

Unggulan Pertama asal Tiongkok di Final > Ganda Putri Apriyani/Fadia Lolos ke Final Kejuaraan Dunia BWF 202 > Kandaskan Unggulan Kelima, Apriyani/Siti Melaju ke Semifinal Keju > Pochettino Sanjur



Jalur Cepat Lulus TNI POLRI

Masuk Polri Akmil Akpol & Kedinasan Dampingsi Hingga Lulus. Raih Impian Dgn Akademi Taruna

Akademi Taruna

Buka >

Senin 08 Mei 2023, 05:15 WIB

Mudik telah Usai

Khoiruddin Bashori Dewan Pengawas Yayasan Sukma Jakarta | Opini



Dok. Pribadi

MUDIK Lebaran adalah tradisi perpindahan penduduk dari kota ke desa atau kampung halaman untuk merayakan Hari Raya Idul Fitri, bersilataturahmi, dan mempererat tali persaudaraan dengan keluarga dan kerabat. Selain bernostalgia, tentulah mengulang kenangan manis di waktu kecil bersama sahabat.

Mudik telah usai, saatnya kembali ke dunia nyata. Realitas dengan perubahan yang sulit diperkirakan. Era yang menuntut *mental shifting*. Suatu tindakan sengaja mengubah pola pikir atau perspektif dalam mendekati situasi atau masalah secara berbeda.

Mental shifting memungkinkan individu menghadapi tantangan dengan perspektif baru dan beradaptasi dengan keadaan yang terus berubah. Tidak hanya itu, juga dapat membantu mengatasi pola pikir negatif atau membatasi keyakinan yang mungkin dapat menghambat perkembangan diri. *Mental shifting* sangat dibutuhkan dalam membantu siapapun, khususnya siswa di sekolah, menghadapi tantangan kehidupan yang semakin rumit dan kompleks. Dengan kata lain, ini adalah salah satu prasyarat penting agar siswa dapat menjadi pemenang di masa depan.

Mental shifting

Dalam pemecahan berbagai masalah kehidupan diperlukan *mental shifting*. Suatu kemampuan untuk mendekati masalah dari sudut pandang baru dan menemukan solusi inovatif. Ketika siswa belajar mengubah pola pikir, mereka kemudian dapat melihat berbagai hal dengan cara yang berbeda. Memberi siswa kemampuan untuk menghasilkan solusi kreatif bagi masalah-masalah yang kompleks. Tidak berhenti sampai di situ, *mental shifting* bahkan dapat membantu mengembangkan ketahanan, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan kesulitan dan mengatasi tantangan.

Mental shifting juga membantu mengurangi stres dan kecemasan. Saat siswa mampu mengubah pola pikir, mereka menjadi lebih fokus pada hasil dan solusi positif, daripada memikirkan pikiran dan emosi negatif. Merasa lebih rileks dan tenang di tengah situasi yang menantang sekalipun. Pada gilirannya, dapat membantu siswa tumbuh dan mengembangkan diri secara lebih optimal. Dengan memiliki keterampilan ini, mereka akan mampu menavigasi tantangan kehidupan dengan lebih mudah dan percaya diri, serta mencapai kesuksesan dan kepuasan yang lebih besar di semua bidang kehidupan.

Membingkai ulang (*reframing*) menjadi salah satu pilihan teknik *mental shifting*, yaitu kemampuan untuk melihat situasi dari perspektif yang berbeda, melihat kemungkinan baru, dengan kesadaran baru yang lebih positif. Teknik ini sering digunakan dalam terapi kognitif-perilaku (CBT) dan bentuk perawatan kesehatan mental lainnya dalam membantu individu keluar dari pola pikir negatif, dan mengembangkan cara berpikir baru yang lebih positif dan konstruktif. Dengan membingkai ulang setiap situasi, individu akan merasa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas menghadapi dinamika kehidupan.

Mindfulness dapat menjadi latihan yang bermanfaat bagi individu yang melakukan *mental shifting*, karena dapat membantu yang bersangkutan menjadi lebih sadar akan pikiran dan emosinya saat ini. Dengan *mindfulness*, siswa dapat belajar mengamati pikiran dan perasaan sendiri, tanpa terjebak di dalamnya.

Dengan *mindfulness* mereka mendapatkan rasa kendali yang lebih besar atas kondisi mental sendiri. *Mindfulness* juga membantu individu mengembangkan rasa kesadaran diri yang lebih kuat, dan memilih strategi koping yang tepat dalam mengelola emosi.

Visualisasi merupakan cara lain yang berguna meningkatkan kemampuan siswa dalam *mental shifting*. Caranya dengan membayangkan 'peralihan' mental yang semula terfokus pada satu tugas atau pemikiran ke tugas atau pemikiran lainnya. Dapat juga dengan menciptakan gambaran mental dari tugas atau pemikiran yang perlu dialihkan. Misalnya, jika siswa sedang mengerjakan sebuah proyek dan perlu beralih ke tugas lain, visualisasikan tugas baru tersebut dalam pikiran, termasuk detil yang diperlukan, emosinya saat ini. Dengan *mindfulness*, siswa dapat mempersiapkan tugas yang akan datang dan membuat *mental shifting* lebih lancar.

Berbicara dengan diri sendiri secara positif (*positive self-talk*), dapat juga menjadi sarana dalam *mental shifting*, yaitu proses mengubah pikiran dan emosi dari satu keadaan ke keadaan lain. Saat siswa berbicara dengan diri sendiri secara positif, mereka menggunakan bahasa yang mendukung dan menguatkan keyakinan positif.

Itulah mengapa pembicaraan diri yang positif dapat membantu siswa lebih percaya diri, dan mengurangi stres-kecemasan. Pembicaraan diri yang positif dapat membantu mereka tetap fokus dan termotivasi, yang pada akhirnya meningkatkan produktivitas.

Cara lainnya adalah rekonstruksi kognitif. Teknik terapi yang sering digunakan dalam terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau terdistorsi.

Tujuan restrukturisasi kognitif adalah untuk membantu individu mengalihkan pemikiran, dari pola negatif yang tidak membantu ke pola yang lebih positif dan konstruktif. Meskipun restrukturisasi kognitif dan *mental shifting* bukanlah hal yang sama, namun keduanya terkait dalam konteks tertentu.



Kuat dan bijak

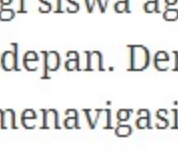
Pada masa-masa sulit diperlukan mental yang kuat tapi bijak. Bukan kuat yang kaku sehingga mudah patah. Oleh karena itu dorong siswa menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, yang dapat dicapai dan realistis. Ini akan membantu mereka tetap fokus dan bersemangat dalam bekerja menuju tujuan. Kembangkan jadwal atau rutinitas belajar yang efektif agar siswa terbiasa memprioritaskan tugas-tugas utama dan mengurangi stres, dan dapat tetap pada jalurnya bahkan ketika menghadapi gangguan atau kejadian tak terduga.

Perlu diingat, setiap pribadi itu unik. Apa yang berhasil untuk satu siswa mungkin tidak berhasil untuk yang lain. Penting untuk bersikap fleksibel dan mudah beradaptasi, dan bekerja dengan setiap siswa untuk menemukan strategi yang paling sesuai. *Mental shifting*



sebagai suatu kemampuan untuk dengan cepat beradaptasi terhadap situasi dan ide baru, menganalisis masalah dari berbagai perspektif, dan membuat keputusan yang efektif, adalah keterampilan penting bagi siswa di dunia yang serba cepat dan terus berubah saat ini.

Mental shifting dapat dikembangkan melalui berbagai metode seperti pembelajaran berbasis masalah dan paparan berbagai sudut pandang. Selain itu, menggabungkan aktivitas yang mendorong keterbukaan pikiran dan fleksibilitas dalam berpikir juga dapat membantu *mental shifting*. Mengembangkan keterampilan ini sangat penting bagi siswa agar dapat berhasil dalam upaya akademik dan profesional di masa depan. Dengan menguasai teknik *mental shifting*, siswa dapat lebih mudah menavigasi masalah yang kompleks dan mengatasi tantangan yang sulit, meningkatkan kreativitas dan kemampuan berpikir di luar kotak.



TAGS: # Yayasan Sukma Bangsa # Calak Edu # Mental Shifting # Mudik Lebaran

0 comments

Sort by Oldest >

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Baca Juga

Cerdas Memilih
Adiyanto Wartawan Media Indonesia | Minggu 27 Agustus 2023, 05:00 WIB
Sebagai partisipan, kita berhak mengawal pesta itu agar tidak menjadi sekadar seremonial...

Panggung Eropa Persembahkan De Zerbi
Suryopratomo Pemerhati Sepak Bola | Sabtu 26 Agustus 2023, 05:00 WIB
ROBERTO de Zerbi bukanlah sosok yang menonjol ketika masih aktif...

Antara Yogyakarta dan Istanbul(Kado 70 Tahun Prof Dr HM Amin Abdullah)
Budy Sugandi Ketua Umum Indonesian Council of Youth Development (ICYD), Wakil Rosis Syuriah PCINU Tiongkok, menyelesaikan PhD dari Southwest University, Tiongkok | Sabtu 26 Agustus 2023, 05:00 WIB
TAHUN 2006 pertama kali saya menginjakkan kaki di...

E-Paper Media Indonesia



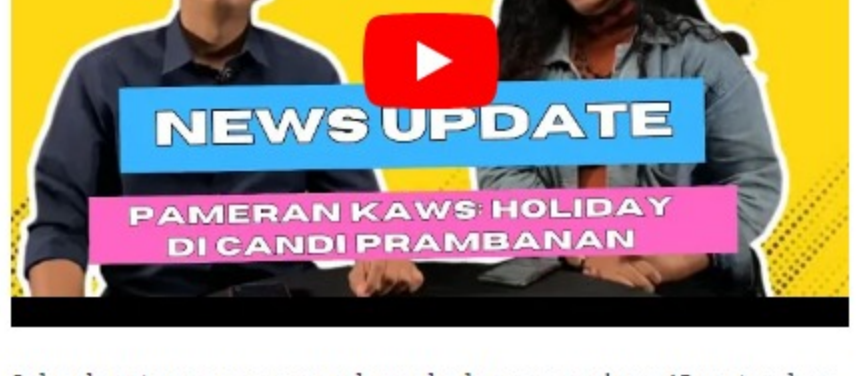
Edisi Minggu, 27 Agu 2023

Nasib para Musuh Putin Berakhir Tragis

OBAT saraf Novichok juga telah menyerang Sergei Skripal. Mantan agen ganda Rusia itu membocorkan rahasia kepada intelijen Inggris.

MI TV

Kaws Menikmati Liburan di Halaman Candi Prambanan



Sebuah patung warna merah muda dengan panjang 45 meter dan tinggi 15 meter rebahan dan tampak kontras di antara warna batu-batu candi

Selengkapnya

Berita Terkini

Dampak Kekeringan di Berbagai Daerah Harus Segera Diantisipasi

HUMANIDORA
DAMPAK kekeringan mulai terlihat di berbagai wilayah Nusantara. Bahaya kekurangan air berat dan kebakaran...
Minggu 27 Agustus 2023, 17:00 WIB

Fame Jatim: Peningkatan UMKM Sejalan Program Pemulihan Ekonomi Nasional

NUSANTARA
Pelaku UMKM dituntut untuk adaptif terhadap perkembangan zaman melalui inovasi dan kreasi...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:55 WIB

Universitas Budi Luhur Ajak Masyarakat Peduli Kesehatan lewat Olahraga

HUMANIDORA
UNIVERSITAS Budi Luhur menggelar 'One Day Budi Luhur Healthy' dengan kegiatan olahraga zumba dan...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:54 WIB

Penjelasan Danpaspampres atas Anggotanya yang Diduga Terlibat Penganiayaan dan Penghilangan Nyawa

POLITIK DAN HUKUM
KOMANDAN Pasukan Pengamanan Presiden atau Danpaspampres Mayor Jenderal TNI Rafael Granada Baay mengatakan...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:53 WIB

Ribuwan Jemaah Ramaikan Indonesia Quran Hour di Masjid Istiqlal

HUMANIDORA
IQH merupakan kegiatan membaca Al-Qur'an secara bersama-sama yang diadopsi dari acara World Quran Hour...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:42 WIB

Kenaikan Harga Gas Industri Dikhawatirkan Picu Deindustrialisasi

EKONOMI
Rencana kenaikan harga gas bumi industri non harga gas bumi tertentu (HGBT) oleh PT Perusahaan Gas Negara Tbk...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:38 WIB

Anies Ajak Relawan Ikhtiar Memenangkan Pilpres 2024

POLITIK DAN HUKUM
BAKAL calon presiden (capres) dari Koalisi Perubahan untuk Persatuan (KPP) Anies Baswedan mengajak relawan...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:30 WIB

Deklarasi Dukungan JAGA Anies

FOTO
Relawan JAGA Anies yang sudah tersebar di 20 provinsi tersebut menyatakan dukungan penuh kepada Bacapres...
Minggu 27 Agustus 2023, 16:20 WIB

Selengkapnya

Top Tags

Polusi Udara # Mario Dandy Setiio # cawapres 2024

Kampanye di Sekolah # Pembubaran KPK

BenihBaik.com

Komitmen Grab Lindungi Masa Depan Anak

HUMANIDORA
Setelah tahun lalu menjangkau 1.158 pelajar, kini GrabScholar: Program Beasiswa Grab kembali hadir dan...
Sabtu 22 Juli 2023, 10:31 WIB

Donasi Pelangan KFC Biayai Renovasi Sekolah Dasar di Tasikmalaya, Jabar

HUMANIDORA
PT Fast Food Indonesia Tbk telah menyerahkan donasi tersebut kepada Yayasan Benih Baik yang akan...
Kamis 06 Juli 2023, 16:31 WIB

Berita Baik dan PLN Berdayakan Istri Nelayan Jepara Tambak dan Penghasilan

NUSANTARA
PLN Peduli dan BenihBaik melakukan pemberdayaan perempuan pesisir kelompok nelayan Jepara, Jawa...
Jumat 12 Mei 2023, 22:01 WIB

Bibli Gandeng BenihBaik Hadirkan Platform Donasi Online GASABAR Berbagi Bahagia

HUMANIDORA
Program itu merupakan platform pengumpulan donasi dari corporate social responsibility (CSR) selama...
Jumat 14 April 2023, 00:08 WIB

Lewat 'Roda-Roda Ramadan', DAIKIN dan BenihBaik.com Siap Salurkan Donasi Rp1,25 M

HUMANIDORA
Donasi akan diberikan dalam bentuk 3.400 paket bantuan. Selain paket sembilan bahan pokok, donasi juga...
Sabtu 01 April 2023, 12:05 WIB

Selengkapnya

MG News

284 Ribu Liter Air Dijatuhkan ke Titik Api TPA Sarimukti

NUSANTARA
Bekakaran TPA Sarimukti di Kecamatan Cipatat, Bandung Barat, Provinsi Jawa Barat, sudah memasuki hari ke-8...
Sabtu 26 Agustus 2023, 16:15 WIB

10 Gubernur Akhiri Jabatan di September, Mendagri Kantongi Nama Calon Pj

POLITIK DAN HUKUM
MENTERI Dalam Negeri (Mendagri) Tito Karnavian mengatakan pihaknya telah mengonting usulan nama pejabat...
Sabtu 26 Agustus 2023, 16:15 WIB

Bertambah, 15 Caleg Berstatus Eks Napi Korupsi

POLITIK DAN HUKUM
INDONESIA Corruption Watch (ICW) memperbarui temuan calon legislatif (caleg) berstatus mantan narapidana...
Sabtu 26 Agustus 2023, 15:56 WIB

BNPB Lakukan Water Bombing Padamkan Api di TPA Sarimukti

NUSANTARA
SEJAK 19 Agustus lalu, kebakaran di TPA Sarimukti masih belum dapat dipadamkan...
Jumat 25 Agustus 2023, 18:50 WIB

Petugas Evakuasi Balita yang Terkena ISPA karena Asap Kebakaran TPA Sarimukti

NUSANTARA
SEORANG balita bernama Daffa harus dilarikan ke rumah sakit karena mengidap infeksi saluran pernapasan akut...
Jumat 25 Agustus 2023, 18:20 WIB

Selengkapnya

Berita Populer

Liga 1 Indonesia, Cek Jadwal dan Skor di Sini

SEPAK BOLA
LIGA 1 musim 2023-2024 telah dimulai pada 1 Juli 2023. Berikut hasil skor pertandingan...
Minggu 27 Agustus 2023, 02:05 WIB

Film Bioskop Tayang September 2023. Barat dan Indonesia

HIBURAN
Mulai dari petualangan epik yang menghidupkan dunia fiksi hingga drama yang menyentuh hati, setiap genre...
Minggu 20 Agustus 2023, 22:59 WIB

Pemuda, Media Sosial, dan Pemilu 2024

OPINI
ADA tiga bakal calon presiden (bacapres) yang disokong partai politik yang telah memenuhi...
Senin 21 Agustus 2023, 05:05 WIB

Islam, Pemilu, dan Trilema Demokrasi

OPINI
GENDERANG pesta demokrasi Pemilu 2024 mulai...
Selasa 22 Agustus 2023, 05:15 WIB

Mengembalikan Makna Keluarga

OPINI
MASYARAKAT kita secara umum masih berpikir bahwa pendidikan anak yang utama ialah di sekolah, cenderung...
Senin 21 Agustus 2023, 05:10 WIB

Menguji Kesetiaan Kader Parpol

OPINI
JIKA mencari tahu alasan kader parpol mengundurkan diri tentu beragam. Juga apa alasan kader parpol mendukung...
Minggu 20 Agustus 2023, 15:56 WIB

Learn, Unlearn, Relearn

OPINI
KONDISI ketika kita, antara familier dengan lingkungan, rutinitas, dan situasi yang kita alami, serta...
Senin 21 Agustus 2023, 05:00 WIB

Selengkapnya

Berita Weekend

Tamiya Diproyeksikan Masuk Cabang PON 2024

Kejuaraan Nasional Tamiya yang digelar di Bandung diikuti hingga ratusan peserta dari seluruh Indonesia...
Minggu 27 Agustus 2023, 15:01 WIB

Pasukan Mataram Menyerang Batavia (27 Agustus 1628)

PADA 27 Agustus 1628, pasukan Sultan Agung dari Kesultanan Mataram menyerang Batavia (Jakarta) yang menjadi...
Minggu 27 Agustus 2023, 06:10 WIB

Gunung Krakatau Erupsi (27 Agustus 1883)

GUNUNG Krakatau meletus pada 27 Agustus...
Minggu 27 Agustus 2023, 06:05 WIB

Guinness Book of World Records Diterbitkan (27 Agustus 1955)

HARI Ini, tepat 68 tahun silam, the Guinness Book of Records menerbitkan edisi pertamanya di Inggris...
Minggu 27 Agustus 2023, 06:00 WIB

Selengkapnya