OPTIMIS

TRI NURJAYANTI, S.PD
SMPN 4 YOGYAKARTA
2022

TUJUAN LAYANAN...

01

MEMAHAMI

Siswa memahami makna optimis

02

MENYEBUTKAN

Siswa menyebutkan ciri orang optimis

03

MENGANALISIS

Menganalisis kerugian pesimis

04

MENGEMBANGKAN

Cara-cara mengembangkan rasa optimis

05

MERENCANAKAN

Mecencanakan Tindakan diri

CAKUPAN MATERI LAYANAN

PENGERTIAN

Memahami makna optimis

CIRI-CIRI

Memahami ciri-ciri pribadi optimis

CARA MEMBANGUN

Mengerti cara mengembangkan rasa optimis

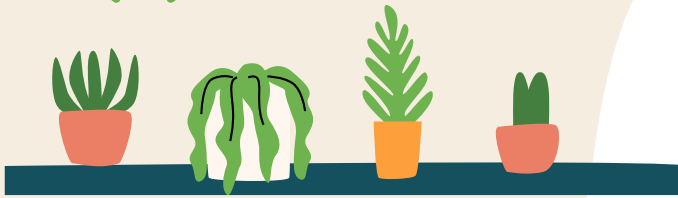
SI PESIMIS

Memahami ciri-ciri si pesimis

PENGERTIAN OPTIMIS

PAHAM KEYAKINAN ATAS SEGALA SESUATU DARI SEGI YANG BAIK DAN MENYENANGKAN
DAN SIKAP SELALU MEMPUNYAI HARAPAN BAIK DL SEGALA HAL

CIRI-CIRI ORANG OPTIMIS (1)



01

JARANG TERKEJUT OLEH KESULITAN

Berani menerima kenyataan dan siap menghadapinya

02

MENCARI PEMECAHAN PERMASALAHAN

Secara aktif berusaha mencari dan menemukan solusi

03

MERASA MAMPU MENGENDALIKAN

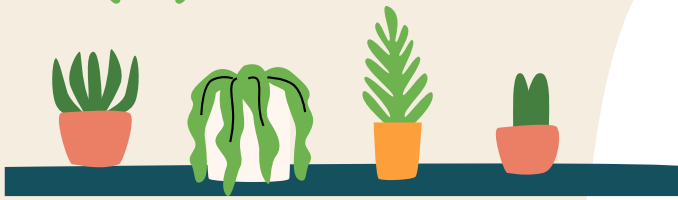
Bukan dikuasai masalah, tp masalah hrs dpt dikuasai

04

MENGHENTIKAN PEMIKIRAN NEGATIF

Melihat semua peluang secara baik

CIRI-CIRI ORANG OPTIMIS (2)



05

MENINGKATKAN KEKUATAN APRESIASI

Meningkatkan penghargaan akan membuat diri bahagia

06

SELALU MERASA GEMBIRA DAN BAHAGIA

Keceriaan akan selalu mendatangkan semangat

07

SUKA BERTUKAR BERITA BAIK

Relasi yang baik akan membuat suasana hati menjadi baik

08

MEMBINA CINTA DLM KEHIDUPAN

Mencintai sesame menjadi erat hubungan yg terjalin

CIRI-CIRI ORANG OPTIMIS (3)

09

MENERIMA YG TDK BISA DIUBAH

Menyadari banyak hal yang tidak dapat diubah

10

MEMILIKI VISI PRIBADI

Memiliki semangat untuk mencapai harapan

11

BERPIKIR REALISTIS, KONKRIT, PROAKTIF

Rasional menghadapi kenyataan dan tidak emosi

12

BERANI TRIAL AND ERROR

Berani mencoba dan tidak takit gagal

13

PERCAYA DIRI

Merasa yakin dapat menyelesaikan

PRIBADI PESIMIS

ARTINYA.....

BERSIKAP ATAU BERPANDANGAN TIDAK MEMPUNYAI HARAPAN BAIK (KHAWATIR KALAH, RUGI, CELAKA, DAN SEBAGAINYA); ORANG YANG MUDAH PUTUS (TIPIS) HARAPAN

CIRI-CIRI PRIBADI PESIMIS (1)

NEGATIF THINKING

Selalu melihat dari sisi negatif

FOKUS KESULITAN

Hanya melihat halangan

TAKUT RESIKO

Takut keluar dari zona nyaman

KOMPLAIN

Sering mendapatkan komplain

KWATIR BERLEBIHAN

Selalu kawatir

LUPA BERSYUKUR

Lebih banyak mengeluh drpd bersyukur

CIRI-CIRI PRIBADI PESIMIS (2)

JANGAN PUTUS ADA

Mudah menyerah

CEMBURU

Berprasangka buruk pada orang lain

MENGKRITISI

Gemar mengkritik orang

CARA MENUMBUHKAN RASA OPTIMIS

SEMANGAT

Kalau orang lain bisa kita pun bisa

NO INSECURE

Jangan memandang remeh diri sendiri atau kalah sebelum bertanding

POSITIF THINKING

Setiap masalah pasti ada jalan keluarnya

PERCAYA TUHAN

Usaha yang benar pasti akan mendapat ridho dari Tuhan

CARA MENINGKATKAN

DUKUNGAN LINGK / SEKOLAH

Lingkungan sekolah / sekitar menyadari bahwa semua kebaikan adalah proses yang harus dilatihkan dan diajarkan

DUKUNGAN KELUARGA

Keluarga memberi kesempatan seseorang untuk mengasah rasa optimis dan menekan rasa pesimis

“Orang-orang optimis melihat bunga mawar, bukan durinya. Orang-orang pesimis terpaku pada duri dan melupakan mawarnya.”

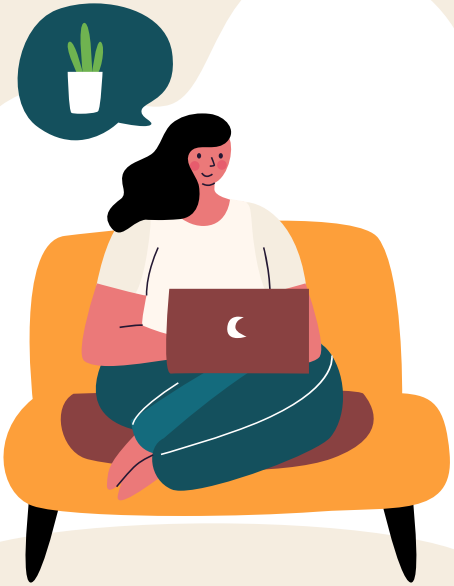
—SOMEONE FAMOUS

REFLEKSI

MENYEBUTKAN

Hal-hal yang dapat merusak rasa optimismu

Hal –hal apa saja yang membuat kau merasa pesimis



DUKUNGAN

Apakah kau merasakan dukungan keluarga untuk menumbuhkan rasa optimism? Ceritakan pengalamanmu

PRACTICAL EXERCISE

LAKUKAN DI RUMAH....

1. Tanamlah biji-bijian yang kaluan punya! (kacang hijau, cabe, dll)
2. Amati dan catatlah perkembangan yang kalian temui!
3. Ceritakan perasaanmu pada saat menanam biji tersebut!
4. Pada hari keberapa tanamanmu menunjukkan perkembangannya?
5. Ungkapkan perasaanmu ketika tahu biji itu mulai tumbuh!
6. Apa yang kamu harapkan dari tanamanmu itu ?

THANKS!

Do you have any questions?
Send to:

08122757576
Tri Nurjayanti

Terima Kasih