



Fleksibilitas Sebagai Fungsi Luhur

Tujuan Pembelajaran



Menarik
kesimpulan terkait
fleksibilitas kognisi



Menyajikan informasi
fleksibilitas kognisi
dalam bentuk video



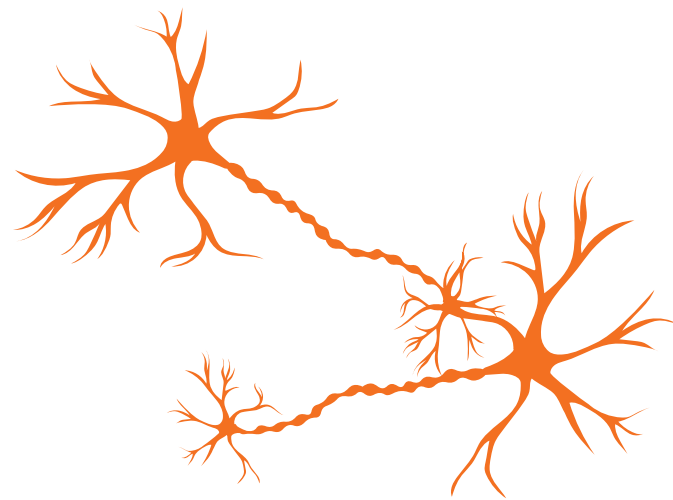
Memiliki sikap
fleksibel



Fleksibilitas Otak pada Masa Remaja

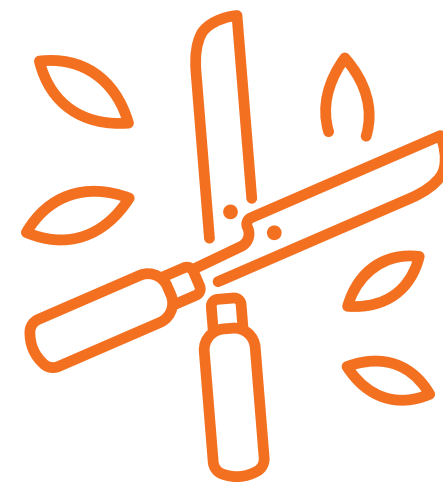


Perubahan utama dalam perkembangan otak remaja:



Peningkatan synapses:

Memperkuat koneksi antar sel otak untuk mendukung tugas mental kompleks.



Synaptic pruning:

Menghilangkan koneksi yang jarang digunakan, meningkatkan efisiensi dan spesialisasi otak.



Myelination:

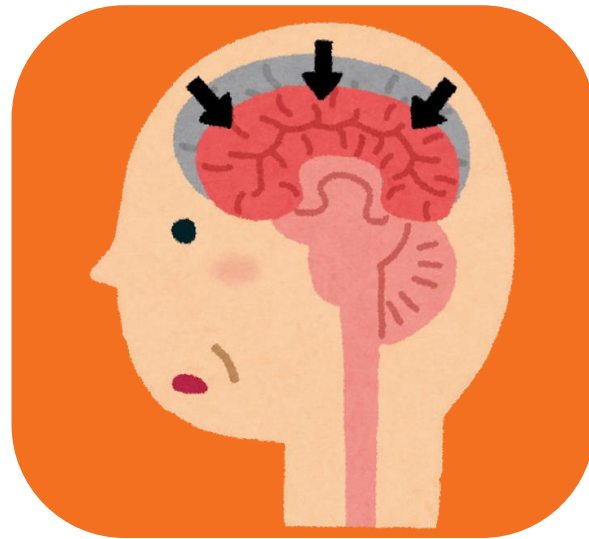
Meningkatkan kecepatan komunikasi antar sel saraf, mempercepat proses berpikir.

Fungsi Luhur



"Proses kognitif tingkat tinggi yang melibatkan berpikir abstrak, merencanakan, membuat keputusan, melihat suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda dari kebiasaan, dan visualisasi, prediksi, dan perencanaan masa depan."

Fungsi Luhur dipengaruhi oleh



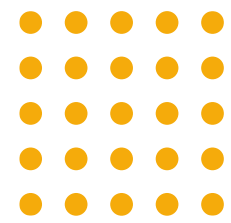
Perubahan
struktur otak



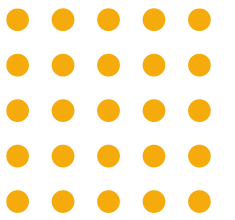
Otonomi dari orang
tua yang meningkat



Konteks dan ekspektasi
masyarakat seperti yang
ada di lingkungan sekolah.



Cara Megatur Perilaku Melalui Fungsi Luhur



Penggunaan Keterampilan Berpikir

Mencakup perencanaan, organisasi, manajemen waktu, dan memori kerja, dan metakognisi untuk menciptakan gambar dari sasaran, jalur menuju sasaran tersebut, dan sumber daya yang akan kita perlukan sepanjang jalan.



Penggunaan Keterampilan Pengendalian Diri

Mencakup penghambat respons, kontrol emosional, perhatian berkelanjutan, inisiasi tugas, fleksibilitas, dan kegigihan yang diarahkan oleh sasaran.

Fleksibilitas Kognitif



"Fungsi luhur yang berkembang pada tahap lebih lanjut, yang dibangun dari penghambatan respons dan memori kerja, dan kebalikan dari kekakuan berpikir."

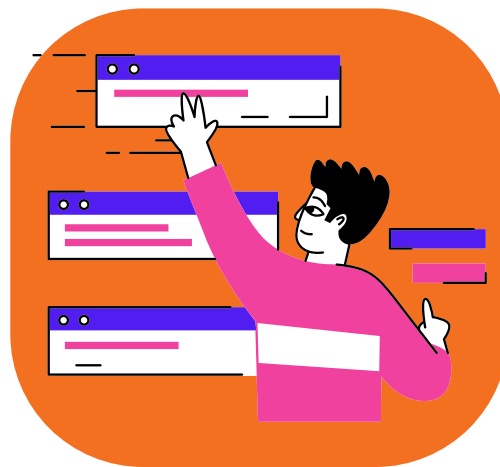
Aspek - Aspek Fleksibilitas kognitif



Mengubah perspektif,
baik secara spasial maupun interpersonal.



Mengubah cara kita berpikir tentang sesuatu dan
Menemukan cara baru saat cara lama tidak berhasil.



Menyesuaikan diri
dengan perubahan, mengakui kesalahan, dan
memanfaatkan peluang tak terduga.



Manfaat Fleksibilitas Terhadap Remaja

Bersikap fleksibel membantu remaja menghindari:



1

Mengulangi kesalahan yang sama.

2

Merasa frustrasi saat rencana tidak berjalan lancar.

3

Kesulitan beradaptasi dengan perubahan jadwal.

4

Kesulitan berpindah dari satu kegiatan ke lainnya.

5

Berdebat terus-menerus tentang hal yang sama.



Cara Melatih Fleksibilitas pada Remaja



Mempelajari
hal baru



Memikirkan
solusi alternatif



Membayangkan
berbagai skenario



Mengenali kapan
harus fleksibel



Mengubah
rutinitas



Menambahkan unsur
ketidakpastian



Berlatih
kolaborasi



INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id