



JURUS

3

TUMBUHKAN RESILIENSI



7 Jurus
BK Hebat

Daya
Lenting

7 JURUS BK HEBAT

Jurus ke-3 Tumbuhkan Resiliensi

Pengarah Utama

Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed., Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Pengarah

Prof. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd., Direktur Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Arif Jamali, S.Pd, M.Pd., Staf Khusus Menteri Bidang Pembelajaran dan Sekolah Unggul

Penanggung Jawab

Putra Asga Elevri, S.Si., M.Si., Direktur Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Drs. Rachmadi Widdiharto, M.A., Direktur Guru Pendidikan Dasar

Koordinator

Dra. Tina Jupartini, M.Pd., Direktorat Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Meliyanti, S.Kom., M.Si., Direktorat Guru Pendidikan Dasar

Kontributor

Prof. Maila Dinia Husni Rahiem, M.A., Ph.D., Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
Farida Aini, M.Psi., Psikolog., Universitas Pancasila
Dr. RA. Rangga Dewati Seri Beru Sakti Suryaningrat, M.Si., Psikolog., BBPPMPV Bisnis Pariwisata
Dr. Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd., Universitas Negeri Surabaya
Dr. Diniy Hidayatur Rahman, S.Pd., M.Pd., Universitas Negeri Malang

Penyunting:

Irfan Amali, M.A.
Irfan Nurhakim, S.H.

Penerbit

Direktorat Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

Juni 2025

TUJUAN

Capaian pembelajaran

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

Konsep kunci yang akan dipahami

1. Daya Lenting (Resiliensi)
2. Pola Pikir Bertumbuh (*Growth Mindset*)
3. *Ordinary Magic*

Keterampilan yang akan dikuasai

4. Keterampilan menumbuhkan daya lenting anak dalam menghadapi kesulitan.
5. Keterampilan mengajarkan pola pikir bertumbuh
6. Keterampilan membantu anak bangkit dari kegagalan.
7. Keterampilan memberikan umpan balik (*feedback*) yang membangun.

MENGENANG PENGALAMAN, MEMBANGUN DAYA TAHAN

Instruksi:

1. Temukan waktu tenang (15–20 menit) untuk melakukan latihan menulis pribadi.
2. Bayangkan satu pengalaman tidak menyenangkan yang Anda alami, namun telah berhasil Anda lewati.:
 - o Merasa diremehkan atau dijatuhkan secara mental,
 - o Tidak dianggap, diabaikan, atau dipermalukan,
 - o Mengalami ketidakadilan atau tekanan sosial yang menyakitkan.

Catatan: Pilih pengalaman yang pernah Anda alami tapi kini sudah cukup netral untuk dikenang tanpa trauma berat.

3. Tulis secara bebas pengalaman itu, dengan menjawab pertanyaan berikut:

- Apa yang sebenarnya terjadi?
- Apa kata-kata atau sikap orang lain yang paling membekas?
- Apa yang saya rasakan saat itu? (Takut, marah, malu, bingung?)
- Apa yang saya lakukan setelahnya?
- Siapa yang hadir atau tidak hadir mendampingi saya saat itu?



REFLEKSI

Apa dampak pengalaman itu terhadap diri saya saat itu dan setelahnya?

Apa kekuatan dalam diri saya yang membantu saya bertahan atau bangkit?

Apa tindakan yang saya ambil untuk bangkit?

Bagaimana pengalaman ini membentuk saya dalam memandang harga diri dan ketahanan mental?

Bagaimana saya bisa mendampingi murid yang mengalami tekanan seperti ini dengan cara yang lebih empatik dan efektif?

1

DAYA LENTING MENGAPA PENTING?

Pada proses belajar dan tumbuh, anak-anak akan menghadapi berbagai tantangan: gagal menyelesaikan tugas, kalah dalam permainan, atau mendapat hasil yang tidak sesuai harapan. Kegagalan adalah bagian wajar dari kehidupan. Namun, anak yang tangguh tidak berhenti ketika gagal—mereka mencoba lagi, belajar dari kesalahan, dan perlahan menjadi lebih kuat.



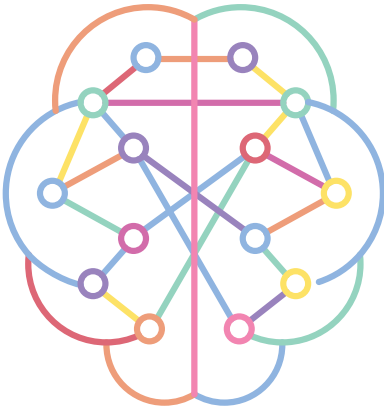
Daya lenting atau resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan. Bukan sekadar "tidak menyerah", tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi, belajar, dan terus berkembang.

Sementara itu, *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi yang sehat saat menghadapi trauma, kesulitan berat, atau tekanan tinggi.

② POLA PIKIR BERTUMBUH: TANGGUH SEJAK DALAM PIKIRAN

Carol S. Dweck memperkenalkan konsep *growth mindset*, yakni keyakinan bahwa kemampuan bukan bawaan lahir, tetapi bisa dikembangkan melalui latihan, strategi yang tepat, dan dukungan orang lain.

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.



Semakin banyak mereka berlatih dan belajar, semakin kuat jalur saraf ini. Kegagalan tidak dilihat sebagai akhir dari kemampuan, tetapi sebagai bagian dari proses di mana otak sedang "*rewiring*" dirinya untuk mencapai pemahaman dan penguasaan yang lebih baik.

QUIZ

- ☒ ☐ 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.

Ubah Kata, Ubah Paradigma

Untuk membantu murid mengubah pola pikir dari *fixed mindset* menjadi *growth mindset*, bisa mulai dari mengubah kata-kata. Karena kata-kata menggambarkan pikiran bawah sadar kita.

	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”

3

MERANGKAI KATA YANG MENGUATKAN

Kehidupan murid tidak selalu mulus. Mereka akan menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, pribadi, dan bahkan mungkin traumatis. Guru bisa membantu murid menumbuhkan daya lenting . Sehingga mereka punya kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kesulitan tersebut, alih-alih menyerah atau terpuruk.

A. Memberikan umpan balik

Memberikan umpan balik yang membangun membutuhkan keseimbangan antara kejujuran tentang area yang perlu diperbaiki dan dukungan yang memotivasi murid untuk berkembang. Berikut adalah beberapa cara untuk memberikan umpan balik yang efektif dan tidak menjatuhkan.

Fokus pada perilaku bukan personal

"Kamu memang selalu ceroboh!"



"Saat presentasi tadi, kamu beberapa kali terlihat kurang percaya diri."



Berikan Saran yang Konkret dan Dapat Ditindaklanjuti:

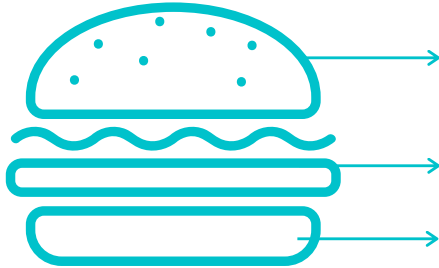
"Kamu perlu lebih berusaha lagi."



"Untuk meningkatkan pemahamanmu tentang materi ini, coba kerjakan soal-soal latihan tambahan di buku paket halaman 50-55."



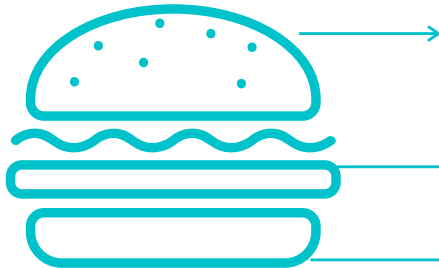
Memberi umpan balik dengan model burger



Diawali apresiasi

Di tengahnya koreksi

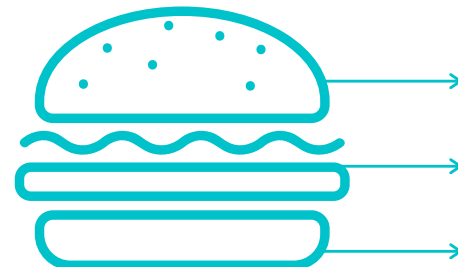
Diakhiri apresiasi lagi



"Bapak apresiasi, kamu sudah mengerahkan upaya terbaikmu."

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

"Bapak percaya kamu pasti bisa!"



.....

.....

.....

B. Dukungan yang Memperkuat bukan Pujian yang Melemahkan

Niat kita mengapresiasi bisa jadi malah melemahkan bukan memperkuat. Karena itu guru harus bisa membedakan kalimat dukungan (*encouragement*) dengan pujian (*praise*). Keduanya terlihat mirip, tetapi coba rasakan bagaimana dampak yang berbeda orang yang menerimanya.

DUKUNGAN (ENCOURAGEMENT)

VS

PUJIAN (PRAISE)

Spesifik dan fokus pada perilaku.

"Kamu sudah bekerja keras, kamu layak dapat prestasi itu."

Global dan fokus pada orang.

"Kamu hebat!"

Anak sebagai subjek.

"Kamu pasti bangga pada dirimu."

Orang dewasa sebagai subjek.

"Ibu/Bapak bangga padamu."

Memberi kepercayaan.

"Ibu/Bapak percaya kamu bisa belajar dari kesalahan."

Orang dewasa sebagai yang mengontrol.

"Bapak/Ibu senang kamu mau dengar nasihat kami."

Fokus pada usaha dan progres.

"Kamu sudah berlatih sangat keras, kamu pasti bisa!"

Fokus pada kesempurnaan.

"Wah, suaramu merdu sekali."

Mendorong anak mengevaluasi diri.

"Semester ini kamu jauh lebih baik dari semester lalu!"

Mendorong anak membandingkan dengan orang lain.

"Hebat, kamu dapat nilai paling besar di kelasmu!"

Mendorong keberanian.

"Semua yang belajar sepeda pasti pernah jatuh, ayo coba terus!"

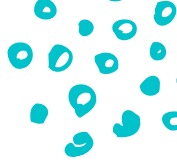
Menjadi takut berbuat salah.

"Kamu memang anak patuh, tidak pernah mengecewakan Ibu."



Menurut riset yang dilakukan Dr. Carol Dweck, profesor Stanford University, **pujian ternyata berefek negatif pada murid.** Siswa yang mendapat pujian dari guru saat menyelesaikan suatu soal cenderung untuk memilih soal yang lebih mudah. Demi mempertahankan pujian itu, murid tidak berani mengambil risiko, takut melakukan kesalahan, dan mengalami penurunan motivasi.

Sebaliknya, murid yang mendapat **dukungan cenderung lebih berani mengambil risiko dan tidak takut salah.** Mereka terdorong untuk mencoba hal baru, berupaya untuk berkontribusi, dan memiliki motivasi tinggi.



DUKUNGAN ATAU PUJIAN?

**Coba periksa beberapa contoh berikut ini,
apakah termasuk dukungan atau pujian.**

	DUKUNGAN	PUJIAN
Wah, anak hebat, siapa dulu dong ayahnya?	☐	☐
Nah, gitu dong, itu baru anak saleh!	☐	☐
Nilai kamu semakin bagus dibanding semester lalu. Pasti semester depan akan lebih bagus lagi!	☐	☐
Kamu anak paling rajin di kelas ini, tak ada orang yang seperti kamu!	☐	☐
Lukisanmu indah sekali!	☐	☐
Kamu layak mendapat penghargaan itu, karena kamu sudah bekerja keras, berjuang untuk ini.	☐	☐

C. Membantu Siswa Menerima dan Bangkit dari Kegagalan



Kegagalan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap murid, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku. Misalnya secara emosional, murid mungkin merasa sedih, kecewa, marah, malu, frustrasi, atau cemas. Saat situasi itu, guru bisa memainkan perannya sebagai pendamping yang membantu bangkit dari keterpurukan.

(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

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!"

④

MENCIPTAKAN
LINGKUNGAN YANG
MENGUATKAN

Daya lenting selain dibangun dari dalam diri murid, juga perlu dikuatkan dengan dukungan lingkungan sekitar. Berikut ini beberapa bentuk dukungan yang bisa diciptakan.

A. Pola Asuh dan Pendidikan yang Lembut dan Tegas

B. Tegas - S = Tega

Ibu burung yang lembut harus tega mendorong anaknya dari sarang dan memaksanya untuk belajar terbang. Kadang kita tidak tega untuk "mendorong" anak kita seperti ibu burung mendorong anaknya. Karena mungkin kita punya kesalahpahaman tentang kelembutan.

Tidak tega anak mengalami kesulitan.

Memastikan anak selalu dalam kondisi aman dan nyaman serta tidak mengenal dan mengalami kesulitan dan tantangan.

Menyenangkan hati (*pleasing*).

Selalu berusaha menyenangkan hati anak.

Menyelamatkan (*rescuing*).

Terlalu cepat memberikan pertolongan dan bantuan kepada anak karena rasa khawatir berlebihan.

Memberikan perlindungan berlebihan (*over protecting*).

Tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan hal-hal yang menantang.

Memanjakan (*pampering*).

Memberikan apa pun yang diinginkan anak.

Ikut mengatur (*micromanaging*).

Intervensi dalam mengatur dan mengerjakan tugas anak dengan fokus pada hasil, bukan proses.

Memberikan terlalu banyak pilihan.

Membuat anak punya banyak opsi sehingga mereka dimanjakan dengan pilihan-pilihan tersebut.

C. Membangun Budaya *Ordinary Magic*

Ordinary Magic dalam konteks pendidikan membangun resiliensi merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Psikolog perkembangan Ann Masten. *Ordinary magic* adalah kemampuan bawaan dan proses adaptasi yang umum pada manusia yang memungkinkan individu untuk mengatasi kesulitan dan berkembang meskipun menghadapi tantangan atau *adversity* yang signifikan.

Masten berpendapat bahwa resiliensi bukanlah kualitas luar biasa yang hanya dimiliki segelintir orang. Resiliensi adalah hasil dari sistem adaptif manusia yang normal dan berfungsi dengan baik. Inilah mengapa ia menyebutnya "*ordinary magic*" - karena proses-proses yang mendasarinya tampak biasa saja namun memiliki dampak yang luar biasa.



Dalam konteks pendidikan, penerapan "*ordinary magic*" berarti fokus pada pembangunan dan pemeliharaan faktor-faktor pelindung yang mendukung resiliensi murid melalui praktik-praktik sehari-hari yang terintegrasi dalam lingkungan sekolah.



MERANCANG KEGIATAN YANG MENGUATKAN

Guru bisa melatih resiliensi murid dengan memanfaatkan aktivitas-aktivitas yang sudah biasa dilakukan di sekolah seperti berikut:

A. Traveling

Selama perjalanan, murid seringkali dihadapkan pada perubahan rencana yang tak terduga (misalnya, transportasi tertunda, perubahan cuaca, tempat wisata tutup). Mereka belajar untuk bersikap fleksibel, menyesuaikan diri dengan situasi baru, dan mencari solusi alternatif.

B. Camping

Berkemah menuntut murid untuk lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka tanpa fasilitas modern. Mereka belajar keterampilan bertahan hidup seperti membangun tenda, menyalakan api, memasak di alam terbuka, dan mencari air (jika diperlukan).

C. Olahraga

Menguasai teknik-teknik olahraga atau bela diri memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan kepercayaan diri murid terhadap kemampuan fisik dan mental mereka. Bela diri secara khusus juga mengajarkan kontrol diri, fokus, dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan.



Menguatkan Siswa yang Mengalami Kegagalan

Di bawah ini ada dua contoh situasi yang dialami murid yang mengalami kegagalan. Rangkailah kalimat yang mengandung 5 unsur 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

SITUASI: Dudi gagal mengeksekusi tendangan pinalti. Akibatnya tim sepakbola sekolah kalah tipis.

SITUASI: Ani gagal masuk perguruan tinggi impiannya. Padahal beberapa kali *try out* Ani selalu mendapatkan nilai yang istimewa.



Memberi umpan balik dengan model burger

Carilah tiga situasi di mana kita sebagai guru memberikan umpan balik kepada murid. Gunakan model burger yang sudah kita pelajari.

