Membangun Ketangguhan di Tengah Ketidakpastian

Pandemi COVID-19
Menyebabkan:
* Ketidakpastian - Kecemasan
* Isolasi Sosial -Depresi
* Rutinitas Harian Terganggu
* Tekanan Keuangan
* Masa depan tak menentu
* Mengkhawatirkan kesehatan anggota keluarga/diri sendiri
* Kerusuhan sosial, masalah keamanan

atau

Meskipun kita tidak dapat mengontrol situasi kehidupan,
kita selalu dapat memilih cara bereaksi terhadapnya

Ketangguhan: mampu pulih dari kemalangan atau perubahan, atau menyesuaikan diri dengannya

Tanamkan, kembangkan dan pelihara

- Kita semua tangguh
- Ketangguhan adalah kekuatan dalam diri kita semua
- Membangun ketangguhan adalah sebuah proses, seperti membentuk otot di pusat kebugaran
- Dengan niat dan latihan, kita bisa memperkuat ketangguhan mental

Merunduk namun tak patah

HARGA DIRI

MENETAPKAN TUJUAN
dengan
harapan yang
REALISTIS

KEMAMPUAN
MENYELESAIKAN
masalah

Mampu
MENGENALI
EMOSI
diri sendiri
maupun orang lain

KETERAMPILAN SOSIAL
DAN MAMPU MENCARI
BANTUAN ORANG LAIN

BELAJAR
dari
KESALAHAN
SENDIRI

Memahami dan
MENERIMA
kekuatan maupun
kelemahan
DIRI SENDIRI

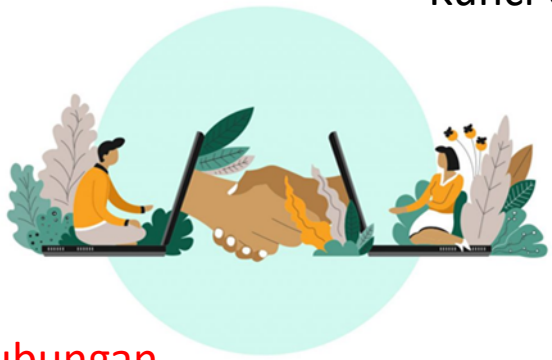
PENGUASAAN
DIRI

Mau
MENGATASI
KESULITAN,
bukannya
MENGHINDARI MASALAH

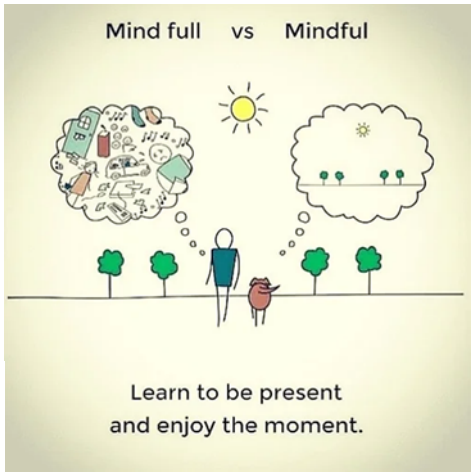
POLA
pemikiran yang
OPTIMIS

Tanamkan/Kembangkan/Pelihara Ketangguhan

Kunci Untuk Membangun Ketangguhan



Hubungan,
Inti dari Ketangguhan



* Hal buruk
  & penderitaan terjadi
*Segala sesuatu berubah
*Hadir
*Berlatih untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri

Dalam setiap krisis, ada benih peluang
Psikologi positif dan pola pikir berkembang

Melayani sesama
Meneruskan Kebaikan
Tindakan kebaikan

Ringkasan

- Hubungan dengan sesama adalah Inti dari Ketangguhan*
- Sarana Utama untuk Mengembangkan Ketangguhan (fleksibilitas) adalah Kesadaran
- Tanamkan Sikap Positif dengan Pola Pikir Bertumbuh (terima keburukan maupun kebaikan)
- Ketekunan dan Pengaturan Diri
- Ketangguhan: Latihan– Tindakan kebaikan
- Ketangguhan: Latihan - Rasa Syukur

  - *Semoga kita bahagia*
  - *Semoga kita sehat jasmani dan rohani*
  - *Semoga kita aman dari bahaya lahir dan batin*
  - *Semoga kita hidup nyaman*