

MEMBANGUN PRIBADI TANGGUH DALAM KELUARGA

Melly Latifah



MODUL AKADEMI KELUARGA HEBAT INDONESIA
KELAS 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN
“Membangun Pribadi Tangguh dalam Keluarga”

Penulis
Melly Latifah



Departemen Ilmu Keluarga dan
Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
Institut Pertanian Bogor



Badan Kependudukan dan
Keluarga Berencana
Nasional
Republik Indonesia

Judul:

Modul Akademi Keluarga Hebat Indonesia Kelas 1000 Hari Pertama Kehidupan : “Membangun Pribadi Tangguh dalam Keluarga”

Penulis:

Melly Latifah

Ilustrator:

Fida Nurul Fajriah

Layout:

Rizky Amalia

Penerbit:

Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia IPB
Jl. Lingkar Akademik, Kampus IPB Dramaga, Bogor 16680

Edisi Ke-1 Cetakan Pertama: Desember 2018

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

ISBN: 978-602-51575-9-2



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan karunia Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Modul ini dengan baik. Modul dengan judul Membangun Pribadi Tangguh dalam Keluarga adalah bagian dari Modul Edukasi Lanjut dalam rangka Akademi Keluarga Hebat Indonesia Kelas Keluarga 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang disusun atas kerja sama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) RI dengan Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IKK, FEMA, IPB).

Keluarga sebagai lingkungan terkecil dan terdekat seseorang menentukan bagaimana seseorang tersebut bisa menjalankan peranannya sebagai individu maupun makhluk sosial dengan baik. Keluarga merupakan tempat pertama kali seseorang mengenal kasih sayang, nilai-nilai kemanusiaan, dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Setiap keluarga mempunyai individu-individu yang mempunyai kebutuhan berbeda-beda. keluarga merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terjadi pembagian cinta kasih, rasa hormat, dan tanggung jawab. Selain itu, keluarga juga merupakan suatu sistem pengasuhan dan pembelajaran manusia (*humanizing*) dengan memanfaatkan sumber daya dari lingkungannya yang kemudian diubah untuk memenuhi kebutuhan fisik guna kehidupan yang lebih baik bagi anggota keluarga. Oleh karenanya, keluarga berfungsi dalam menjaga, menumbuhkan, dan mengembangkan anggota-anggotanya.

Hal tersebut menyiratkan bahwa untuk dapat menciptakan Keluarga Indonesia yang Hebat dan Sejahtera maka upaya untuk menyiapkan, membina, dan mengembangkan keluarga-keluarga Indonesia melalui sebuah rangkaian edukasi yang terstruktur merupakan sebuah kebutuhan. Dalam Akademi Hebat Keluarga Indonesia, BKKBN RI dengan Departemen IKK, FEMA, IPB mengembangkan program-program edukasi keluarga dan salah satunya adalah Kelas Keluarga 1000 HPK.

Modul ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat digunakan keluarga-keluarga Indonesia, khususnya keluarga dengan ibu hamil dan anak baduta (1000 HPK), untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dalam melaksanakan pengasuhan yang optimal untuk tumbuh kembang anak mulai dari janin hingga usia dua tahun, dalam 1000 hari pertama kehidupannya. Modul ini diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk keluarga-keluarga Indonesia yang hebat dan sejahtera. Keluarga Hebat, Keluarga Cerdas, keluarga Bahagia.

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan semua pihak dalam penyusunan Modul ini. Saran dan masukan untuk memperbaiki Modul ini sangat diharapkan.

Penulis

DAFTAR ISI

<u>KATA PENGANTAR</u>	<u>v</u>
<u>DAFTAR ISI</u>	<u>vii</u>
TUJUAN PEMBELAJARAN	1
METODE PEMBELAJARAN	2
APA ITU MANUSIA TANGGUH?	3
<u>1. JASMANI YANG SEHAT</u>	<u>4</u>
Bagaimana membangun jasmani yang sehat?	5
<u>2. JASMANI YANG BUGAR</u>	<u>6</u>
Bagaimana membangun jasmani yang bugar?	7
<u>3. MEMILIKI KESADARAN DIRI POSITIF DAN MENILAI DIRI BERTAMBAH</u>	<u>8</u>
Bagaimana membangun pribadi agar memiliki kesadaran diri positif dan menilai diri bertambah?	9
<u>4. MAMPU MENGONTROL DIRI DAN MENGARAHKAN DIRI KE ARAH POSITIF</u>	<u>10</u>
Bagaimana membangun kemampuan mengontrol diri dan mengarahkan diri ke arah yang positif dalam keluarga?	11
<u>5. SEMANGAT BELAJAR SEPANJANG HAYAT</u>	<u>14</u>

Bagaimana membangun semangat belajar sepanjang hayat dalam keluarga?	15
<u>6. BERANI MENGHADAPI TANTANGAN DAN DAPAT BERTAHAN DALAM SITUASI SULIT</u>	<u>16</u>
Bagaimana membangun keberanian menghadapi tantangan dan kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit?	17
<u>7. MUDAH BERGAUL DAN DAPAT MENYESUAIKAN DIRI DENGAN LINGKUNGAN</u>	<u>18</u>
Bagaimana membangun keterampilan dalam bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan?	19
<u>8. DEKAT DENGAN TUHAN DAN SENANTIASA BERSYUKUR</u>	<u>21</u>
Bagaimana agar dekat dengan Tuhan dan senantiasa bersyukur?	22
<u>9. Memegang Teguh Nilai-nilai Agama dan Nilai-nilai Luhur Bangsa</u>	<u>25</u>
Bagaimana membangun motivasi untuk memegang teguh nilai-nilai agama dan kebaikan universal?	26
<u>TUGAS DI KELAS</u>	<u>28</u>
<u>TUGAS DI RUMAH</u>	<u>30</u>
<u>Soal Latihan</u>	<u>31</u>

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti edukasi ini, diharapkan peserta:

1. Diharapkan partisipan mengetahui sembilan ciri pribadi tangguh
2. Diharapkan partisipan mempunyai sikap positif terhadap sembilan ciri pribadi tangguh
3. Diharapkan partisipan membiasakan diri untuk berperilaku sesuai dengan perilaku pribadi tangguh dalam keluarga

METODE PEMBELAJARAN

- ✓ Ceramah
- ✓ Diskusi
- ✓ Menggunakan alat bantu leaflet dan LCD
- ✓ Kartu Karakter Pribadi Tangguh

APA ITU MANUSIA TANGGUH?

Ciri-Ciri Manusia Tangguh

1. Jasmani:

1. Sehat
2. Bugar



2. Rohani:

3. Memiliki kesadaran diri positif dan menilai diri berharga
4. Mampu mengontrol diri dan mengarahkan diri ke arah yang positif
5. Memiliki semangat belajar sepanjang hayat
6. Berani menghadapi tantangan dan dapat bertahan dalam situasi sulit
7. Mudah bergaul dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan
8. Dekat kepada Tuhan dan senantiasa bersyukur
9. Memegang teguh nilai-nilai agama dan nilai-nilai luhur bangsa

1. JASMANI YANG SEHAT

Manusia yang memiliki jasmani yang sehat memiliki ciri-ciri :

- Organ-organ tubuh berfungsi dengan baik
- Bebas dari segala macam penyakit berat
- Jarang berobat/pergi ke dokter
- Tidak menggunakan obat-obatan psikotropika/narkoba
- Tidak memiliki hambatan untuk melakukan kegiatan fisik dan berpikir yang diakibatkan oleh penyakit



Bagaimana membangun jasmani yang sehat?

- Makan secara teratur: sarapan, makan siang, makan sore/malam
- Makan makanan yang sehat dan bergizi:
 - ✓ Dalam menu ada sumber karbohidrat (misal: nasi, singkong), protein (misal: telur, ikan, tempe, tahu) dan sumber vitamin dan mineral (sayuran dan buah)
 - ✓ *Higienis* (bersih) dan tidak mengandung zat-zat tambahan makanan (misal: pengental, pengental, pewarna kimia, penambah rasa, pemanis buatan, dll.)
- Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan.
- Upayakan dalam sehari ada kegiatan makan bersama semua anggota keluarga.
- Rutin berolah raga
- Rutin merawat tubuh:
 - ✓ Mandi 2 x sehari
 - ✓ Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur
 - ✓ Keramas 2-3 x seminggu
 - ✓ Menggunting kuku secara rutin 1 x seminggu
 - ✓ Mencuci tangan dan kaki sepuluhang dari kegiatan di luar rumah



2. JASMANI YANG BUGAR

- ✓ Tidak mudah merasa lelah ketika melakukan suatu kegiatan (daya tahan jantung dan otot tinggi)
- ✓ Tubuh mampu melakukan fungsi secara efisien dan efektif
- ✓ Dapat bergerak dan beraksi dengan cepat, gesit, dan lincah



Bagaimana membangun jasmani yang bugar?

- Melatih kekuatan jantung:
 - ✓ Jalan pagi secara rutin (jika memungkinkan tiap hari)
 - ✓ Senam aerobik, seminggu 2x (untuk usia di bawah 40 tahun)
 - ✓ *Skipping* atau jalan cepat, seminggu 2x (untuk usia di bawah 40 tahun)
- Melatih kelenturan otot:
 - ✓ Senam lantai atau yoga atau menari, seminggu 2x
 - ✓ Melakukan kegiatan di rumah, seperti menyapu lantai
- Melatih kekuatan otot:
 - ✓ Latihan mengangkat beban atau menggendong bayi, dll.
 - ✓ Melakukan kegiatan di rumah, seperti menimba air, mencuci baju secara konvensional, mengepel lantai, dll.

3. MEMILIKI KESADARAN DIRI POSITIF DAN MENILAI DIRI BERTHARGA

- Berani mengekspresikan diri, bicara, tampil, dan tidak rendah diri
- Tidak khawatir pada penilaian orang lain
- Senang bersilaturahmi dan bertemu orang-orang baru
- Menjadi orang baik bagi sekitar
- Ide-ide atau pemikirannya disukai orang lain
- Kepribadiannya menarik sehingga mendatangkan peluang-peluang yang positif
- Berani menghadapi tantangan dan memiliki sikap “saya pasti bisa”



3. MEMILIKI KESADARAN DIRI POSITIF DAN MENILAI DIRI BERTARTAGA



- ❑ Menyadari bahwa pada dasarnya manusia memiliki kedudukannya sama dihadapan Tuhan YME, manusia memiliki hak dasar untuk hidup, dan hak untuk diperlakukan sebagaimana layaknya manusia yang beradab. (sila ke-2)
- ❑ Menjadi keluarga yang dapat menyebarkan kebahagiaan bagi oranglain, sehingga dapat menjadi contoh yang baik bagi keluarga lainnya, oleh sebab itu setiap pasangan suami istri harus saling menyayangi, menghargai masing-masing hak-haknya sebagai manusia, yang memiliki hak privasi, hak untuk mengekspresikan diri, dan hak-hak dasar manusia lainnya, termasuk kesepakatan mengatur hak, tugas dan kewajiban serta tanggung jawab masing-masing. (sila ke-2)
- ❑ Menjadi keluarga teladan dalam menanamkan nilai-nilai, tatanan, aturan, sopan santun, tutur kata yang baik dalam berkomunikasi, serta ahlak yang baik kepada anak bagi sekelilingnya, seperti, cara menyapa, menegur, memberi salam, berterima kasih, minta maaf, menghargai dan cara memanusiakan manusia, pembantu, supir, para tetangga dll. (sila ke-2)

Bagaimana membangun pribadi agar memiliki kesadaran diri positif dan menilai diri berharga?

- ✓ Maafkan diri sendiri atas kesalahan-kesalahan di masa lalu
- ✓ Fokus pada hal-hal positif yang ada pada diri
- ✓ Belajar/mencontoh dari orang-orang yang berhasil
- ✓ Berani bicara/mengemukakan pendapat
- ✓ Tampilkan sikap yang baik
- ✓ Bangun keterampilan melalui bekerja atau belajar
- ✓ Latih bakat yang ada pada diri
- ✓ Jaga tubuh agar sehat dan bugar
- ✓ Pelajari sesuatu yang baru
- ✓ Perbaiki hubungan dengan keluarga, kerabat, dan teman
- ✓ Perbaiki penampilan (rapi dan bersih)



4. MAMPU MENGONTROL DIRI DAN MENGARAHKAN DIRI KE ARAH POSITIF

- Sabar bila menghadapi hambatan
- Tidak mudah frustrasi bila menemui kegagalan
- Dapat mengendalikan amarah
- Mampu mengungkapkan amarah dg tepat, tanpa bertengkar
- Menghindari perilaku agresif atau merusak diri
- Dapat mengelola stres/ketegangan jiwa
- Tidak bereaksi berlebihan (impulsif), dapat menguasai diri
- Tekun dan fokus pada tugas yang sedang dihadapi
- Mampu bangkit dari keterpurukan/kegagalan
- Mampu mandiri dan bertanggung jawab



4. MAMPU MENGONTROL DIRI DAN MENGARAHKAN DIRI KE ARAH POSITIF

Dalam Pancasila, terdapat nilai-nilai persatuan dan gotong royong, yang merupakan salah satu nilai-nilai yang harus dipegang oleh masyarakat Indonesia. Nilai-nilai ini adalah sbb :



- Setiap orang atau setiap keluarga harus berjuang menjaga kerukunan dan keutuhan rumah tangga atau setiap individu ataupun keluarga, tidak membuka, kelemahan, keburukan, atau aib pasangan, keluarga kepada pihak ketiga.
- Setiap individu tidak boleh membandingkan diri sendiri dengan org lain, dalam artian dapat menerima diri apa adanya (self acceptance), namun untuk memperbaiki diri lebih positif, **berubahlah (revolusi mental), tunjukkan potensi terbaik dari dirimu.**
- Mencintai dan bangga atas kemampuan diri dengan menjadi individu yang berdaya dan bertumbuh, supaya lebih optimal, maka gali bakat diri dan potensi unggul. Jika bakat dan potensi unggul distimulasi dengan baik, maka akan berubah menjadi sebuah 'kekuatan diri', karena **kekuatanmu adalah sumber kebahagiaanmu.**

- Dee

Motivational -

Bagaimana membangun kemampuan mengontrol diri dan mengarahkan diri ke arah yang positif dalam keluarga?

- **Bangun kesadaran pada setiap anggota keluarga bahwa:**
 - ✓ Setiap cita-cita/niat baik harus diiringi usaha/kerja keras
 - ✓ Setiap usaha/kerja keras akan membuahkan hasil
 - ✓ Selalu ada hambatan dalam setiap usaha
 - ✓ Hadapi setiap hambatan dengan hati tenang dan pikiran jernih
 - ✓ Jika menghadapi kegagalan, terima dengan ikhlas karena selalu ada hikmah dan pembelajaran dari kegagalan
 - ✓ Tidak semua keinginan dapat dipenuhi



“Hasil tidak akan membohongi proses”, anak-anak yang sering dilibatkan dalam kegiatan rumah tangga, kecenderungan diantaranya akan lebih memiliki kematangan emosional, kemampuan mengontrol diri, jika dibandingkan dengan anak-anak yang tidak pernah dilibatkan dalam kegiatan rumah tangga, oleh karena itu ajarkan kepada anak untuk hidup *disiplin*, *pantang menyerah*, *kerja keras*, *mandiri* sejak dini, agar dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, dan orang lain, dengan memberinya tugas dan tanggung jawab dalam membantu pekerjaan-pekerjaan dirumah merupakan cerminan dari nilai-nilai dasar Pancasila sila ketiga.

- Dee Motivational -

- **Jika sedang marah:**
 - ✓ Tarik nafas panjang, lalu istighfar/mohon ampun pada Tuhan
 - ✓ Jika masih emosi, ambil air wudhu, duduk, atau berbaring.
 - ✓ Jangan bertindak dan mengambil keputusan ketika sedang marah
 - ✓ Jika ingin mengungkapkan sumber kemarahan, tunggu setelah hati tenang, baru kemudian bicarakan masalahnya
- **Kelola stres/ketegangan jiwa dengan cara:**
 - ✓ Lebih mendekatkan diri pada Tuhan dg berdoa dan beribadah
 - ✓ Berolah raga
 - ✓ Makan teratur
 - ✓ Istirahat yang cukup
 - ✓ Meminta saran/bantuan pemuka kader



- **Belajar tekun dan fokus pada tugas dan bertanggung jawab dengan cara:**
 - ✓ Bagi tugas antaranggota keluarga (Anak kecil juga harus diberi tugas. Misal: melap meja kecil, merapikan mainannya, dll.)
 - ✓ Belajar untuk melakukan tugas dengan sebaik-baiknya
 - ✓ Beri hadiah berupa ucapan/pelukan/ciuman bila anak/istri/suami berhasil

- **Belajar untuk dapat bangkit dari keterpurukan dengan cara:**
 - ✓ Menyadari bahwa tidak ada orang sukses yang tidak pernah gagal. Justru dari kegagalan, kita bisa belajar lebih baik
 - ✓ Jadikan kegagalan menjadi cambuk untuk bangkit meraih sukses

5. SEMANGAT BELAJAR SEPANJANG HAYAT

- Tertarik dan selalu ingin belajar hal-hal baru
- Selalu mengikuti berita dan perkembangan jaman yang positif
- Tidak pernah merasa tua untuk belajar
- Tidak malu untuk bertanya dan belajar kepada siapa saja, meskipun kepada orang yang lebih muda



Bagaimana membangun semangat belajar sepanjang hayat dalam keluarga?

- Sediakan buku-buku bacaan (dongeng, teknik montir, budidaya sayuran, cara beternak, dll.) di rumah supaya semua anggota keluarga gemar membaca
- Setiap anggota keluarga menceritakan dan mendiskusikan isi buku yang telah dibacanya dalam kesempatan ngobrol santai di rumah
- Membangun pertemanan dan belajar dari orang-orang yang memiliki kegiatan dan hobi positif
- Manfaatkan TV dan internet untuk belajar hal-hal baru yang positif
- Tumbuhkan minat anggota keluarga (terutama ayah dan Ibu) pada hal-hal baru yang positif :
 - ✓ Tanaman Hidroponik, beternak, berkebun, dll.
 - ✓ Komputer, mesin motor, service alat-alat elektronik, dll.
 - ✓ Membuat kue, menjahit, kerajinan tangan, dll.



- Bantu Anak Anda untuk memiliki mimpi / tujuan hidup / sasaran/ goal.

6. BERANI MENGHADAPI TANTANGAN DAN DAPAT BERTAHAN DALAM SITUASI SULIT

- Berani memiliki impian/cita-cita
- Berani mengambil kesempatan dan resikonya
- Tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan
- Tidak frustrasi dan mampu bangkit kembali jika mengalami kegagalan



Bagaimana membangun keberanian menghadapi tantangan dan kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit?

- Jangan takut untuk memiliki impian/cita-cita
 - ✓ Ajak semua anggota keluarga untuk mempunyai impian/cita-cita.
 - ✓ Yakini impian/cita-cita yang baik adalah niat baik dan doa yang akan dikabulkan Tuhan
- Jangan ragu untuk memperjuangkan cita-cita
- Jangan ragu untuk mengambil kesempatan baik
- Bekali diri dengan pengetahuan dan keterampilan
- Susun rencana dan strategi untuk mencapainya
- Tumbuhkan rasa percaya diri dan yakini bahwa diri mampu jika mau belajar dan berusaha keras
- Jika mengalami hambatan atau kegagalan, jangan menyerah.
 - ✓ Dari kegagalan pasti ada pelajaran berharga
 - ✓ Pelajari sumber masalahnya
 - ✓ Bertanyalah kepada orang yang sudah berpengalaman.

7. MUDAH BERGAUL DAN DAPAT MENYESUAIKAN DIRI DENGAN LINGKUNGAN

- Ramah, menghormati orang lain, dan disukai banyak orang
- Mudah bergaul dan mudah menyesuaikan diri secara positif
- Setia kawan, senang berbagi, bekerjasama, dan suka menolong
- Perhatian, memikirkan kepentingan orang lain, dan tenggang rasa kepada orang lain
- Mampu menyelesaikan perselisihan dan merundingkan persengketaan
- Mampu penyelesaian persoalan yang timbul dalam suatu hubungan





KEMANUSIAAN

‘ Ajarkan dan tanamkan kepada anak tentang *arti kemerdekaan dan hak-hak asasi manusia* untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab. Saling menghargai dan menghormati sesama teman, orangtua dan guru tanpa membedakan suku, agama, budaya dan ras/etnis. Membangun rasa empati dan semangat *saling memuliakan satu sama lainnya*. Mampu *memantaskan diri* sesuai zamannya, adalah bagian dari Nilai Kemanusiaan, dan cerminan dari sila kedua dalam Pancasila ‘

(Dee Motivational)

Bagaimana membangun keterampilan dalam bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan?



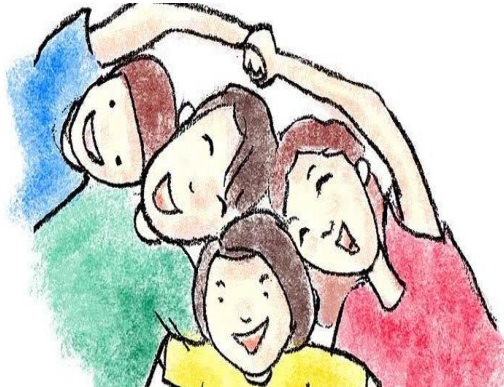
- Melatih kemampuan komunikasi dengan anggota keluarga:
 - ✓ Belajar menjadi pendengar yang baik
 - ✓ Belajar membaca bahasa tubuh
 - ✓ Belajar menyampaikan pesan dengan menimbang rasa lawan bicara
- Pelajari dan praktekan etika bergaul dan bermasyarakat
 - ✓ Biasakan mengucapkan salam, terima kasih, maaf, tolong, permisi, dll.

- Berusaha membangun hubungan baik dengan siapa saja
 - ✓ Teman adalah aset penting (dari teman bisa dapat rejeki dan info)
 - ✓ Setiap orang ingin diperlakukan dengan baik
 - ✓ Bangun kesan positif pada orang-orang yang Anda temui, juga anak
- Bangun kemampuan bernegosiasi
 - ✓ Ingat bahwa negosiasi adalah untuk mencapai kesepakatan bersama
 - ✓ Jangan memaksakan pendapat sendiri, hormati pihak lain, hargai sudut pandang orang lain

8. DEKAT DENGAN TUHAN DAN SENANTIASA BERSYUKUR

- Dekat dengan Tuhan berarti bahwa kita merasa senang jika dekat dengan Tuhan, baik dalam suka maupun duka, sehingga selalu rindu untuk berkomunikasi dengan Tuhan melalui doa-doa dan ibadah-ibadah kepada-Nya, serta ikhlas menjalankan semua perintah-Nya dalam kehidupan sehari-hari.
- Bersyukur berarti bahwa kita menghargai dan berterima kasih kepada Tuhan atas semua yang telah Dia berikan dan takdirkan untuk kita, apapun kondisinya.





KETUHANAN

Mensyukuri takdir yang telah diberikan oleh Tuhan YME kepada keluarga kita, keluarga merupakan aset yang paling berharga yang perlu dipertahankan dan diperjuangkan, merupakan cerminan sila kesatu dalam Pancasila.

– Dee Motivational -

Bagaimana agar dekat dengan Tuhan dan senantiasa bersyukur?

1. Rutin beribadah dan berdoa menurut tuntunan agamanya
2. Mengikuti semua perintah Tuhan dalam kehidupan sehari-hari
3. Senantiasa bergantung dan berserah diri kepada Tuhan
4. Selalu tenang dan berbaik-sangka kepada Tuhan
5. Menerima semua pemberian dan takdir Tuhan dengan rasa syukur
6. Bersikap ikhlas dan meyakini ketetapan Tuhan adalah yang terbaik

- Ajak anggota keluarga untuk belajar agama dan mengenal Tuhan lebih dekat dengan cara:

- ✓ Belajar kepada ahli agama
- ✓ Membaca buku-buku Agama
- ✓ Mendengarkan ceramah-ceramah Agama



- Ajak anggota keluarga untuk mempraktekkan doa-doa, ibadah-ibadah, serta perintah agama dalam keseharian
- ✓ Tulis, tempelkan doa-doa di tempat-tempat yg mudah dibaca, amalkan
- ✓ Jika tiba waktu shalat/ibadah, ajak anak beribadah & berdoa bersama
- ✓ Lakukan perintah-perintah Agama, dan hindari larangan-larangannya dalam kehidupan sehari-hari



- Ajak anggota keluarga untuk selalu mengucapkan syukur dan terima kasih atas apapun yang Tuhan berikan dan takdirkan
 - ✓ Selalu mengucapkan syukur dan tidak mengeluh/bersedih/marah ketika mendapatkan hal-hal yang tidak kita inginkan
 - ✓ Yakini bahwa selalu ada hikmah dibalik semua kejadian

9. Memegang Teguh Nilai-nilai Agama dan Nilai-nilai Luhur Bangsa

1. Mengetahui nilai-nilai Agama dan nilai-nilai budaya bangsa yang luhur
2. Menjadikan nilai-nilai Agama dan nilai-nilai budaya bangsa yang luhur sebagai pedoman hidup
3. Mengamalkan nilai-nilai Agama dan nilai-nilai budaya bangsa yang luhur dalam kehidupan sehari-hari



- ✓ Pentingnya mengajarkan dan menanamkan kepada anak kita tentang konsep berTuhan, beriman, bertaqwa dengan memahami, menjiwai, menghayati dan mengamalkan, apa yang telah menjadi perintah Tuhan YME sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Melakukan kegiatan beribadah sesuai dengan tata cara agama dan keyakinan masing-masing.
- ✓ Pentingnya mengajarkan dan membimbing anak-anak kita untuk menyerap sifat dasar Tuhan YME yang utama, **Maha Pengasih dan Maha Penyayang**, dengan tetap menghormati dan menghargai agama dan tata cara beribadah teman-teman mereka yang berbeda agama atau keyakinannya, merupakan perwujudan nilai Ketuhanan yang ada pada sila ke-1 Pancasila.



Bagaimana membangun motivasi untuk memegang teguh nilai-nilai agama dan kebaikan universal?

- Ajak anggota keluarga untuk mengenal nilai-nilai agama dan nilai-nilai budaya bangsa yang luhur dengan cara:
 - ✓ Belajar kepada ahli agama, para tetua adat, dan tokoh masyarakat
 - ✓ Membaca buku-buku/buku cerita tentang nilai-nilai luhur
 - ✓ Mendengarkan ceramah/cerita ttg nilai-nilai luhur (langsung atau video)
 - ✓ Sengaja mendiskusikan nilai-nilai luhur saat kumpul keluarga



- Ajak anggota keluarga untuk mempraktekkan nilai-nilai Agama dan budaya bangsa yang luhur dalam keseharian. Misal:
 - ✓ Menghormati orang yang lebih tua, menyayangi yang lebih muda
 - ✓ Selalu menyapa dan mengucapkan salam, terima kasih, maaf, tolong
 - ✓ Menghormati tamu, guru, ulama, tokoh masyarakat
 - ✓ Berperilaku jujur, dapat dipercaya, adil, berkata bijak.
 - ✓ Bersilaturahmi dan bergaul baik dengan tetangga dan saudara
 - ✓ Berbagi dengan tetangga, teman, dan yang kurang beruntung
 - ✓ Terlibat dalam kegiatan gotong-royong, “rereongan”, kebersamaan



TUGAS DI KELAS

TUGAS 1:

1. Bagi kelas menjadi 2 kelompok dan masing-masing kelompok membuat lingkaran
2. Kepada masing-masing kelompok, bagikan 9 kartu ciri-ciri pribadi tangguh dan 9 kartu pengecoh
3. Mintalah masing-masing kelompok untuk memilih 9 kartu yang merupakan ciri-ciri pribadi tangguh

TUGAS 2:

1. Bagi kelas dalam 2 kelompok dan masing-masing kelompok membuat lingkaran
2. Kepada masing-masing kelompok, bagikan kartu-kartu yang merupakan ciri-ciri pribadi yang “Memiliki Kesadaran Diri Positif dan Menilai Diri Berharga” dan “Mampu Mengontrol Diri dan Mengarahkan Diri ke Arah yang Positif”
3. Mintalah ketua kelompok untuk mengacak dan menghamburkan semua kartu dalam lingkaran
4. Mintalah masing-masing kelompok untuk memilih dan mengelompokkan kartu-kartu pribadi yang “Memiliki Kesadaran Diri Positif dan Menilai Diri Berharga” dan kartu-kartu pribadi yang “Mampu Mengontrol Diri dan Mengarahkan Diri ke Arah yang Positif”

TUGAS DI KELAS

TUGAS Kelompok 3

Setiap individu tidak boleh membandingkan diri sendiri dengan org lain, dalam artian dapat menerima diri apa adanya (self acceptance), namun untuk memperbaiki diri lebih positif, berubahlah (revolusi mental), **tunjukkan potensi terbaik dari dirimu.**

Buat 2 grup yang mendiskusikan :

1. Karakteristik “konsep diri positif” dan karakteristik “konsep diri negative”
2. Berikan contoh dari “pikiran tetap/tidak berkembang” (fixed mindset) dan “pikiran bertumbuh dan berdaya” (growth mindset)

TUGAS DI RUMAH

Buat tulisan di bawah ini dan minta peserta menempelkannya di rumah masing-masing:

AGAR TUBUHKU SEHAT,AKU RAJIN MERAWATTUBUHKU

1. Mandi 2 x sehari
2. Menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur
3. Keramas 2-3 x seminggu
4. Menggunting kuku secara rutin 1 x seminggu
5. Mencuci tangan dan kaki sepulang dari kegiatan di luar rumah.

TUGAS DI RUMAH

Buat tulisan di bawah ini dan minta peserta menempelkannya di rumah masing-masing:

**“ ANDA ADALAH APA
YANG ANDA MAKAN “**

(Dee Motivational)

Soal Latihan

1. Salah satu upaya untuk membangun keterampilan dalam bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan adalah:
 - a. belajar untuk tidak mengeluh/bersedih/marah ketika mendapatkan hal-hal yang tidak kita inginkan
 - b. belajar menjadi pendengar yang baik
 - c. tidak ragu untuk memperjuangkan cita-cita
 - d. berperilaku jujur dan dapat dipercaya
2. Melatih kemampuan bernegosiasi merupakan upaya untuk membangun :
 - a. keterampilan dalam bergaul dan menyesuaikan diri dengan lingkungan
 - b. kesadaran diri positif dan menilai diri berharga
 - c. kemampuan mengontrol diri dan mengarahkan diri ke arah yang positif
 - d. keberanian menghadapi tantangan dan dapat bertahan dalam situasi sulit

Soal Latihan (Lanjutan ...)

3. Manusia yang memiliki kesadaran diri positif dan menilai diri berharga memiliki ciri-ciri:
 - a. berani mengekspresikan diri, bicara, tampil, dan tidak rendah diri
 - b. rutin berolah raga dan merawat tubuh
 - c. lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan berdoa dan beribadah
 - d. memanfaatkan TV dan internet untuk belajar hal-hal baru yang positif

4. Tidak malu untuk bertanya dan belajar kepada siapa saja, meskipun kepada orang yang lebih muda merupakan ciri-ciri pribadi yang:
 - a. berani menghadapi tantangan dan dapat bertahan dalam situasi sulit memiliki
 - b. memiliki semangat belajar sepanjang hayat
 - c. dekat dengan tuhan dan senantiasa bersyukur
 - d. memegang teguh nilai-nilai agama dan kebajikan universal

Soal Latihan (Lanjutan ...)

5. Ciri-ciri pribadi yang berani menghadapi tantangan dan dapat bertahan dalam situasi sulit adalah:
 - a. berani memiliki impian/cita-cita
 - b. mampu menyelesaikan perselisihan dan merundingkan persengketaan
 - c. tidak khawatir pada penilaian orang lain
 - d. Selalu mengikuti berita dan perkembangan jaman yang positif

6. Beberapa contoh dibawah ini adalah memegang Teguh Nilai-nilai Agama dan Nilai-nilai Luhur Bangsa, *kecuali* adalah :

- a. Ajarkan dan tanamkan kepada anak kita tentang konsep berTuhan, beriman, bertaqwa dengan memahami, menjiwai, menghayati dan mengamalkan, apa yang telah menjadi perintah Tuhan YME sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.
- b. Ajarkan dan bimbing anak-anak kita untuk menyerap sifat dasar Tuhan YME yang utama, Maha Pengasih dan Maha Penyayang, dengan tetap menghormati dan menghargai agama dan tata cara beribadah teman-teman mereka yang berbeda agama atau keyakinannya,
- c. Cukup menyapa seperlunya kepada tetangga kita.
- d. Mengamalkan nilai-nilai Agama dan nilai-nilai budaya bangsa yang luhur dalam kehidupan sehari-hari

7. Memiliki kesadaran diri positif dan menilai diri berharga adalah dibawah ini, *yang bukan* adalah :

- a. Menyadari bahwa pada dasarnya manusia memiliki kedudukannya sama dihadapan Tuhan YME, manusia memiliki hak dasar untuk hidup, dan hak untuk diperlakukan sebagaimana layaknya manusia yang beradab.
- b. Menjadi keluarga yang dapat menyebarkan kebahagiaan bagi oranglain, sehingga dapat menjadi contoh yang baik bagi keluarga lainnya.
- c. Menjadi keluarga teladan dalam menanamkan nilai-nilai, tatanan, aturan, sopan santun, tutur kata yang baik dalam berkomunikasi, serta ahlak yang baik kepada anak bagi sekelilingnya.
- d. Menjunjung tinggi nilai-nilai budaya keluarga sendiri tanpa memerhatikan lingkungan sekitar.



Copyright



Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Fakultas Ekologi Manusia
Institut Pertanian Bogor

Badan Kependudukan dan Keluarga
Berencana Nasional Republik
Indonesia

ISBN 978-602-51575-9-2

