

03

4JP



Tumbuhkan Resiliensi



Guru mampu membantu murid membentuk growth mindset yang menumbuhkan resiliensi, sehingga mereka berkembang optimal pada aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier.



- Flash card
- Poster

A Aktivitas

- Membangun menara dengan kartu

R Refleksi

- Diskusi menggali makna di balik permainan atau simulasi

K Konsep

- Daya Lenteng (Resiliensi)
- Pola Pikir Bertumbuh (Growth Mindset)
- Ordinary Magic
- Keterampilan menumbuhkan daya lenteng anak dalam menghadapi kesulitan.
- Keterampilan mengajarkan pola pikir bertumbuh
- Keterampilan membantu anak bangkit dari kegagalan.
- Keterampilan memberikan umpan balik (feedback) yang membangun.

A Aplikasi

- Memberi umpan balik dengan jurus BURGER



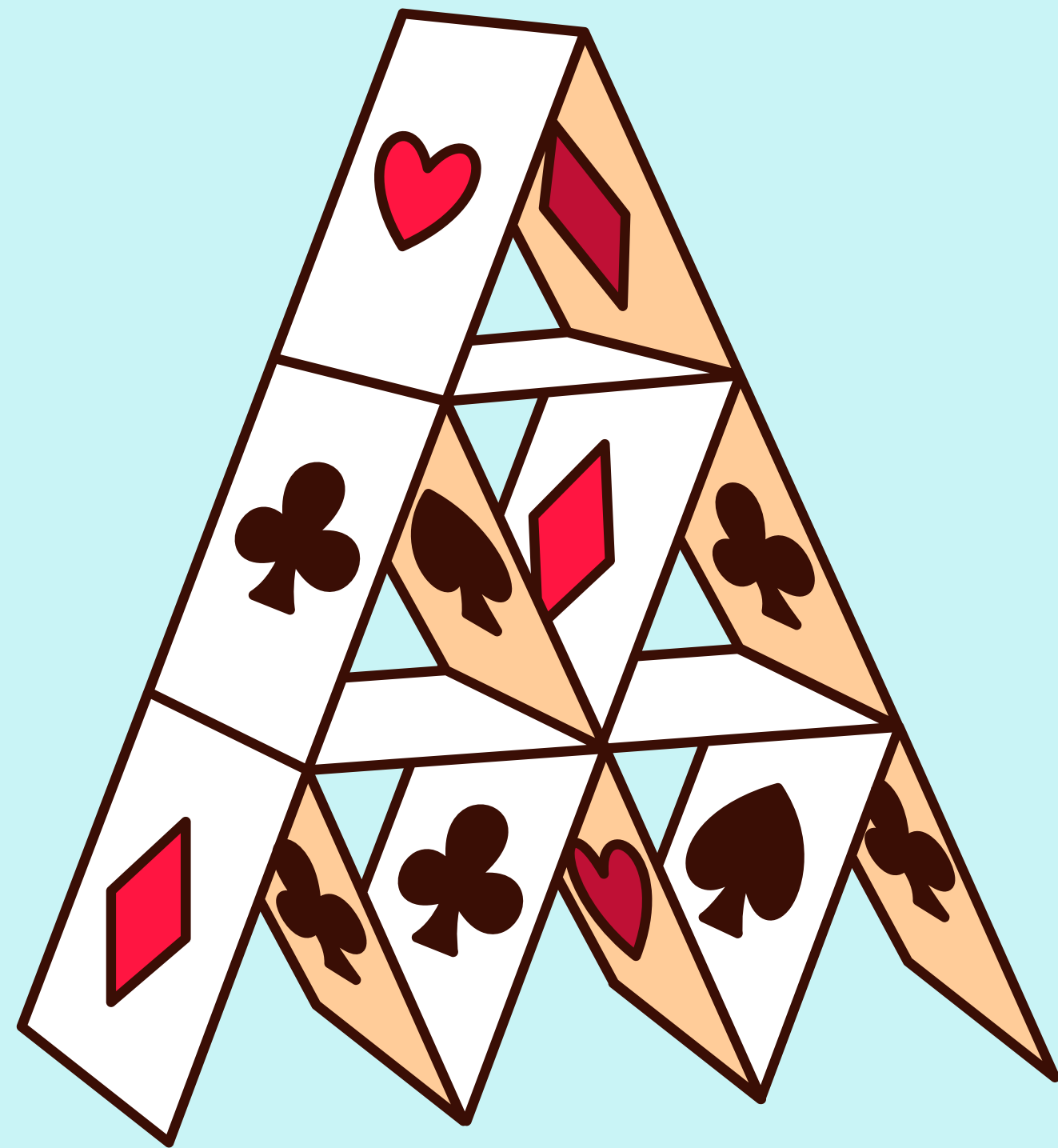
Selamat datang di Bukit Kayu

Sebagai pendekar, kali ini kamu akan belajar jurus ***Tumbuhkan Resiliensi!***

Siapkan diri dan konsentrasi, siluman *FixedMindset* akan menghalangi.

Lawan dan kalahkan siluman itu sebagai tanda kamu sudah bisa menguasainya!





Ayo Kita Lomba Membangun Menara

1. Bagilah peserta menjadi 5 kelompok
2. Setiap kelompok akan mendapatkan properti untuk disusun agar menjadi menara
3. Buatlah menara setinggi dan sekuat mungkin agar bisa menjadi pemenangnya!
4. Akan ada angin ribut yang menguji kekuatan menara yang Anda bangun
5. Jika menara roboh, akan ada kesempatan kedua untuk membangun kembali.



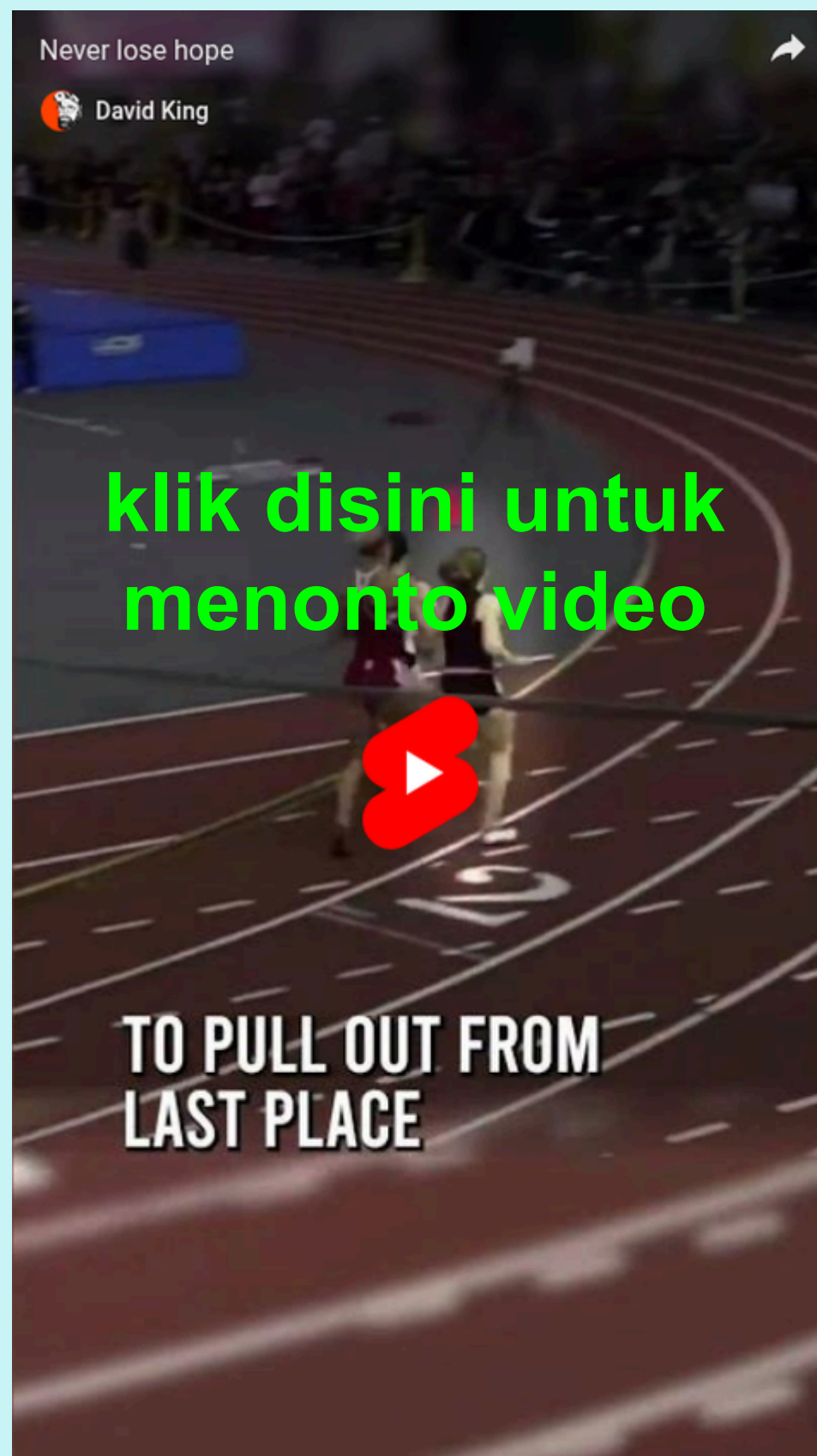
Refleksi dan diskusi

1. Ketika menara kalian goyah atau bahkan roboh, bagaimana perasaan kalian dan apa reaksi pertama yang muncul dalam diri atau kelompok? Apakah ada rasa frustrasi, putus asa, ingin menyalahkan, atau justru semangat untuk segera mencari solusi? Ceritakan bagaimana emosi-emosi ini memengaruhi langkah kalian selanjutnya.
2. Apa pelajaran paling berharga tentang daya lenting atau resiliensi yang kalian dapatkan saat berusaha bangkit dan membangun kembali dari puing-puing?
3. Di luar permainan ini, coba pikirkan pengalaman di kehidupan nyata (baik di sekolah maupun di rumah) di mana kalian pernah merasa "menara kalian roboh". Bagaimana kalian merespons situasi itu?



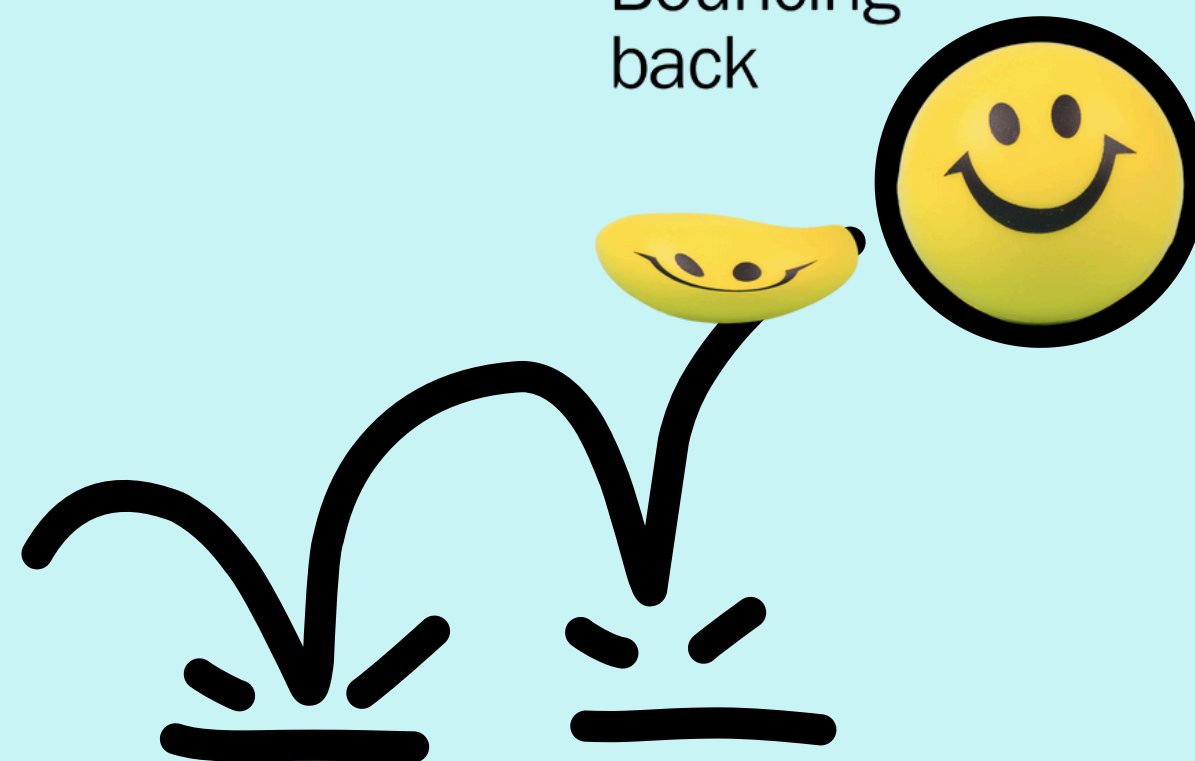
APA ITU DAYA LENTING (RESILIENCE)?





Resilience

Bouncing
back



Resiliensi adalah **kemampuan seseorang untuk bangkit kembali** dan pulih dari kesulitan, stres, atau trauma yang dialami dalam hidup. Ini adalah kemampuan untuk beradaptasi, bertahan, dan bahkan tumbuh lebih kuat setelah menghadapi tantangan

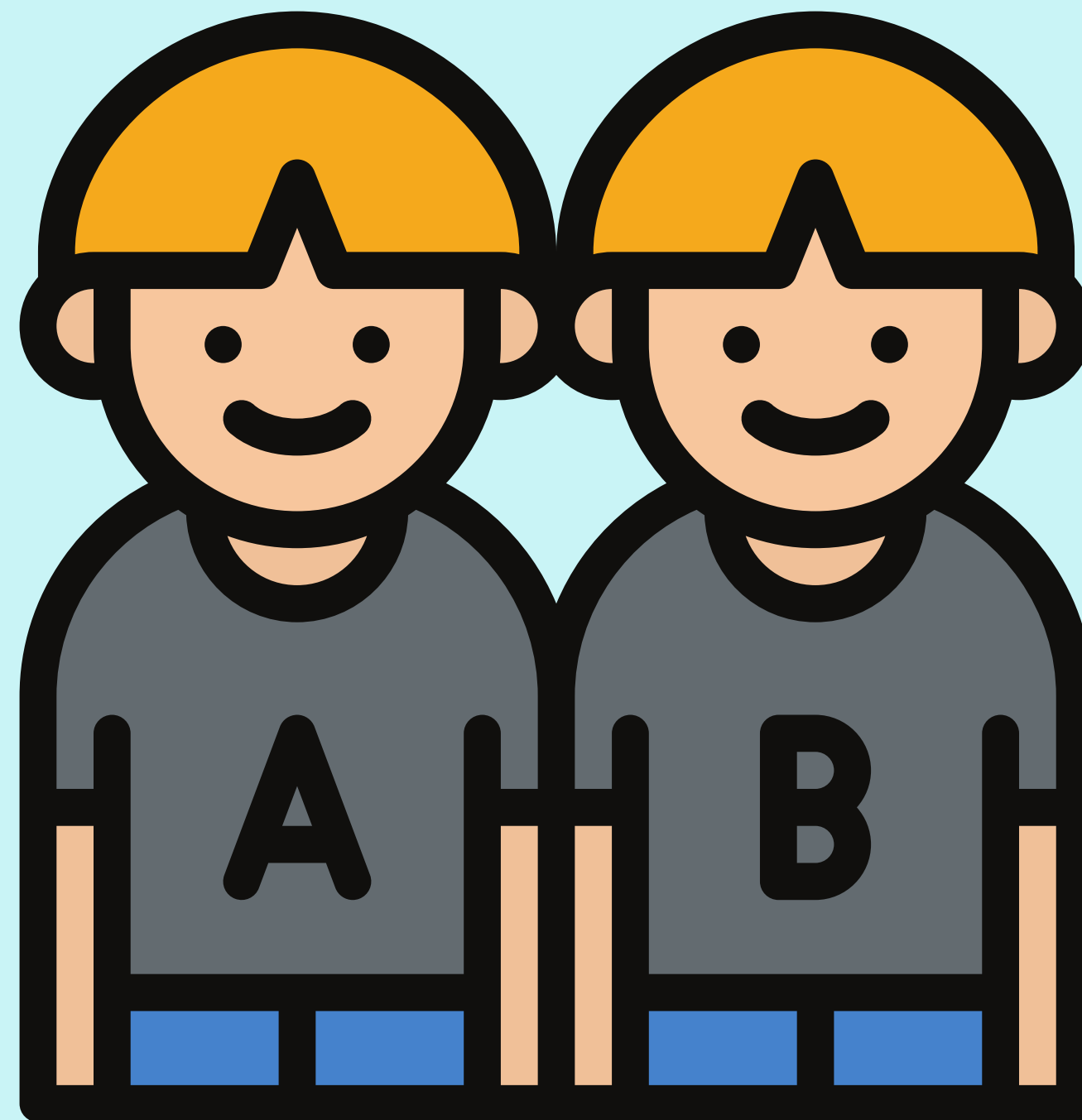


MENGAPA DAYA LENTING MAKIN PENTING?





POLA PIKIR
BERTUMBUH:
TANGGUH
SEJAK
DALAM
PIKIRAN



Cerita Si Kembar





	FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
KESUKSESAN	“Saya bisa sukses jika punya bakat”	“Saya bisa sukses dengan berusaha”
KEGAGALAN	“Saya menyerah”	“Saya akan coba lagi”
KESULITAN	“Saya tidak bisa”	“Saya belum bisa”
MASALAH	“Mengapa masalah ini terjadi pada saya?”	“Solusi apa yang bisa saya upayakan?”
KRITIK	“Saya sakit hati”	“Terimakasih, saya akan memperbaikinya”





APAKAH SAYA FIXED MINDSET ATAU GROWTH MINDSET?

- ☒ ☐ Saya percaya bahwa kecerdasan dasar saya adalah sesuatu yang tidak dapat saya ubah terlalu banyak.
- ☒ ☐ Ketika saya menghadapi tantangan, saya biasanya menyerah karena saya merasa tidak cukup mampu.
- ☒ ☐ Saya percaya bahwa saya dapat meningkatkan kemampuan dan bakat saya jika saya berusaha dan bekerja keras.
- ☒ ☐ Saya cenderung menghindari tantangan karena saya takut terlihat bodoh atau gagal.
- ☒ ☐ Saya melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai bukti ketidakmampuan saya.
- ☒ ☐ Usaha dan kerja keras adalah kunci untuk mencapai kesuksesan dan mengembangkan kemampuan saya.
- ☒ ☐ Bakat alami adalah faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan; usaha saja tidak cukup jika Anda tidak berbakat.





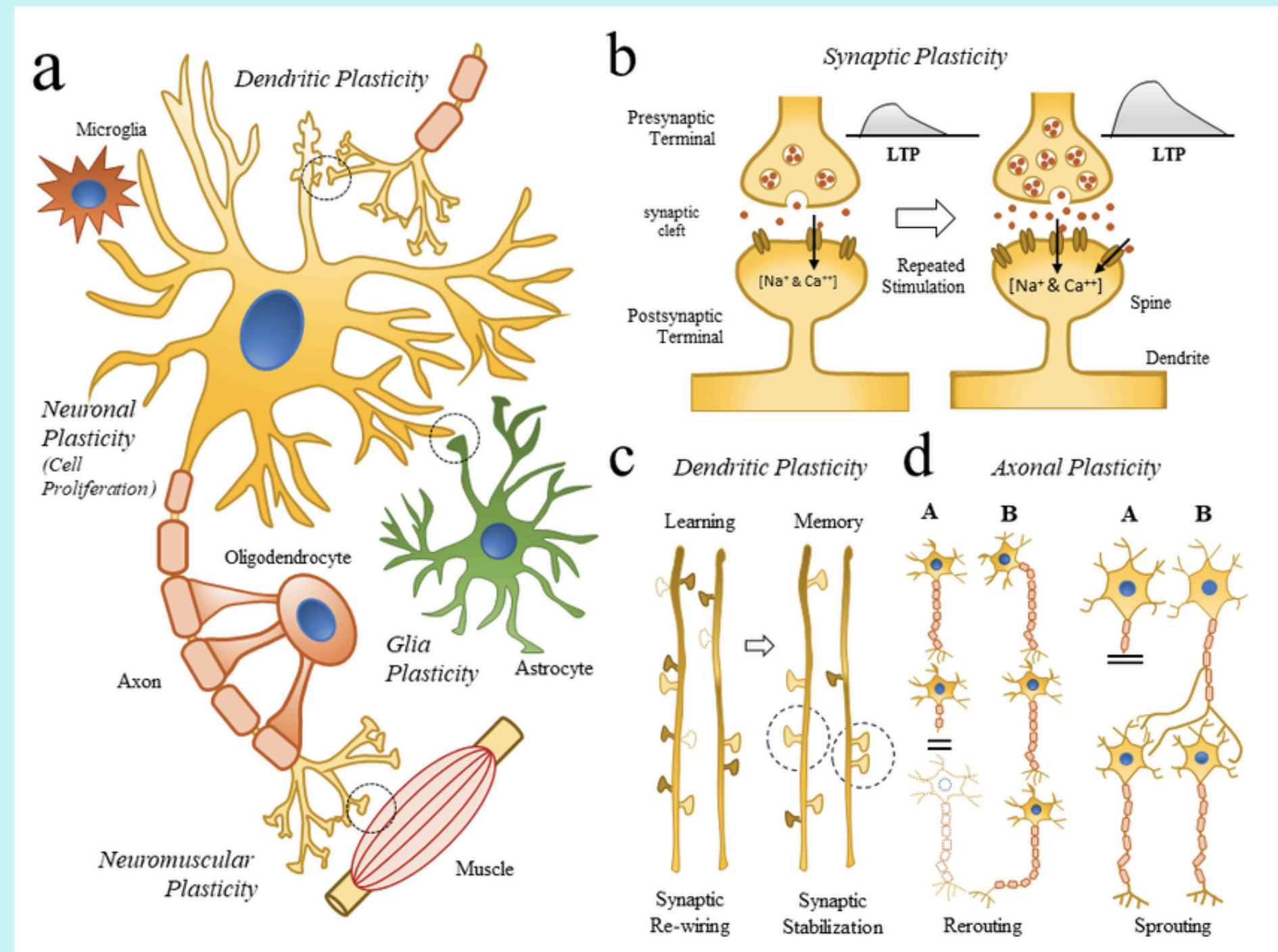
APAKAH SAYA FIXED MINDSET ATAU GROWTH MINDSET?

- ☒ Saya percaya bahwa kecerdasan dasar saya adalah sesuatu yang tidak dapat saya ubah terlalu banyak.
- ☒ Ketika saya menghadapi tantangan, saya biasanya menyerah karena saya merasa tidak cukup mampu.
- ☐ Saya percaya bahwa saya dapat meningkatkan kemampuan dan bakat saya jika saya berusaha dan bekerja keras.
- ☒ Saya cenderung menghindari tantangan karena saya takut terlihat bodoh atau gagal.
- ☐ Saya melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai bukti ketidakmampuan saya.
- ☐ Usaha dan kerja keras adalah kunci untuk mencapai kesuksesan dan mengembangkan kemampuan saya.
- ☒ Bakat alami adalah faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan; usaha saja tidak cukup jika Anda tidak berbakat.



NEOPLASTISITAS: OTAK KITA TERUS TUMBUH

Neuroplastisitas adalah mekanisme biologis yang mendasari *growth mindset*. Setiap kali individu dengan *growth mindset* menghadapi tantangan dan berusaha mengatasinya, otak mereka sedang membentuk dan memperkuat koneksi saraf baru yang terkait dengan keterampilan atau pengetahuan tersebut.





PUJIAN MENGHANCURKAN RESILIENSI



Kelas A:
Dipuji (praise)



Kelas B:
Diberi Dukungan (Encouragement)



PUJIAN (PRAISE)	DUKUNGAN (ENCOURAGEMENT)
Global dan fokus pada orang. "Kamu hebat!"	Spesifik dan fokus pada perilaku. "Kamu sudah bekerja keras, kamu layak dapat prestasi itu."
Orang dewasa sebagai subjek. "Ibu/Bapak bangga padamu."	Anak sebagai subjek. "Kamu pasti bangga pada dirimu."
Orang dewasa sebagai yang mengontrol. "Bapak/Ibu senang kamu mau dengar nasihat kami."	Memberi kepercayaan. "Ibu/Bapak percaya kamu bisa belajar dari kesalahan."
Fokus pada kesempurnaan hasil "Wah, suaramu merdu sekali."	Fokus pada usaha dan progres. "Kamu sudah berlatih sangat keras, kamu pasti bisa!"
Menjadi takut berbuat salah. "Kamu memang anak patuh, tidak pernah mengecewakan Ibu."	Mendorong keberanian. "Semua yang belajar sepeda pasti pernah jatuh, ayo coba terus!"



Membantu Siswa Menerima dan Bangkit dari Kegagalan

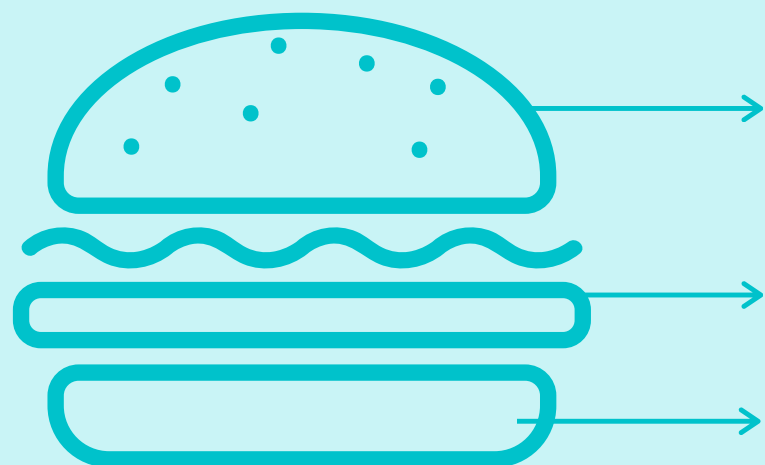
SITUASI: Tim
sepakbola sekolah
gagal masuk final,
padahal peluangnya
sangat besar

"Meskipun impian final kali ini belum terwujud, bukan berarti usaha kita sia-sia. Usaha yang ditampilkan pada pertandingan tadi menunjukkan kamu memiliki semangat dan ketekunan. Mari kita jadikan ini sebagai bahan bakar untuk evaluasi, belajar dari setiap pertandingan, dan kembali lebih kuat di musim depan. Kepala tegak, tim!"

(1) EMPATI/VALIDASI PERASAAN + (2) PENGAKUAN
USAHA/POTENSI + (3) REFRAMING/PERSPEKTIF POSITIF +
(4) PENEGASAN NILAI DIRI (DI LUAR HASIL) + (5) TAWARAN
DUKUNGAN/HARAPAN KE DEPAN



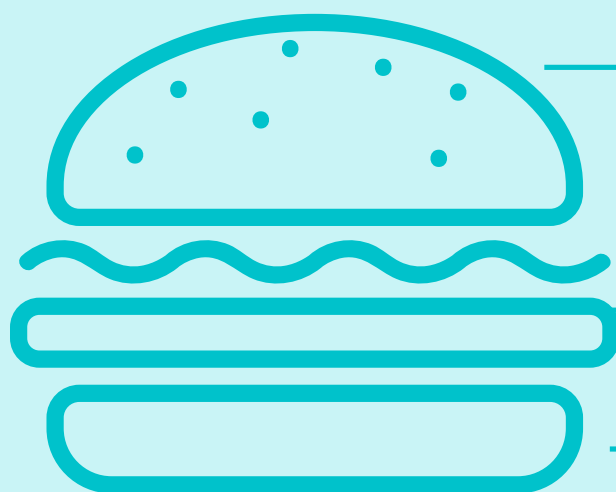
APRESIASI-KOREKSI-APRESIASI



Diawali apresiasi

Di tengahnya koreksi

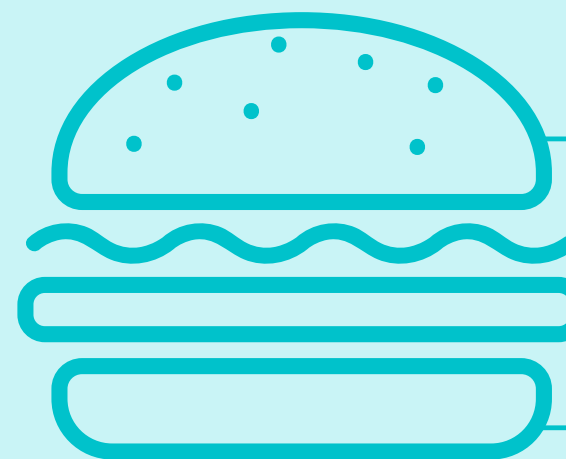
Diakhiri apresiasi lagi



"Bapak apresiasi, kamu sudah mengarahkan upaya terbaikmu."

"Bagaimana agar kamu bisa mengurangi waktu nonton dan mengalokasikan lebih banyak waktu untuk latihan?"

"Bapak percaya kamu pasti bisa!"



.....

.....

.....

LEMBUT DAN TEGA+S (KIND AND FIRM)



Ibu burung TEGA+S menendang anaknya
agar mulai belajar terbang

TEGAS

TEGAS, TIDAK LEMBUT

Model: *To/Kepada*

Posisi: Orangtua subjek,
anak objek

Hasil: Orangtua menang,
anak kalah

TEGAS, LEMBUT

Model: *With/Bersama*

Posisi: Orangtua dan
anak sama-sama subjek

Hasil: Orangtua menang,
anak menang

**TIDAK TEGAS,
TIDAK LEMBUT**

Model: *To/Kepada*

Posisi: Orangtua dan
anak jadi objek

Hasil: Orangtua dan anak
sama-sama kalah

**TIDAK TEGAS,
TAPI LEMBUT**

Model: *For/Untuk*

Posisi: Orangtua objek
anak jadi subjek

Hasil: Orangtua kalah,
anak menang

LEMBUT



Praktik Memperkuat Murid yang Mengalami Kegagalan

- Dalam kelompok kecil beranggotakan tiga orang, buatlah tiga contoh situasi di mana siswa Anda mengalami kegagalan atau kesulitan.
- Tulis kalimat dukungan dengan formula seperti di bawah ini:

**(1) EMPATI/VALIDASI PERASAAN + (2)
PENGAKUAN USAHA/POTENSI + (3)
REFRAMING/PERSPEKTIF POSITIF + (4)
PENEGASAN NILAI DIRI (DI LUAR HASIL) + (5)
TAWARAN DUKUNGAN/HARAPAN KE DEPAN**

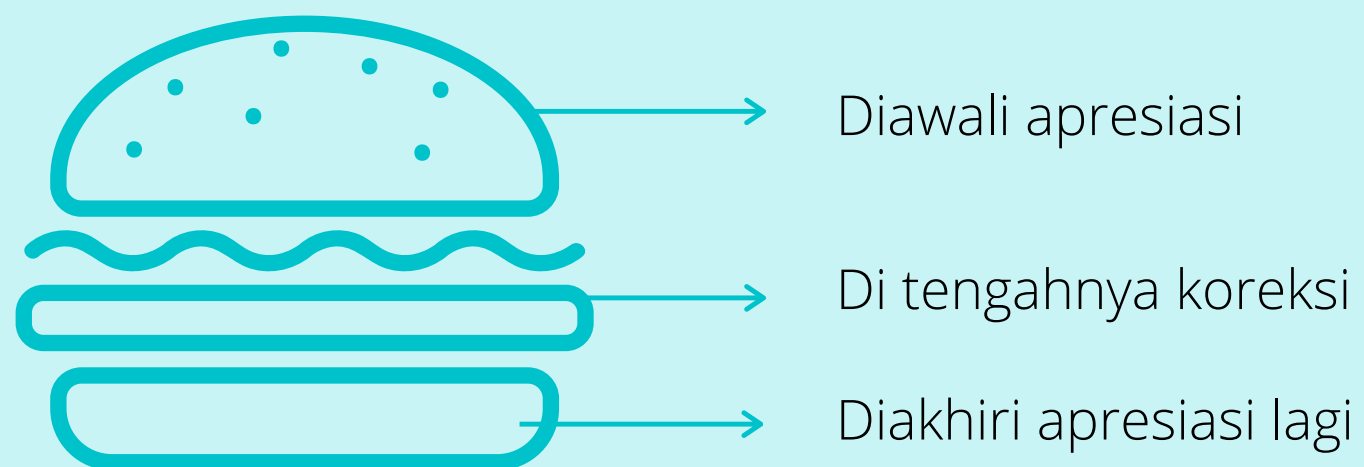
- Praktikkan, atau simulasikan kalimat tersebut. Ada yang berperan menjadi guru, murid dan observer. Rasakan bagaimana kalimat itu berdampak positif.

SITUASI	KALIMAT DUKUNGAN



Praktik Memberi Feedback dengan Teknik Burger

- Dalam kelompok kecil beranggotakan tiga orang, buatlah tiga contoh situasi di mana siswa Anda mengalami kegagalan atau kesulitan.
- Tulis kalimat dukungan dengan formula seperti di bawah ini:



- Praktikkan, atau simulasikan kalimat tersebut. Ada yang berperan menjadi guru, murid dan observer. Rasakan bagaimana kalimat itu berdampak positif.

Three burger templates are provided for writing feedback. Each burger has three layers with arrows pointing to dotted lines for writing:

- Burger 1: Top layer (bun) points to a dotted line; Middle layer (patty) points to a dotted line; Bottom layer (bun) points to a dotted line.
- Burger 2: Top layer (bun) points to a dotted line; Middle layer (patty) points to a dotted line; Bottom layer (bun) points to a dotted line.
- Burger 3: Top layer (bun) points to a dotted line; Middle layer (patty) points to a dotted line; Bottom layer (bun) points to a dotted line.



Selamat Pendekar!

Terima kasih kamu sudah berusaha mempelajari jurus ketiga ini. Sebagai tanda kamu sudah menguasai, kamu berhak mendapatkan kartu ketiga: Tumbukan Resiliensi.

Selamat melanjutkan perjalanan mempelajari jurus selanjutnya!

