



## P04 - SELF ACCEPTANCE

### Latihan 02

**Nama:** Aris Kurniawan

**NIM:** 2311510438

**Jenis Pengumpulan:** Dokumen jawaban + lampiran aplikasi/program

---

Catatan: Cantumkan NIM dan Nama pada header file sebelum mengonversi ke PDF. Badan jawaban berikut siap langsung dimasukkan ke file.

#### A. Jawaban Reflektif

1. Pengalaman yang membuat saya sulit menerima diri:

- Saat menerima nilai ujian penting yang rendah (Maret 2025), muncul perasaan malu, takut dinilai, dan hilang percaya diri.

2. Pikiran otomatis / cognitive distortions saat itu:

- "Saya bodoh" (overgeneralization), "Saya pasti selalu gagal" (all-or-nothing), catastrophizing: "Masa depan akademik saya hancur."

3. Reframe (CBT) — alternatif berdasarkan bukti:

- "Nilai rendah menunjukkan area belajar yang perlu diperbaiki; satu hasil tidak menentukan kemampuan secara keseluruhan."

4. Latihan self-compassion yang dilakukan:

- Menulis surat empatik kepada diri sendiri: mengakui perasaan kecewa, memberi dukungan, dan mengingat keberhasilan sebelumnya.
- Teknik pernapasan 4-4-4 sebelum refleksi untuk menenangkan respons emosional.

5. Action Plan (SMART):

- Specific: Bergabung kelompok belajar untuk topik X dan membuat jadwal latihan soal mingguan.
- Measurable: Target kenaikan nilai minimal 10 poin pada kuis berikutnya.
- Achievable: Menambah 2 jam belajar terstruktur per minggu + 1 sesi tutor per 2 minggu.
- Relevant: Meningkatkan pemahaman materi yang diuji.
- Time-bound: Pencapaian dalam 6 minggu; evaluasi mingguan dan refleksi setiap 2 minggu.

6. Evaluasi:

- Catat waktu belajar, soal yang berhasil/kurang, dan emosi terkait; revisi strategi bila progres <50% dari target setelah 3 minggu.

B. Esai Singkat ( $\pm 220$  kata) Self-acceptance adalah kemampuan menerima diri sendiri secara utuh—termasuk kekuatan dan keterbatasan—tanpa mengurangi motivasi untuk berkembang. Dalam pengalaman pribadi, nilai ujian rendah memicu perasaan tidak berharga yang dipertajam oleh asumsi negatif otomatis. Pendekatan kognitif membantu mengidentifikasi pola pikir distorsional dan menggantinya dengan interpretasi yang lebih seimbang: bukti empiris menunjukkan kemampuan untuk belajar dan memperbaiki. Praktik self-compassion menempatkan pengalaman itu dalam konteks kemanusiaan: setiap orang menghadapi kegagalan dan itu bukan cermin identitas final. Gabungan strategi kognitif (reframing), behavioral (jadwal belajar, kelompok diskusi), dan emosional (menulis surat empatik, teknik pernapasan) membentuk rencana tindakan konkret. Rencana SMART memastikan perubahan terukur dan realistis; evaluasi berkala memungkinkan penyesuaian cepat. Dengan menerima kekurangan sekaligus bertindak untuk memperbaiki, self-acceptance berfungsi bukan sebagai pasif menyerah, melainkan sebagai landasan sehat untuk berkembang. Penerapan konsisten diharapkan meningkatkan performa akademik dan kesejahteraan psikologis dalam jangka menengah.

C. Tabel Konsep (untuk disertakan)

| No | Konsep                | Definisi singkat                                       | Alat/Skala contoh                   | Contoh nilai               |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Self-acceptance       | Menerima diri sendiri termasuk kekuatan & keterbatasan | Ukuran sendiri skala 1–5            | 3 (menengah)               |
| 2  | Self-esteem           | Evaluasi positif terhadap diri                         | Rosenberg Self-Esteem Scale         | 18/30 (moderat)            |
| 3  | Self-compassion       | Menanggapi diri dengan kebaikan saat kesulitan         | Self-Compassion Scale (SCS)         | 3.2/5                      |
| 4  | Cognitive distortions | Pola pikir negatif yang tidak akurat                   | Identifikasi melalui jurnal pikiran | Contoh: "selalu gagal"     |
| 5  | Growth mindset        | Keyakinan kemampuan dapat berkembang melalui usaha     | Observasi perilaku: menetapkan goal | Goal mingguan dilaksanakan |

D. Tips Pengelolaan Waktu & Format

- Alokasi waktu: 30–45 menit membaca slide, 60–90 menit refleksi, 60 menit penulisan, 30 menit revisi = ~3–4 jam total.
- Gunakan Pomodoro (25/5) untuk fokus. Simpan draf di .docx/.odt lalu ekspor ke PDF.
- Periksa ejaan, konsistensi istilah, dan pastikan semua pertanyaan di slide 13–15 terjawab.

Checklist sebelum mengumpulkan

- ☐ NIM & Nama tercantum di header file
- ☐ Semua pertanyaan pada slide 13–15 terjawab
- ☐ Action Plan SMART terlampir
- ☐ Esai singkat ~200–300 kata terlampir

- ☐ Tabel konsep disertakan
- ☐ File disimpan sebagai PDF dengan nama sesuai ketentuan (mis. NIM\_Nama\_Latihan02.pdf)

Lampiran: Jika diperlukan, sertakan file program/jurnal pribadi atau lembar kerja yang digunakan sebagai bukti proses refleksi dan pencatatan kemajuan.