-janji-allah-ke-manusia>

<https://ntb.kemenag.go.id/baca/1623144900/perkara-perkara-yang-dapat-menghapus-pahala-amal-kebaikan-kita>

<https://parent.binus.ac.id/2018/06/komunikasi-efektif-orang-tua-dan-anak/>

<https://pin.it/6pfCqU6>

<https://sumber.belajar.kemdikbud.go.id/repos/FileUpload/Beriman%20kepada%20Kitab%20Allah%20swt/topik1.html>

<https://tatajiwa.com/kedewasaan-seseorang-tak-bisa-dilihat-dari-usianya-saja/>

https://toppng.com/colorful-paint-splash-png-PNG-free-PNG-Images_124267

<https://umma.id/post/tanda-kedewasaan-394467?lang=id>

<https://www.bksmtipontianak.sch.id/2020/07/pemahaman-diri.html>

<https://www.cimbniaga.co.id/id/inspirasi/perencanaan/persiapkan-masa-depan-dengan-7-tips-menjalani-cara-hidup-hemat>

<https://www.ekrut.com/media/problem-solving-adalah>

<https://www.kibrispdr.org/dwn-0/gambar-baca-buku.html>

<https://www.pngegg.com/en/png-eoivw>

https://www.pngkey.com/detail/u2e6y3t4u2i1w7w7_idea-png-brain-and-idea-png/

<https://www.pngwing.com/id/free-png-zlotn>

<https://www.popbela.com/career/working-life/titaflorita/cara-bersikap-dewasa>

<https://www.qubisa.com/article/contoh-potensi-diri-manusia-dalam-meningkatkan-personality>

<https://www.sehatq.com/artikel/bukan-menjemukan-justru-ini-alasan-mengapa-anda-perlu-rutinitas> Diakses pada 3 November 2021

<https://www.sehatq.com/artikel/masalah-remaja-yang-perlu-diperhatikan-orangtua>

<https://www.slideshare.net/mujirahman758/perkembangan-afektif>

<https://www.slideshare.net/stefanuswahyusr/pemahaman-pengendalian-diri>

<https://www.tagar.id/enam-trik-psikologi-untuk-memahami-diri-sendiri>

<https://yoursay.suara.com/lifestyle/2021/03/02/104535/5-tips-menjadi-pribadi-yang-mandiri-biar-nggak-nyusahin-orang>

Idntimes. 2018. *Kurangi sifat moody yang kamu punya, ini 5 cara mudah melakukannya.*

<https://www.idntimes.com/life/inspiration/daysdesy/cara-mudah-mengurangi-sifat-moody-c1c2>. diakses pada 7 November 2021.

Ika, Aprillia. 2017. *Selalu Berpikir Positif demi Karier yang Sukses dengan Tips Berikut*. Kompas.com. Diakses pada 1 November 2021 melalui.

<https://ekonomi.kompas.com/read/2017/11/11/183000026/selalu-berpikir-positif-demi-karier-yang-sukses-dengan-tips-berikut?page=1>

Kamila, Syifa'an. 2021. *Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Masa Pandemi*. <https://osf.io/d6jkz>. Diakses pada 7 November 2021.

Kartini Rochmania, Bella.(2015).*Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas*.Jurnal Promkes,3(2),206-217.

KBBI Online dikembangkan oleh Ebta Setiawan. 2012-2021. Sibuk. <https://kbbi.web.id/sibuk>. Diakses pada 03 November 2021.

KBBI Online dikembangkan oleh Ebta Setiawan. 2012-2021. Terjadwal. <https://kbbi.web.id/jadwal>. Diakses pada 03 November 2021.

Kemkes RI. 2018. *Cara mengatasi stres dan mencapai jiwa yang sehat*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/cara-mengatasi-stres-dan-mencapai-jiwa-yang-sehat>. Diakses pada 2 November 2021.

Khusnul Khotimah, Nais Puspaningrum, Rahayu Oktaviana. *Meningkatkan Kepercayaan Diri*. <https://images.app.goo.gl/WrhWufKzJEoyquLy9>. Diakses pada 2 November 2021

Korelasi Antara Pemahaman Diri dengan Rasa Percaya Diri Peserta Didik. <http://repository.radenintan.ac.id/9530/2/SKRIPSI%20FULL.pdf>

Kurniasih, N. (2017). *Infografis*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/5jh43>

Latifah. 2021. *5 Tips Menjadi Pribadi yang Mandiri Biar Gk Nyusahin Orang*. Jakarta: Yoursay.id

Lestari, Diah Ayu. (2021, Maret). 5 langkah Berpikir Positif Selama Pandemi Covid-19. Hellosehat.com. Diakses pada 28 oktober 2021 melalui : <https://hellosehat.com/infeksi/covid19/berpikir-positif-saat-pandemi-covid-19/>

Maretha, Chintya. 2021. 8 Cara Membentuk Karakter Diri.

Marketing IDCloudHost. "Mengenal Apa Itu Manajemen Waktu: Pengertian, Manfaat Serta Fungsinya." [Mengenal Apa Itu Manajemen Waktu: Pengertian, Manfaat Serta Fungsinya | IDCloudHost \(ampproject.org\)](#).

Miftah, M. N., Rizal, E., & Anwar, R. K. (2016). POLA LITERASI VISUAL INFOGRAFER DALAM PEMBUATAN INFORMASI GRAFIS (INFOGRAFIS). *Jurnal Kajian Informasi Dan Perpustakaan*, 4(1), 87. <https://doi.org/10.24198/jkip.v4i1.11635>

Misscounseling, 2011. Mengenal Bakat dan Minat, dari

Murti, A., 2021. *Tipe Kepribadian Manusia: Sanguinis, Plegmatis, Koleris, Melankolis*. [online] tirtoid.id. Available at: <<https://tirtoid.id/tipe-kepribadian-manusia-sanguinis-plegmatis-koleris-melankolis> ehcS> [Accessed 30 October 2021].

Onlinelearning binus, 2021. Bagaimana Kita Dapat Mengenal Bakat & Minat yang Kita Miliki, dari <https://onlinelearning.binus.ac.id/2021/08/05/bagaimana-kita-dapat-mengenal-bakat-minat-yang-kita-miliki/>. Diakses pada tanggal 30 Oktober 2021.

Pasha, Afi Ramadhania. 2019. 6 Cara Mudah Membagi Waktu untuk Anda yang Super Sibuk. <https://www.cermati.com/artikel/6-cara-mudah-membagi-waktu-untuk-anda-yang-super-sibuk>. Diakses pada 05 Nvember 2021.

Pradana, Rizal Galih, Farah Yuki Prasetyawati, and Akhmad Mukhibun. "Perbedaan Optimisme Perkuliahan Daring pada

Mahasiswa Rumpun Ilmu Sainstek dan Soshum." Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa 6.1 Jun (2021).

Pratiwi, Yunia. 2019."5 Tips Meningkatkan Rasa percaya Diri". Tempo.co. Diakses pada 30 Oktober 2021 melalui <https://cantik.tempo.co/amp/1249143/5-tips-meningkatkan-rasa-percaya-diri>

Psikologi. 2012. *Apakah kita sering "mut-mutan?"*.<https://psikologi.fk.uns.ac.id/apakah-kita-sering-mut-mutan/> . diakses pada 7 November 2021.

Rahti Gorfien. 2018. *Cara Menjadi Orang Yang Mandiri*. Jakarta: wikihow

Rasyid, M. (2019). Upaya Meningkatkan Penyesuaian Diri melalui Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik Permainan Edukatif. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.24905/jcose.v2i1.49>

Rofiq, Asngadi, and Khisbiya Ayatuna Nuzula. "PROSES MORFOLOGIS REDUPLIKASI DALAM BUKU GENERASI OPTIMIS KARYA AHMAD RIFA€™ I RIFA€™ AN." *Jurnal PENEROKA* 1.01 (2021): 42-58.

Rosmawati.(2011).*Perkembangan Peserta Didik Psikologi Perkembangan Remaja*.Pekanbaru : UR Press: <https://waskitamandiribk.wordpress.com/2009/12/22/konflik-pada-diri-siswa/>

Satu persen. 2020. *Apa itu moody dan bagaimana cara mengatasinya*. <https://satupersen.net/blog/moody-adalah-hal-buruk-siapa-bilang>. diakses pada 7 November 2021.

Sehatq.2021.8 *Alasan Pentingnya Memiliki Rutinitas dan Kebiasaan Baik*.

Setyorini, Tantri. 2018. "6 Mantra ampuh untuk berpikiran positif menurut pakar pengembangan diri". <https://www.merdeka.com/gaya/6-mantra-ampuh-untuk-berpikiran-positif-menurut-pakar-pengembangan-diri.html>. Diakses pada 07 November 2021.

Saptodewo, F. (2014). Desain Infografis Sebagai Penyajian Data Menarik. *Jurnal Desain*, 01(03), 163–218. <http://www.erickazof.com/apa-itu->

Sketsa Unmul. 2019. Trik Agar Hidup Lebih Teratur. <https://www.sketsaunmul.co/life-style/trik-agar-hidup-lebih-teratur/baca>. Diakses pada 05 November 2021.

SMK Paramitra. 2017. *RPL Bimbingan Klasikal*. <https://images.app.goo.gl/x7XeNXqtEXJH6r28>. Diakses pada 2 November 2021.

Solehah, L. F. N. (2012). Faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 16-32.

Sr, Stefanus Wahyu. 2018. *Pemahaman Pengendalian Diri*. Unknown: Slideshare.

Stacia. 2017. "Menjadi Kaya dengan Memberikan Sugesti Pada Diri Sendiri". <https://www.finansialku.com/menjadi-kaya-dengan-memberikan-sugesti-pada-diri-sendiri/>. Diakses pada 07 November 2021.

Sukadiyanto, S. 2010. *Stress dan cara mengurangnya*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).

Sugiarto, n. B. (2020). *Perancangan infografis melalui media informatika kota surabaya kerja praktik Program Studi S1 Desain Komunikasi Visual*.

Supriadi, a. (2021). *efektivitas penggunaan google form selama belajar dari rumah dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal*, 1(3), 5–24.

Suwondo. (2016). *Pengantar infografis*. http://eprints.undip.ac.id/74696/1/materi_pengantar_infografi_s.pdf

Thanoesya, Ryan, Syahnar Syahnar, and Ildil Ildil. "Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses Penulisan Skripsi." *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 2.2 (2016): 58-61.

WikiHow, *Cara Untuk Maju Dalam Kehidupan*.
<https://id.wikihow.com/untuk-Maju-dalam-Kehidupan>,
Diakses pada tanggal 2 November 2021.

Yonas Blaang (2018). *Jadi Remaja Tanpa Masalah*.
<https://www.scribd.com/document/394254546/JADI-REMAJA-TANPA-MASALAH-doc>. Diakses pada 4 November 2021.

Yusuf, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Klasikal*. 2011, 17–89.
Zahrotun Nihayah. 2014. *Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.

Zainuddin. (2011). *Pentingnya Adversity Quotient dalam Meraih Prestasi Belajar*, 2.;
<http://www.ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>