



MEMBONGKAR MITOS KETANGGUHAN MELALUI REFLEKSI

Slameto¹, Pebria Dheni Purnasari², Yosua Damas Sadewo³, Totok Victor Didik Saputro⁴, Mickael Febrianto Owen⁵

¹ PGSD, Universitas Presiden

Email: slameto@president.ac.id

^{2,3,4,5} PGSD, Institut Shanti Bhuana

Email: pebria.dheni@shantibhuana.ac.id², yosua.damas@shantibhuana.ac.id³,
totok.victor@shantibhuana.ac.id⁴, owen20325@shantibhuana.ac.id⁵

(Received: February 24, 2023; Reviewed: March 04, 2023; Accepted: March 07, 2023;
Available online: March 13, 2023; Published: March 13, 2023)



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License.

Attribution 4.0 International.

(CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ARTIKEL INFO

Kata Kunci:

Ketangguhan;
Model *Systematic Self-Reflection*;
Mitos;
Refleksi;

Abstrak. Pandemi COVID-19 telah mengganggu pendidikan secara global, dengan menghancurkan bagi belajar dan kehidupan anak-anak; Salah satunya adalah hancurnya ketangguhan siswa. Ketangguhan memberdayakan orang untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi buruk dan beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang. Ketangguhan adalah kemampuan untuk menahan kesulitan dan bangkit kembali dari peristiwa kehidupan yang sulit. Ketangguhan dapat dipelajari, membangun ketangguhan adalah proses di mana orang menjadi lebih baik dalam membongkai ulang pola pikir dan memanfaatkan pendekatan berbasis kekuatan untuk bekerja melalui rintangan. Namun dalam praktek, kita diremehkan dengan mitos yang berbahaya tentang ketangguhan itu sendiri; Mitos itu berbahaya karena 5 alasan utama: biasanya diadakan, sering dinyatakan sebagai dikotomi, terkadang mengandung benih kebenaran, membenarkan perilaku; dan sering dilembagakan, maka perlu dibongkar. Refleksi adalah cara yang dianggap tepat; Permasalahan dalam kajian ini adalah: Apa saja mitos ketangguhan diri siswa, Apakah strategi refleksi diri dapat membongkar mitos ketangguhan dan apa saja yang perlu dilakukan sebagai tindak lanjut terbongkarnya mitos dalam era new normal. Penelitian ini didasarkan pada metode literatur review dengan menerapkan 7 langkah. Sumber Informasi utama dari 2 artikel jurnal dan 7 publikasi Situs web yang menyediakan akses siap ke informasi dari semua jenis: Teridentifikasinya sejumlah 24 mitos ketangguhan yang berbahaya. Dari 24 mitos dilakukan refleksi untuk membongkar 8 mitos teratas. Terumuskannya model *Systematic Self-Reflection* yang baru; dimana penulis menambahkan dengan “membongkar mitos ketangguhan” pada “sistem kepercayaan yang tangguh - bebas peran/ pengaruh mitos”, sehingga model ini merupakan solusi yang lebih cerdas, strategis dan inventif bahkan berdampak, teristimewa di era pasca covid 19 ini.

Abstract. *The COVID-19 pandemic has disrupted education globally, taking a toll on children's learning and lives; One of them is the destruction of student resilience. Resilience empowers people to accept and adapt to bad situations and adapt to difficult or challenging life experiences. Resilience is the ability to withstand adversity and bounce back from difficult life events. Resilience can be learned, building resilience is a process by which people become better at reframing mindsets and utilizing a strengths-based approach to working through obstacles. But in practice, we are plagued with dangerous myths about toughness itself; Myths are dangerous for 5 main reasons: they are usually held, they are often expressed as dichotomies, they sometimes contain seeds of truth, justify behavior; and often institutionalized, it needs to be dismantled. Reflection is the way that is considered appropriate; The problems in this study are: What are the myths of self-resilience in students, can self-reflection strategies dismantle the myth of resilience and what needs to be done as a follow-up to debunking myths in the new normal era. This research is based on the literature review method by applying 7 steps. Primary sources of information from 2 journal articles and 7 publications Website providing ready access to information of all types: Identified some 24 harmful resilience myths. Of the 24 myths, reflection was carried out to dismantle the top 8 myths. The formulation of a new Systematic Self-Reflection model; where the author adds by "busting the myth of resilience" to "a tough belief system - free of mythical roles/influences", so this model is a smarter, strategic and inventive solution and even impactful, especially in this post-covid 19 era.*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mengganggu pendidikan secara global, dengan konsekuensi jangka panjang yang berpotensi menghancurkan bagi belajar dan kehidupan anak-anak. Penutupan sekolah telah membatasi kegiatan belajar di rumah masing-masing, sementara infrastruktur digital yang terbatas dan kurangnya pengalaman orang tua dalam mendukung pembelajaran anak-anak hampir pasti akan mengakibatkan hilangnya pembelajaran. Gangguan ini telah mengakibatkan kerugian substansial di seluruh dunia. Salah satunya adalah hancurnya ketangguhan siswa (Vu, B. T., & Savonitto, I. S. (2020).

Ketangguhan memberdayakan orang untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi dan bergerak maju. Ketangguhan atau ketahanan mengacu pada proses dan hasil dari keberhasilan beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang [American Psychological Association (APA)]. Ini memiliki fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan internal dan eksternal; “Ini adalah kemampuan Anda untuk bertahan dari kesulitan dan bangkit kembali serta tumbuh meskipun kehidupan mengalami penurunan,” menjadi tangguh membutuhkan seperangkat keterampilan yang dapat Anda

kembangkan dari waktu ke waktu. Membangun ketangguhan membutuhkan waktu, kekuatan, dan bantuan dari orang-orang di sekitar Anda; Anda mungkin akan mengalami kemunduran di sepanjang jalan. Itu tergantung pada perilaku dan keterampilan pribadi (seperti harga diri dan keterampilan komunikasi), serta hal-hal eksternal (seperti dukungan sosial dan sumber daya yang tersedia untuk Anda).

Menjadi tangguh bukan berarti orang tidak mengalami stres, gejala emosi, dan penderitaan. Menunjukkan ketangguhan termasuk bekerja melalui rasa sakit dan penderitaan emosional. Ketangguhan adalah kemampuan untuk menahan kesulitan dan bangkit kembali dari peristiwa kehidupan yang sulit. Menjadi tangguh bukan berarti seseorang tidak mengalami stres, gejala emosi, dan penderitaan. Ketangguhan melibatkan kemampuan untuk bekerja melalui rasa sakit dan penderitaan emosional (Katie Hurley, 2022).

Orang menghadapi segala macam kesulitan dalam hidup. Ada krisis pribadi, seperti penyakit, kehilangan orang yang dicintai, pelecehan, intimidasi, kehilangan pekerjaan, dan ketidakstabilan keuangan. Ada kesamaan realitas peristiwa tragis dalam berita, seperti serangan teroris, penembakan massal, bencana alam, pandemi global, dan perang. Orang harus belajar untuk mengatasi dan bekerja melalui pengalaman hidup yang sangat

menantang.

Teori ketangguhan mengacu pada gagasan seputar bagaimana orang dipengaruhi oleh dan beradaptasi dengan hal-hal yang menantang seperti kesulitan, perubahan, kerugian, dan risiko (Katie Hurley, 2022). Ketangguhan adalah apa yang memberi orang kekuatan emosional untuk mengatasi trauma, kesulitan. Orang yang tangguh memanfaatkan sumber daya, kekuatan, dan keterampilan mereka untuk mengatasi tantangan dan bekerja melalui kemunduran. Orang yang kurang tangguh cenderung merasa kewalahan atau tidak berdaya dan bergantung pada strategi penyesuaian yang tidak sehat (seperti penghindaran, isolasi, dan pengobatan sendiri). Orang dengan ketangguhan, kemampuan mengatasi, dan kecerdasan emosional cenderung lebih memiliki kesejahteraan keseluruhan yang lebih baik daripada mereka yang memiliki ketangguhan yang lebih rendah, dan kepuasan hidup yang lebih baik.

Ketangguhan sering digunakan sendiri untuk mewakili kemampuan beradaptasi dan mengatasi secara keseluruhan, tetapi dapat dipecah menjadi beberapa kategori atau jenis: ketangguhan psikologis, ketangguhan emosional, ketangguhan fisik, dan ketangguhan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa sumber daya pelindung tertentu, daripada tidak adanya faktor risiko, memainkan peran penting dalam kapasitas

seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stresor. Hal-hal seperti dukungan sosial, keterampilan coping adaptif, dan kemampuan untuk memanfaatkan kekuatan batin seseorang dapat membantu mengembangkan dan memperkuat ketahanan individu.

Ketangguhan dapat dipelajari, dan ini bukan tentang belajar bagaimana "menyeringai dan menanggungnya" atau sekadar "mengatasinya." Juga bukan belajar untuk menghindari rintangan atau menolak perubahan. Membangun ketangguhan adalah proses di mana orang menjadi lebih baik dalam membingkai ulang pola pikir dan memanfaatkan pendekatan berbasis kekuatan untuk bekerja melalui rintangan. Sebagai sebuah proses, itu tidak terjadi dalam semalam, dan bahkan jika Anda sudah tangguh, itu adalah sesuatu yang harus Anda pertahankan. Namun dalam praktek pengembangan ketangguhan, kita direcoki dengan mitos yang berbahaya tentang ketangguhan itu sendiri; beberapa mitos tidak akurat, namun sangat gigih (Jo, 2016); dan kami akan mengupas mitos (kesalahpahaman) yang terus berlanjut untuk membantu seseorang mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan (Paper.co, 2022).

Pada KTT Pendidikan Dunia 2021, (Claxton, 2021) mengungkapkan mitos yang dia yakini mencegah perubahan positif dalam pendidikan; Ruang kelas sekolah selalu menjadi tempat perubahan

yang konstan, dan guru veteran yang telah mengajar selama lima tahun atau lebih akan dapat membuktikan perubahan yang telah mereka lihat sejak mereka pertama kali mengajar. Jadi, masuk akal untuk memprediksi bahwa lebih banyak perubahan akan datang dan menerimanya. Namun, (Claxton, 2021), memperkirakan beberapa hambatan memperlambat perubahan yang perlu dimasa yang akan datang: "Masa depan pengajaran akan berbeda," "Tapi ada kemacetan yang menghalangi inovasi dalam pengajaran." (Claxton, 2021) menjelaskan bagaimana perasaannya bahwa keterlambatan kemajuan disebabkan oleh mitos yang terus-menerus, yang prevalensinya mencegah guru berinovasi dalam pengajaran di kelas mereka. Termasuk tentang ketangguhan tentunya. Agar provokatif, saya menyebut ini sebagai mitos (ketangguhan) tetapi itu tidak sepenuhnya benar. Mereka lebih dekat dengan apa yang disebut sebagai "setengah kebenaran yang berbahaya" yang valid di bawah serangkaian kondisi yang sempit, tetapi sering kali salah, dan karena itu menyesatkan.

Mitos adalah sebuah fiksi atau setengah kebenaran, terutama yang merupakan bagian dari sebuah ideologi; Mitos adalah produk dari emosi dan imajinasi manusia, yang ditindaklanjuti oleh lingkungannya - keyakinan yang umum dipegang tetapi salah, kesalahpahaman

umum (Dictionary.com, 2022). Mitos bukanlah kebohongan, itu adalah keyakinan yang diadopsi orang karena mereka memiliki suasana yang masuk akal, orang ingin percaya bahwa itu benar, dan mereka konsisten dengan setidaknya beberapa bukti. Tapi tentu saja, mitos tidak benar atau setidaknya tidak sepenuhnya benar. Tapi sejauh ini yang paling penting, alasan mengapa mitos mendominasi adalah karena mitos tersebut dipromosikan oleh “kepentingan yang terorganisir” (Greene, 2005). Di satu sisi (Fridman, 2016) mitos ada karena kita mempercayainya. Orang-orang percaya pada fakta bahwa beberapa otoritas telah memberi mereka metodologi ini dan akan menerimanya karena mereka memercayai sumbernya. Mitos itu berbahaya karena 5 alasan utama: biasanya diadakan, sering dinyatakan sebagai dikotomi, terkadang mengandung benih kebenaran, membenarkan perilaku; dan sering dilembagakan.

Mengingat demikian bahayanya mitos dalam pengembangan ketangguhan pribadi seseorang, maka perlu dibongkar. Refleksi adalah cara yang dianggap tepat; Sesuai pengalaman (Watson, 2019) bahwa refleksi diri benar-benar kuncinya. Refleksi diri adalah proses mengeksplorasi dan memeriksa diri kita sendiri, perspektif kita, atribut, pengalaman dan tindakan/interaksi. Ini membantu kita mendapatkan wawasan dan melihat bagaimana untuk bergerak maju (Gillett, A., Hammond & Martala,

2009; IAD, 2021). Kekuatannya terletak pada kemampuan untuk membantu mengembangkan pemahaman seperti: cara belajar, mata pelajaran yang diajarkan, dan untuk menentukan tujuan jangka panjang. Ini dapat membantu untuk mempromosikan pemikiran kritis dan keterampilan memecahkan masalah, yang keduanya merupakan kunci keberhasilan akademis. Tetapi memiliki kegunaan lebih lanjut yang berhubungan dengan keterampilan hidup: itu adalah bagian penting dari pengembangan pribadi dan mempersiapkan masa depan dunia kerja, mendorong untuk mengembangkan kebiasaan menganalisis tindakan atau peristiwa dan mempertimbangkan konsekuensinya.

Pendidik yang hebat selalu merefleksikan pekerjaan mereka dan terus-menerus mencari cara untuk meningkatkan praktik sehingga dapat menggunakan sumber daya yang tersedia dengan lebih baik dan menghasilkan ide-ide baru yang tertantang secara motivasi untuk menganalisis, mengasimilasi, mengakui dan menerapkan solusinya yang baru. Pendidik yang efektif juga merefleksikan secara kritis dimensi moral, politik, sosial, dan ekonomi pendidikan. Dengan demikian, mendorong semua program peningkatan mutu pendidikan melalui merefleksikan secara terus menerus semua aspek pengalaman mereka untuk mengidentifikasi cara-cara perbaikan sebagai individu, sebagai bagian dari

komunitas sekolah, dan sebagai bagian dari profesi untuk menjadi yang lebih hebat.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan dalam kajian ini dirumuskan seperti berikut ini.

1. Apa saja mitos ketangguhan diri siswa dalam belajar di era *pandemic covid 19* ini?
2. Apakah strategi refleksi diri dapat membongkar mitos ketangguhan diri siswa dalam belajar, dan
3. Jika ternyata benar/ terbongkar, apa saja yang perlu dilakukan sebagai tindak lanjut terbongkarnya mitos dalam memasuki era *new normal*.

METODE

Pemikiran yang tertuang dalam makalah ini didasarkan pada metode literatur review. Literatur review adalah ringkasan dan penjelasan tentang keadaan pengetahuan yang lengkap dan terkini tentang topik yang dipersempit seperti yang ditemukan dalam buku-buku akademik dan artikel jurnal. Adapun tujuan dari literatur review adalah (University of Guelph, 2021a): untuk meringkas, mengevaluasi, dan membandingkan artikel atau studi yang relevan dan penting dengan topik kita, untuk menyoroti temuan utama, untuk mengidentifikasi inkonsistensi, kesenjangan, dan kontradiksi dalam literatur, dan untuk memberikan petunjuk ke mana arah penelitian di masa depan atau

merekomendasikan area yang menjadi fokus.

Terdapat tujuh langkah menulis tinjauan literatur (University of Guelph, 2021):

1. Persempit topik dan pilih makalah yang sesuai
2. Cari literatur, dengan Google Cendekia: terdapat tidak banyak sumber terkait dengan ketangguhan serta mitos yang menyertainya, serta refleksi diri, namun akhirnya dipilih 9 sumber seperti di bawah ini serta pada daftar Pustaka.
3. Baca artikel-artikel yang dipilih dengan seksama dan evaluasilah
4. Mengatur makalah yang dipilih dengan mencari pola dan mengembangkan sub topik
5. Mengembangkan tesis atau pernyataan tujuan
6. Tulis makalahnya
7. Tinjau pekerjaan - draf hasilnya dan cek kemiripan (*uji similarity*).

Sumber Informasi Utama

Beberapa sumber informasi utama yang di gunakan dalam penelitian ini:

1. Jurnal, majalah ilmiah yang diterbitkan secara berkala; pencarian informasi hasil penelitian dari sumber ini menggunakan portal “Google Scholar” dengan kata kunci “*myth of resilience*” atau “*myth about*

resilience” ditemukan dua artikel yaitu:

- a. Bronson, E. (2019). The Myth of Resilience. *Mosaic: An interdisciplinary critical journal*, 52(4), 109-125.
- b. Richardson, A. E. (2022) “The Myth of Resilience”, *Journal of Critical Thought and Praxis*. 11(2).
2. Buku dan eBook termasuk buku teks, monograf yang lebih detail, Sumber Referensi, Kamus, Ensiklopedia, dan Buku Pegangan: dengan kata kunci “*myth of resilience*” atau “*myth about resilience*” dari “*Google Book*”, tidak diperoleh 1 pun sumber.
3. Situs web yang menyediakan akses siap ke informasi dari semua jenis: pencarian dilakukan pada portal “*Google*” dengan kata kunci “*myth of resilience*” atau “*myth about resilience*” diperoleh 7 sumber yang relevan.
 - a. Estatoora. 2021. Top 4 Known Myths About Resilience to Debunk Today Elena Aguilar, 2018. Debunking Myths About Resilience
 - b. Winona State University. 2022. Common Myths about Resilience.
 - c. Katherine Pears, 2022. Myths About Resilience: Busted.
 - d. Michele Borba, 2022. Help Your Kids Thrive by Debunking These Myths About Resilience.

e. Michael Ungar, 2009. Debunking the myth of the rugged, and resilient, individual.

f. Richard Elfers 2021. The myth of child resiliency.

Kerangka Analisis

Mitos sesuai dengan karakternya, termasuk salah satu informasi subyektif, yaitu informasi dari satu sudut pandang saja, bersifat subjektif. Mitos ini dapat ditemukan dari situs web seperti di atas. Untuk membongkar mitos ketangguhan dilakukan analitis; Informasi analitik adalah interpretasi informasi subyektif menjadi realitas faktual - objektif. Informasi realitas faktual adalah informasi yang berkaitan dengan fakta yang sebenarnya atas hasil analisis. Informasi objektif adalah informasi yang dipahami dari berbagai sudut pandang dan menyajikan semua sisi argumen. Ini adalah jenis informasi yang peneliti hasilkan dalam studi ini; hasil analitis ini dipaparkan pada “hasil dan Pembahasan”.

Langkah-langkah analisis realitas faktual sebagai informasi tentang mitos ketangguhan ini (Beckford, 2016) adalah:

1. Tanyakan: Identifikasi masalah dan/ tentukan tujuan
2. Kumpulkan: Identifikasi sumber data baik internal maupun eksternal.

3. Bersihkan: Bersihkan dan hapus data yang tidak relevan dan perlu dari kumpulan data.
4. Interpretasi: Visualisasikan dan interpretasikan data.

Analisis Data/ informasi mitos ketangguhan ini meliputi:

1. Deskriptif: memahami apa mitos ketangguhan yang terjadi.
2. Prediktif: menganalisis secara positif apa yang mungkin terjadi atas mitos tersebut.
3. Preskriptif: apa yang perlu kita lakukan.

Tolak Ukur Kinerja Penelitian

1. Teridentifikasinya sejumlah mitos ketangguhan yang berbahaya sebagai upaya menanggulangi dampak pandemic covid 19

2. Terlaksananya Model Refleksi Diri Sistematis (Crane et al., 2019) yang dapat membongkar mitos ketangguhan sebagai upaya menanggulangi dampak covid 19, dan

3. Terumuskannya model refleksi (dengan terbongkarnya mitos) ketangguhan sebagai upaya menanggulangi dampak covid 19 – dan ini merupakan temuan baru dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Mitos ketangguhan diri siswa dalam belajar di era *pandemic covid 19*. Hasil identifikasi dari 9 sumber seperti disebutkan di atas, diperoleh 24 mitos yang direkap seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Mitos Ketangguhan Diri Siswa

No	Mitos	f
1.	Orang yang tangguh adalah penyendiri	1
2.	Orang yang tangguh mengabaikan stres	1
3.	Anda tangguh atau tidak	1
4.	Anda hanya dapat membangun ketangguhan dengan satu cara	5
5.	ketangguhan akan membantu Anda bertahan sebagai guru	1
6.	Orang yang tangguh memiliki kulit yang keras	1
7.	ketangguhan adalah ciri kepribadian	4
8.	ketangguhan meningkat ketika Anda belajar mengelola emosi yang sulit	1
9.	ketangguhan adalah sesuatu yang Anda miliki atau tidak	1
10.	Orang yang tangguh tidak memiliki masalah, stres, atau emosi yang sulit	3
11.	Orang yang tangguh - sangat tangguh dan mandiri sehingga mereka tidak membutuhkan orang lain.	3
12.	Menjadi tangguh berarti anda hanya menerima sesuatu, meskipun itu tidak adil.	1
13.	Menjadi tangguh berarti anda tidak merasa buruk tentang peristiwa negatif	3
14.	Menjadi tangguh berarti anda tidak dapat berempati atau bersimpati dengan orang lain yang sedang merasa buruk	2
15.	Menjadi tangguh berarti anda tidak meminta bantuan orang lain	2
16.	Jika anda tidak tangguh, anda lemah	1
17.	Ketangguhan bukan sebuah gen	2
18.	Ketangguhan bukan Sesuatu yang dapat Anda pelajari dalam satu program atau kursus	1

19. Ketangguhan bukan Diajarkan dalam lembar kerja atau kuliah.	1
20. Ketangguhan bukan Sesuatu yang Anda lewatkan dan kemudian hilang selamanya.	1
21. Ketangguhan bukan Satu kekuatan	1
22. Ketangguhan bukan sesuatu yang hanya perlu dikembangkan oleh anak-anak “berisiko”.	1
23. Ketangguhan bukan”lembut dan halus”	1
24. Ketangguhan bukan sesuatu yang hanya bisa diajarkan oleh tutor yang mahal, aplikasi baru yang mencolok	1

Pembahasan

Dari 24 mitos tentang ketangguhan tersebut akan dibahas dengan melakukan refleksi sebanyak 8 mitos saja, yaitu yang memiliki frekuensi 2 atau lebih, seperti berikut ini.

1. *Orang yang tangguh tidak memiliki masalah, stres, atau emosi yang sulit.*

Setiap orang memiliki masalah. Menjadi tangguh bukan berarti seseorang tidak mengalami kesulitan atau kesusahan. Namun, orang yang lebih tangguh membangun kebiasaan dan keterampilan yang memungkinkan mereka untuk memecahkan masalah dan berkembang dalam menghadapi kesulitan (Winona State University, 2022).

2. *Menjadi tangguh berarti anda tidak merasa buruk tentang peristiwa negatif.*

Sementara orang yang sangat tangguh cenderung optimis, ini tidak berarti bahwa mereka tidak merasa sedih, atau marah, atau umumnya buruk tentang kejadian buruk. Sangat wajar untuk merasa buruk ketika hal-hal buruk terjadi. Dan apa pun yang memantul

harus turun, sebelum naik kembali. Jadi orang yang sangat tangguh memang merasa tidak enak ketika hal-hal negatif terjadi. Tapi mereka tidak terjebak dalam perasaan ini. Mereka percaya bahwa bahkan jika mereka merasa buruk sekarang, mereka pada akhirnya akan merasa lebih baik (Pears, 2022).

3. *Menjadi tangguh berarti anda tidak dapat berempati atau bersimpati dengan orang lain yang sedang merasa buruk.*

Memiliki empati terhadap orang lain sebenarnya adalah cara yang bagus untuk menumbuhkan ketangguhan. Jika seseorang dapat memahami bahwa orang lain merasa buruk dan mengalami kemunduran juga, mereka sebenarnya cenderung tidak terjebak dalam perasaan negatif mereka sendiri. Orang yang berempati juga cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih positif. Dan hubungan sosial yang positif juga membantu orang untuk mengembangkan keterampilan ketangguhan mereka. Jadi empati dan ketangguhan cenderung berjalan beriringan (Pears, 2022).

4. *Menjadi tangguh berarti anda tidak meminta bantuan orang lain.*

Menciptakan hubungan sosial adalah salah satu faktor terpenting dalam membangun ketangguhan. Orang yang memiliki ketangguhan tinggi sadar ketika mereka membutuhkan bantuan dari orang lain dan mereka mencarinya. Ini adalah bagian dari kesediaan untuk mencari solusi atas masalah. Orang yang sangat tangguh menyadari bahwa orang lain mungkin memiliki perspektif dan saran berbeda yang akan membantu. Juga orang-orang yang sangat tangguh tidak memberi tekanan pada diri mereka sendiri untuk mendapatkan semua jawaban (Pears, 2022). Dengan demikian menjadi tangguh tidak berarti anda harus mematikan perasaan anda dan berpura-pura bahwa semuanya indah padahal tidak. Orang yang memiliki tingkat ketangguhan yang tinggi bukanlah orang yang optimis secara tidak realistis. Apa yang dapat mereka lakukan adalah menjaga keseimbangan antara perasaan kesal ketika hal-hal negatif terjadi dan mampu melihat kemunduran sebagai hal yang sementara dan menemukan solusi untuk kesulitan. Mereka juga memiliki sistem dukungan sosial yang membantu mereka melakukan hal-hal ini. Kita semua bisa sangat tangguh di

hampir setiap hari. Kita hanya perlu berlatih! (Pears, 2022).

5. *Orang yang tangguh sangat tangguh dan mandiri sehingga mereka tidak membutuhkan orang lain.*

Ketangguhan bukan tentang bertahan atau masuk sendirian. Faktanya, mampu menjangkau orang lain untuk mendapatkan dukungan adalah komponen kunci untuk menjadi tangguh. Orang yang tangguh memiliki jaringan sosial yang kuat, hubungan dekat dengan keluarga dan teman, dan sumber daya lain yang dapat mereka hubungi pada saat dibutuhkan (Winona State University. 2022).

6. *Ketangguhan adalah Sebuah gen.* Ketangguhan tidak terkunci ke dalam DNA kita dan sesuatu yang kita miliki sejak lahir atau tanpanya. Ketangguhan bisa diajar! (Borba, 2022). (Cherry, 2022) mengusulkan 10 cara untuk membangun ketangguhan:

- a. Menemukan tujuan
- b. Percaya pada diri sendiri
- c. Mengembangkan jaringan sosial
- d. Merangkul perubahan
- e. Menjadi optimis
- f. Memelihara diri sendiri
- g. Mengembangkan keterampilan memecahkan masalah
- h. Menetapkan tujuan
- i. Mengambil tindakan
- j. Berkomitmen untuk membangun keterampilan dari waktu ke waktu.

Dr Ginsburg, dokter anak dan ahli perkembangan manusia, mengusulkan bahwa ada 7 komponen integral dan saling terkait yang membentuk ketangguhan: kompetensi, kepercayaan diri, koneksi, karakter, kontribusi, koping, dan kontrol (Profesional CBT, 2013).

7. *Ketangguhan adalah ciri kepribadian*

Ketahanan tidak tetap dalam diri kita; kita semua bisa meningkatkannya. Secara umum, itu dibangun melalui pemikiran yang fleksibel dan tepat, memiliki keyakinan bahwa Anda dapat mencapai tujuan Anda, memiliki koneksi ke makna, meningkatkan pengalaman emosi positif Anda, terhubung dengan orang lain, dan perawatan diri.

Ada lusinan hal yang dapat Anda lakukan setiap hari untuk meningkatkan ketangguhan Anda.

Untuk menyebutkan segelintir:

- a. Tidur yang cukup
- b. Makan sarapan yang sehat
- c. Makan siang dengan rekan kerja dan jangan membahas pekerjaan
- d. Perluas interpretasi Anda tentang tantangan besar dan kecil di institusi Anda
- e. Jalan-jalan
- f. Meditasi
- g. Fokus pada apa yang ada dalam lingkup pengaruh Anda

h. Latih rasa syukur

i. Perluas empati Anda untuk seseorang yang menantang.

Sementara banyak di antaranya adalah pendekatan manajemen stres klasik, menangani stres adalah salah satu komponen ketangguhan, dan elemen penting. Namun, menumbuhkan ketangguhan berjalan lebih jauh - ini bukan hanya sekedar proses reaktif (Aguilar, 2018).

8. *Anda Hanya Dapat Membangun ketangguhan Dengan Satu Cara*

Mitos tentang ketangguhan yang akan kita lihat adalah bahwa Anda hanya dapat membangunnya dengan satu cara. Dengan kata lain, Anda hanya dapat meningkatkan ketangguhan Anda dengan mencoba satu teknik. Mitos ini tidak benar karena ketangguhan sangat kompleks, artinya bisa dibangun dengan banyak cara.

Berikut adalah cara paling umum untuk menumbuhkan ketangguhan Anda:

- a. Kembangkan pemikiran yang fleksibel dan akurat
- b. Tumbuhkan rasa percaya diri
- c. Tumbuhkan efikasi diri
- d. Kelola emosi Anda dengan sehat
- e. Memiliki sistem pendukung yang kuat.

Seperti yang Anda lihat, ada banyak cara untuk meningkatkan ketangguhan Anda. Oleh karena itu, orang yang tangguh

memiliki hubungan yang sehat dan tidak mengabaikan atau berkuasa melalui stres. Lebih dari itu, kami telah melihat bahwa Anda dapat membangun ketangguhan dan ada beberapa cara untuk melakukannya.

Penting untuk melihat ketangguhan dengan cara-cara di atas sehingga Anda dapat membuat diri Anda menjadi orang yang lebih tangguh. Jika Anda percaya 8 mitos yang telah kami tunjukkan ini tidak benar, Anda akan terus hidup dalam siklus yang memungkinkan situasi sulit untuk mendapatkan yang terbaik dari Anda (Estatoora, 2021).

Apa Saja yang Perlu Dilakukan Sebagai Tindak Lanjut

Menjadi Tangguh Beberapa contoh perilaku tangguh dan caranya dapat menunjukkan ketangguhan (Cherry, 2022) meliputi:

1. Menyadari bahwa distorsi kognitif itu salah
2. Melihat tantangan sebagai kesempatan belajar
3. Membingkai ulang pikiran negatif menjadi lebih realistis dan positif
4. Mencoba mengambil perspektif positif pada situasi
5. Mengatur emosi dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat
6. Berfokus pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan, alih-alih memikirkan apa yang tidak dapat Anda ubah.

Misalnya, bayangkan Anda terjebak macet dalam perjalanan ke tempat kerja. Untuk orang yang tidak tahan banting, mereka mungkin marah, stres, dan khawatir tentang bagaimana terlambat akan mempengaruhi mereka di tempat kerja. Namun, jika Anda tangguh, Anda mungkin memilih untuk fokus pada apa yang dapat Anda pelajari dari situasi tersebut (meninggalkan rumah lebih awal untuk bekerja), mengendalikan respons emosional Anda (menggunakan strategi menghilangkan stres untuk menenangkan pikiran dan tubuh Anda), dan menghindari pemikiran negatif. (dengan mengingatkan diri sendiri bahwa Anda selalu tepat waktu dan pimpinan Anda akan mengerti).

Ada tiga kelas umum model ketangguhan - kompensasi, pelindung, dan tantangan - yang menjelaskan bagaimana faktor ketangguhan beroperasi (Fergus & Zimmerman, 2005). Model kompensasi paling baik menjelaskan situasi di mana faktor ketangguhan melawan atau beroperasi dalam arah yang berlawanan dengan faktor risiko. Faktor ketangguhan memiliki efek langsung pada hasil, yang tidak tergantung pada efek faktor risiko. Dalam model pelindung, aset atau sumber daya memoderasi atau mengurangi efek risiko pada hasil negatif. Faktor protektif dapat beroperasi dalam beberapa cara untuk mempengaruhi hasil. Mereka dapat membantu menetralkan efek risiko; mereka mungkin melemah, tetapi tidak sepenuhnya

menghilangkannya; atau mereka dapat meningkatkan efek positif dari faktor promotif lain dalam menghasilkan hasil.

Model ketangguhan yang ketiga adalah model tantangan. Dalam model ini, hubungan antara faktor risiko dan hasil adalah "kurvilinear": paparan faktor risiko tingkat rendah dan tinggi dikaitkan dengan hasil negatif, tetapi tingkat risiko sedang terkait dengan hasil kurang negatif (atau positif). Remaja yang terpapar pada tingkat risiko sedang, misalnya, mungkin dihadapkan pada faktor risiko yang cukup untuk mempelajari cara mengatasinya tetapi tidak terpapar terlalu banyak sehingga tidak mungkin untuk mengatasinya.

Pengembangan Model refleksi ketangguhan

Model refleksi Borton adalah kerangka untuk refleksi. Ini dikembangkan oleh Terry Borton (University of Cambridge, 2022), seorang guru sekolah Amerika pada tahun 1970. Dia menerbitkan metode ini dalam buku 'Reach, Touch and Teach'. Dalam buku itu ia menyebutnya metode reflektif: 'What, So What, Now What'. Berdasarkan teori tentang bagaimana orang belajar, model (Kolb, 1984) ini berpusat pada konsep pengembangan pemahaman melalui pengalaman nyata dan berisi empat tahap kunci:

1. Pengalaman konkret.
2. Pengamatan reflektif.

3. konseptualisasi abstrak.

4. Eksperimen aktif.

Salah satu model siklus refleksi yang terkenal yang menuntun Anda melalui enam tahap mengeksplorasi pengalaman: deskripsi, perasaan, evaluasi, analisis, kesimpulan, dan rencana tindakan (Gibbs, 1988).

Model *Systematic Self-Reflection* (Crane et al., 2019) secara unik mengusulkan praktik self-reflective yang penting dalam adaptasi berkelanjutan dari tiga kapasitas tangguh: (1) sumber daya untuk mengatasi, (2) penggunaan repertoar pengaturan koping dan emosional, dan (3) keyakinan tangguh. Model ini menyoroti pentingnya keterampilan refleksi diri pada respons stresor awal seseorang sebagai mekanisme untuk memperkuat ketangguhan. Proses self-reflective diusulkan untuk memperkuat ketangguhan seseorang dengan mengembangkan wawasan tentang kapasitas mereka yang sudah ada, keterbatasan kapasitas ini, dan dengan merangsang pencarian pendekatan alternatif yang digerakkan oleh seseorang.

Dalam kombinasi dengan membongkar mitos ketangguhan, praktik reflektif ini diharapkan dapat memfasilitasi pengembangan dan memperkuat tiga kapasitas tangguh utama (yaitu, sistem kepercayaan yang tangguh - bebas peran/pengaruh mitos, penggunaan koping dan repertoar pengaturan emosi, dan

penanggulangan sumber daya) yang meningkatkan kemungkinan hasil ketangguhan di masa depan.

Model Refleksi Diri Sistematis ini mengusulkan kerangka kerja baru untuk mengembangkan ketangguhan pada individu di seluruh rentang hidup dengan mendorong praktik reflektif ini. Selain itu, sebagaimana diusulkan (Refleksi Diri yang Sistematis) untuk diterapkan pada stres kehidupan dan kesulitan yang lebih serius, mungkin untuk informasi pencegahan dan peningkatan kapasitas ketangguhan masyarakat, termasuk populasi yang berisiko yang lebih rentan terhadap paparan stres kronis.

Kami menyarankan agar individu-individu yang mengembangkan, atau akhirnya mengembangkan kapasitas ketangguhan dari paparan stresor melakukan sesuatu yang unik. Untuk orang-orang ini, pengalaman stres psikologis awal atau kurang respons dari stresor yang optimal dapat menjadi pemicu proses meta-kognitif penting yang memungkinkan kesempatan untuk memperkuat ketangguhan yaitu refleksi diri yang sistematis.

Introspeksi diri adalah yang terbaik digambarkan sebagai pendekatan refleksi/meta-kognitif untuk belajar melibatkan pengembangan kesadaran diri dan evaluasi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang yang bebas mitos,

memungkinkan seseorang mengembangkan wawasan diri. Refleksi diri memfasilitasi kapasitas untuk mengevaluasi strategi coping dan pemecahan masalah yang berorientasi pada tugas dan diusulkan untuk memungkinkan adaptasi dari pendekatan tersebut. Berkaitan dengan penguatan ketangguhan, stressor harian dan kesulitan hidup diusulkan agar memiliki potensi untuk memicu proses refleksi diri secara sadar.

Keterbatasan dan Makna Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan analisis. Dengan dikembangkannya kerangka kerja analisis refleksi informasi subyektif (8 dari 24 mitos ketangguhan) menjadi faktual - objektif, yang seharusnya dipahami dari berbagai sudut pandang dan menyajikan semua sisi argumen dengan menerapkan langkah: tanyakan, kumpulkan, bersihkan kemudian interpretasikan secara deskriptif dan prediktif. Belum setiap mitos 8 dari 24 jenis tersebut diinterpretasikan dari berbagai sudut pandang. Bahwa mungkin ada hal yang tersembunyikan dari diri penulis sendiri (secara sadar atau/ tidak), dan beberapa 'kotak hitam' tentang proses interpretasi penulis mungkin tetap tidak diketahui dan belum terjelajahi.

Ketangguhan merupakan fenomena yang terus berlangsung, namun refleksi dapat memberi hasil atau dampaknya berbeda seiring dengan

diadopsinya model Systematic Self-Reflection dan interpretasi meta kognisi yang lebih baik. Bagaimana mengembangkan model refleksi ketangguhan? penulis menambahkan dengan “membongkar mitos ketangguhan” pada “sistem kepercayaan yang tangguh - bebas peran/ pengaruh mitos”, sehingga model ini merupakan solusi yang lebih cerdas, strategis dan inventif bahkan berdampak, khususnya di era pasca covid 19 ini.

KESIMPULAN

Pandemi COVID-19 telah menghancurkan semua sendi kehidupan; Salah satunya adalah hancurnya ketangguhan seseorang apalagi yang sedang belajar. Ketangguhan memberdayakan orang untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi buruk dan beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang. Ketangguhan adalah kemampuan untuk menahan kesulitan dan bangkit kembali dari peristiwa kehidupan yang sulit.

Ketangguhan dapat dipelajari, membangun ketangguhan adalah proses di mana orang menjadi lebih baik dalam membingkai ulang pola pikir dan memanfaatkan pendekatan berbasis kekuatan untuk bekerja melalui rintangan. Ketangguhan adalah kemampuan untuk menahan kesulitan dan bangkit kembali

dari peristiwa kehidupan yang sulit. Ketangguhan memberdayakan orang untuk menerima dan beradaptasi dengan situasi buruk dan beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang. Dalam praktek, kita direcoki dengan mitos yang berbahaya tentang ketangguhan itu sendiri; Mitos itu berbahaya karena 5 alasan utama: biasanya diadakan, sering dinyatakan sebagai dikotomi, terkadang mengandung benih kebenaran, membenarkan perilaku; dan sering dilembagakan, maka perlu dibongkar. Refleksi adalah cara yang dianggap tepat.

Penelitian yang didasarkan pada metode literatur review dengan menerapkan 7 langkah ini telah berhasil menjawab: Apa saja mitos ketangguhan diri siswa, Apakah strategi refleksi diri dapat membongkar mitos ketangguhan dan apa saja yang perlu dilakukan sebagai tindak lanjut terbongkarnya mitos dalam era *new normal*. Teridentifikasinya sejumlah 24 mitos ketangguhan yang berbahaya. Dari 24 mitos dibongkar dengan melakukan refleksi terhadap 8 mitos teratas dengan strategi refleksi diri. Terumuskannya model Systematic Self-Reflection yang baru; dimana penulis menambahkan dengan “membongkar mitos ketangguhan” pada “sistem kepercayaan yang tangguh - bebas peran/ pengaruh mitos”, sehingga model ini merupakan solusi yang lebih cerdas, strategis dan inventif bahkan

berdampak, khususnya di era new normal - pasca pandemic covid 19 ini.

Model Refleksi Diri Sistematis ini mengusulkan kerangka kerja baru untuk mengembangkan ketangguhan pada individu di seluruh rentang hidup dengan mendorong praktik reflektif ini. Selain itu, sebagaimana diusulkan (Refleksi Diri yang Sistematis) untuk diterapkan pada stres kehidupan dan kesulitan yang lebih serius, untuk informasi pencegahan dan peningkatan kapasitas ketangguhan masyarakat, termasuk populasi yang berisiko yang lebih rentan terhadap paparan stres kronis. Beberapa contoh perilaku tangguh sebagai dampak implementasi model Refleksi Diri yang Sistematis dan caranya dapat menunjukkan ketangguhan meliputi: (1) Mencoba mengambil perspektif positif pada situasi, (2) Melihat tantangan sebagai kesempatan belajar, (3) Mengatur emosi dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat, (4) Berfokus pada hal-hal yang dapat Anda kendalikan alih-alih memikirkan apa yang tidak dapat Anda ubah, (5) Menyadari bahwa distorsi kognitif itu salah, dan (6) Membingkai ulang pikiran negatif menjadi lebih realistis dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar, E. (2018). *Debunking Myths About Resilience*.
<https://www.edutopia.org/article/>.
- Beckford, A. (2016). *How to Make Decisions Better: Analyzing Information*. <https://theinvisiblementor.com/>.
- Borba, M. (2022). *Help Your Kids Thrive By Debunking These Myths About Resilience*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/nurturing-resilience/200910/>.
- Cherry, K. (2022). *Characteristics of Resilient People*. <https://www.verywellmind.com/characteristics-of-resilience-2795062>
<https://www.verywellmind.com/characteristics-of-resilience-2795062>
- Claxton, G. (2021). 8 myths holding back innovation in teaching. *World Education Summit*, 6–11.
<https://www.tes.com/news/teachers-schools-education-world-education-summit-8-myths-holding-back-future-teaching-innovations>
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress and Coping*, 32(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>
- Dictionary.com, Y. (2022). *myth*.
- Elfers, R. (2021). *The myth of child resiliency | In Focus*. <https://www.courierherald.com/opinion/>.
- Estatoora. (2021). *Top 4 Known Myths*

- About Resilience to Debunk Today*.
<https://Course.Estatooora.Com/Topic/>.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(February 2005), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fridman, L. (2016). *Why Is It So Easy to Cultivate And Support Myths And False Models In Education? (An Answer)*.
- Gagné, F.(2005). From Noncompetence to Exceptional Talent: Exploring the Range of Academic Achievement Within and Between Grade Levels. *Gifted Child Quarterly*, Vol 49 No 2
- Gagné, F. (2007). Ten Commandments for Academic Talent Development. *Gifted Child Quarterly*, Vol 51.
- Gibbs, G. (1988). Learning by doing. In *Instructional-Design Theories and Models: A New Paradigm of Instructional Theory*. Creative Commons. <https://doi.org/10.4324/9781410603784-14>
- Gillett, A., Hammond, A., & Martala, M. (2009). Successful academic writing. In *Inside track*. Pearson Education Limited. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat00289a&AN=hwu.197629&site=eds-live>
- Greene, J. P. (2005). Education Myths: Without Reliable Information It's Difficult To Make Good Policy Decisions. *Society For Quality Education Forum*, 16–18.
- IAD. (2021). Reflection: What is it and why is it useful ? *Reflection: What Is It and Why Is It Useful?* www.ed.ac.uk/iad/undergraduate
- Jo. (2016). *Debunking the Myths about Accelerated Education*. <https://www.brookfieldschool.org/ourpages/auto/2016/7/20/42856345/>
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development. *Prentice Hall, Inc.*, 1984, 20–38. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7506-7223-8.50017-4>
- Paper.co. (2022). *Addressing unfinished learning: 5 common myths, debunked*.
- Pears, K. (2022). *Myths about resilience: Busted*. <https://kidsintransitiontoschool.org/>.
- Smeru. (2022). *The COVID-19 Pandemic and Learning Loss*. <https://smeru.or.id/en/research/covid-19-pandemic-and-learning-loss>
- Ungar, Michael. (2009). Debunking the myth of the rugged, and resilient,

- individual.<https://www.psychology-today.com/us/blog/nurturing-resilience/200910/>
- Ungar, Michael & Hamstra, Micky. (2022). *Acceleration Myth vs. Fact*. Center for Gifted Studies and Talent Development Ball State University
- University of Cambridge, 2022. *Reflective Practice Toolkit*.
<https://libguides.cam.ac.uk/>
- University of Guelph, 2021. *Write a Literature Review*.
<https://guides.lib.uoguelph.ca/c.php?g=130964&p=5000948>
- University of Guelph, 2022. *Write a Literature Review*.
<https://guides.lib.uoguelph.ca/>
- Vu, B. T., & Savonitto, I. S. 2020. *Building back better: Education systems for resilience, equity and quality in the age of Covid-19*. World Bank.
- Winona State University. 2022. Common Myths about Resilience.
<https://www.winona.edu/resilience/>
- World Bank, the Bill & Melinda Gates Foundation, FCDO, UNESCO, UNICEF, and USAID. 2022. *Guide for Learning Recovery and Acceleration: Using the RAPID Framework to Address COVID-19 Learning Losses and Build Forward Better*. Washington, DC: World Bank.
- Watson, A. (2019). *4 myths about great teaching debunked*.
- <https://thecornerstoneforteachers.com/> Truth-for-Teachers-Podcast/.