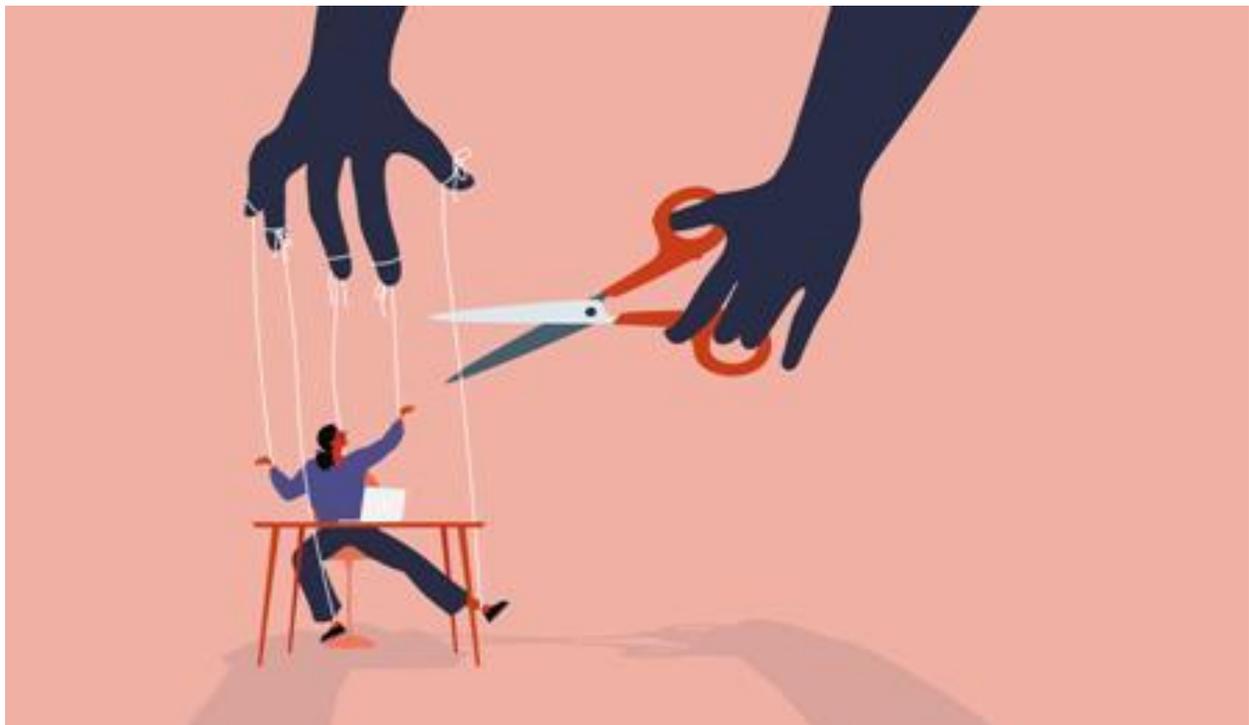


Kemandirian: Menjadi Pribadi yang Luwes

Apakah kamu sering datang terlambat ke sekolah? Apakah kamu sering pergi tanpa ijin terlebih dahulu? Apakah kamu sering tidak membawa buku pelajaran sesuai jadwal? Apakah kamu membereskan kamar tidurmu setelah mendapat ultimatum dari orang tuamu? Apakah kamu mengalami masalah kemandirian dari dalam dirimu?

Tenang, kamu tidak sendirian, banyak remaja yang mengalami masalah yang sama denganmu. Saat ini, yang kamu butuhkan untuk merubah dirimu menjadi lebih baik adalah dengan merubah pola pikir yang dan menjadi pribadi yang fleksibel atau luwes.

Mari kita belajar lebih lanjut untuk memiliki keterampilan fleksibilitas atau keluwesan dalam hal kemandirian.



Sumber Gambar: <https://www.kajianpustaka.com/2020/06/kemandirian-pengertian-aspek-jenis-ciri.html>

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan situasi baru, perubahan, dan tantangan. Ini melibatkan kemampuan untuk bersikap terbuka

terhadap ide-ide baru, bersikap fleksibel dalam pendekatan dan sikap, dan bersikap responsif terhadap perubahan. Fleksibilitas dianggap sebagai karakteristik kepribadian yang positif dan dapat berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan, pekerjaan, dan kesejahteraan emosional. Orang yang fleksibel cenderung lebih mudah menghadapi perubahan, lebih terbuka terhadap pengalaman baru, dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda.

Fleksibilitas kognitif merupakan kebalikan dari kekakuan berpikir yang memiliki beberapa aspek, yaitu:

- Mampu melihat sudut pandang lain
- Mengubah cara berpikir tentang sesuatu
- Menyesuaikan diri dengan tuntutan yang berubah, mengakui bahwa kita salah, dan mengambil peluang yang tak terduga.

Manfaat Sikap Fleksibel



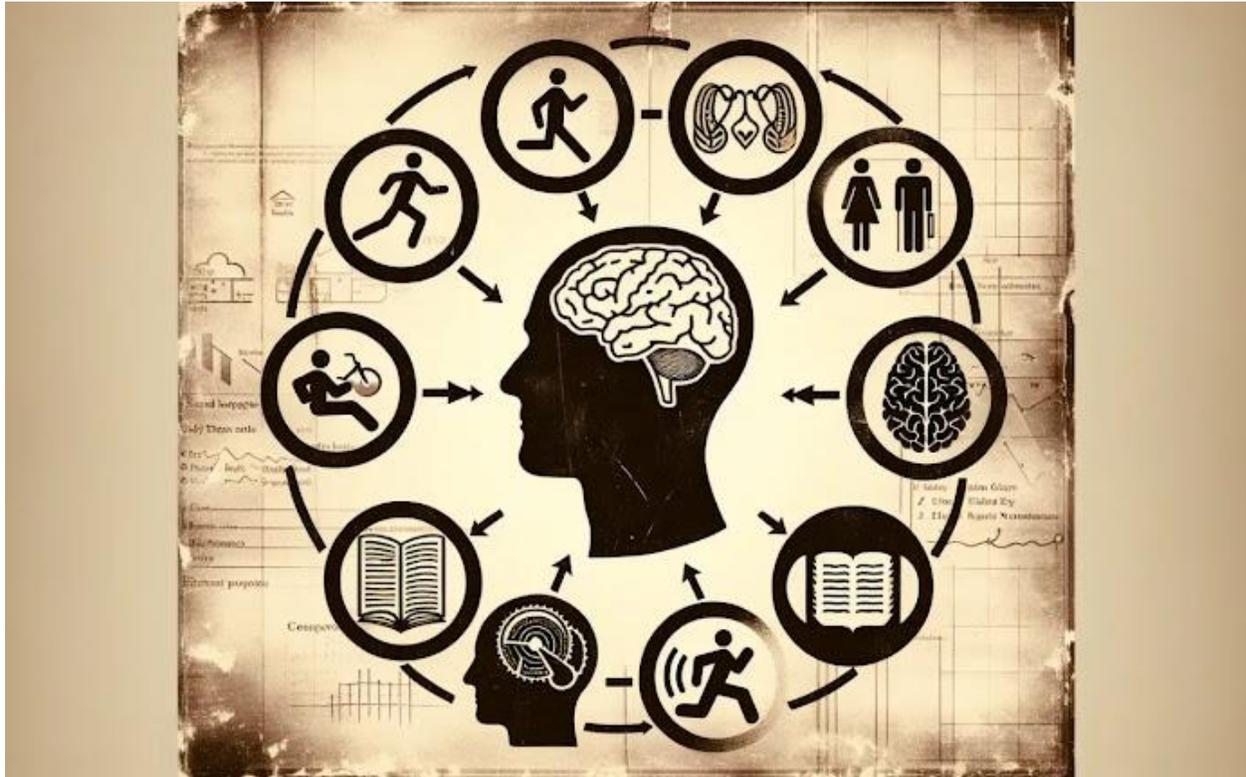
Sumber Gambar: <https://medan.inews.id/read/383746/flexible-work-arrangement-budaya-kerja-baru-untuk-tingkatkan-produktivitas-dan-kinerja-organisasi>

Bagi remaja, sikap fleksibel dapat membantu dalam hal:

- Mengulangi kesalahan yang sama
- Frustrasi karena hal-hal yang berjalan tidak sesuai harapan

- Kesulitan beradaptasi karena adanya perubahan jadwal
- Kesulitan berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya secara segera
- Berdebat mengenai hal yang sama terus menerus

Cara Melatih Fleksibilitas Kognitif



Sumber Gambar: <https://www.wowkeren.com/berita/tampil/00515059.html>

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk melatih fleksibilitas:

- Mempelajari hal-hal baru (misal, topik pelajaran baru, hobi baru, dan sebagainya), yang akan memaparkan otak terhadap berbagai cara berpikir.
- Memikirkan solusi yang berbeda-beda ketika menghadapi suatu masalah
- Membayangkan berbagai skenario dan merenungkan bagaimana kita akan mengatasinya
- Mengenali situasi-situasi di mana kita perlu untuk fleksibel dengan bertanya pada diri sendiri, apakah ini hal yang kecil (lebih baik fleksibel) atau besar (mempertahankan batasan diri), apakah saya perlu mencoba strategi yang baru, dan sebagainya
- Mengubah rutinitas, misalnya dengan mengubah urutan atau waktu kegiatan sehari-hari
- Memasukkan ketidakpastian ke dalam keseharian, misalnya dengan melakukan hal-hal secara spontan sekali-kali.
- Berkolaborasi dalam proyek dengan teman atau rekan kerja yang berbeda-beda, yang memaparkan pada pola pikir yang berbeda-beda dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial.

Hanya dengan perubahan pikiran yang lebih fleksibel lah, maka kita bisa menjadi pribadi yang fleksibel atau luwes, mari kita mulai dari pola pikir kita lalu perlahan dan pasti merubah tindakan sehingga kita bisa menjadi generasi tangguh dan berguna di masa yang akan datang!

Sumber Video: <https://www.youtube.com/watch?v=8hMXD2rX1Y8>

M Julianto Ismed Efendi 11 Juli 2024 Kemampuan Kerja