

Bab 11 Karakter

Pengendalian Diri

APA

Karakter pengendalian diri secara sederhana didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar, agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain. Kemampuan pengendalian diri itu perlu dimiliki agar sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya. Konsep awal dari pengendalian diri berasal dari efikasi diri, yaitu keyakinan diri seseorang dalam melakukan perilaku tertentu.

MENGAPA

Kemampuan pengendalian diri sangat dibutuhkan oleh setiap orang terutama dalam situasi yang tidak menentu. Peralunya, dengan adanya kemampuan pengendalian diri, seseorang akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan norma-norma umum, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang. Dengan adanya kemampuan mengendalikan diri, seseorang mampu membangun kedisiplinan.

BAGAIMANA - di Rumah

Kemampuan pengendalian diri bisa dipelajari. Untuk bisa mengendalikan diri, seseorang perlu memiliki keyakinan bahwa ia mampu mengontrol perilakunya sendiri tanpa bantuan dari luar dirinya. Apa yang bisa dilakukan di rumah untuk melatih anak mengendalikan diri?

- Menjadi contoh yang baik dalam hal pengendalian diri. Oleh karena itu, orangtua harus berlatih untuk mengendalikan dirinya sendiri.
- Melatih anak untuk mengenali dan menyadari dirinya sendiri (apa yang dipikirkannya, apa yang dirasakannya, apa emosinya saat ini).
- Membantu anak untuk terbiasa mengkomunikasikan apa yang dipikirkannya, apa yang dirasakannya, dan apa emosi dialaminya pada orangtua.
- Membiasakan anak untuk melakukan refleksi atas apa yang dilakukannya setiap hari.
- Memberi anak ruang kebebasan untuk menimbang sendiri dan menentukan dirinya dengan penuh tanggung jawab.
- Melatih anak untuk menentukan prioritas dalam melakukan berbagai hal atau membeli sesuatu.
- Memberi anak kesempatan untuk terlibat dalam pekerjaan rumah tangga sesuai dengan kemampuan usianya.

- Membiasakan anak untuk menunda keinginannya dengan sukarela atau tanpa merasa kesal.

BAGAIMANA - di Sekolah

- Membangun kegiatan rutin dengan cara yang menyenangkan, misalnya mengucapkan salam dan pujian ketika anak datang sekolah tepat pada waktunya.
 - Membiasakan anak untuk menyadari apa saja yang sedang dialaminya (pikirannya, perasaannya, emosinya).
 - Membiasakan anak untuk mengerti apa yang dipelajarinya, bukan sekedar menghafal ataupun melakukan apa yang diperintahkan oleh guru.
 - Membawa kondisi belajar yang tidak didasarkan pada rasa takut, kompetisi dan perbandingan, hadiah maupun hukuman.
 - Membawa kondisi belajar yang nyaman, mendorong siswa untuk mencapai kesempurnaan dengan cara yang menyenangkan.
 - Membiasakan siswa untuk berada dalam lingkungan di mana tidak ada pihak yang menguasai dan pihak yang dikuasai.
 - Membiasakan siswa untuk mampu melihat yang lain setara dengan dirinya.
-

Revision #3

Created 22 August 2024 07:52:12 by Admin

Updated 23 August 2024 00:47:29 by Admin