

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

No More Insecure, Yuk Bangkitkan Kepercayaan Dirimu!

NAMA :

NIS/KELAS:

A Pengetahuan (Understanding)

- Jennie adalah seorang siswi SMK. memiliki bekas luka bakar di lengannya akibat kecelakaan saat kecil. Bekas luka tersebut membuatnya merasa insecure dan tidak percaya diri dengan penampilannya. Jennie sering menutupi lengannya dengan baju panjang, bahkan saat cuaca panas. Jennie merasa minder dan iri dengan teman-temannya yang memiliki kulit mulus. Ia sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa dirinya tidak cantik. Menurut pendapatmu, dampak apa yang akan dirasakan oleh Jennie jika ia terus tidak percaya diri?

● ● ●

- Menurut pendapatmu, apa yang sebaiknya dilakukan oleh Jennie agar mampu meningkatkan rasa percaya dirinya?

● ● ●

B Sikap/Perasaan Positif (Comfortable)

Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisimu!

No	Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1.	Setelah mengikuti kegiatan hari ini saya menyadari pentingnya percaya diri terhadap kondisi fisik		
2.	Setelah mengikuti kegiatan hari ini, saya termotivasi untuk menerapkan cara meningkatkan percaya diri terhadap kondisi fisik		
3.	Pelaksanaan kegiatan pembelajaran sangat menyenangkan karena saya dapat terlibat dan berperan aktif secara langsung		

Br.

Yuk Belajar Afirmasi Diri

Tuliskan tiga afirmasi positif tentang penampilan fisikmu yang dapat meningkatkan percaya dirimu. Misalnya, "Aku suka rambutku yang bergelombang", "Tubuh mungilku sangat lucu", "Aku menerima dan mencintai tubuhku apa adanya".



Saat di rumah, coba berdirilah di depan cermin dan lihatlah dirimu dengan penuh kasih sayang. Ucapkan afirmasi positif yang telah kamu tuliskan dengan suara yang lantang dan penuh keyakinan. Lakukan hal ini setiap hari, di pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur! 😊

C Aksi (Action)

Ayo rencanakan aksimu!

Tulislah apa yang akan kamu lakukan untuk menumbuhkan kepercayaan diri dalam dirimu!

