



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202114327, 5 Maret 2021

Pencipta

Nama : **Daniswara Agusta Wijaya, S.Psi, Dr. Endang Widyorini, MS.
Psikolog dkk**

Alamat : Gang Baru No. 21, Semarang, JAWA TENGAH, 50137

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Katolik Soegijapranata**

Alamat : Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Dhuwur, Semarang, JAWA TENGAH,
50234

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **Modul Psikoedukasi “Pengasuhan Untuk Meningkatkan Resiliensi
Pada Anak Gifted”**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 20 November 2020, di Semarang
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000241131

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Daniswara Agusta Wijaya, S.Psi	Gang Baru No. 21
2	Dr. Endang Widyorini, MS. Psikolog	Jl. Jogja 3
3	Dra. M. Yang Roswita, M.Si, Psikolog	Jl Graha Taman Bougenvile Kav. 46
4	Dra. Emiliana Primastuti, M.Si, Psikolog	Jl Tega! Wareng III I 57 A



Modul Psikopedagogi

Pengasuhan untuk Meningkatkan Resiliensi pada Anak Gifted

Disusun oleh :

Daniswara Agusta WIjaya, S.Psi.

Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog

Dra. Emiliana Primastuti, M.Si, Psikolog

Dra. M. Yang Roswita, M.Si, Psikolog



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan Modul Psikoedukasi “Pengasuhan untuk Meningkatkan Resiliensi pada Anak *Gifted*” ini. Modul ini berisikan pembekalan dan pedoman praktis yang dapat digunakan oleh orangtua untuk mendampingi anak gifted dalam mengembangkan resiliensi sebagai bagian dari kemampuan sosial. Sebagai hasil belajar, modul ini masih membutuhkan banyak masukan sehingga kami sangat terbuka akan adanya diskusi. Kajian-kajian ilmiah yang mengkritisi modul ini akan semakin menyempurnakan baik isi maupun alat ukur modul.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan modul ini tak akan pernah ada tanpa kontribusi dari pihak lain. Terima kasih pula penyusun sampaikan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam pengumpulan data dalam proses penyusunan modul ini.

Akhir kata, semoga modul ini dapat memperkaya informasi keilmuan dalam perkembangan ilmu psikologi dan memberikan manfaat bagi orangtua dan anak dengan *giftedness*.

Semarang, 20 November 2020

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
KURIKULUM MODUL.....	iii
BAGIAN 1 : RESILIENSI	1
A. Pengertian Resiliensi.....	1
B. Aspek-Aspek Resiliensi	2
C. Tugas Bagian 1	5
BAGIAN 2 : PERKEMBANGAN DAN RESILIENSI ANAK GIFTED	7
A. Karakteristik Anak Gifted	7
B. Permasalahan yang Sering Muncul.....	9
C. Resiliensi Pada Anak Gifted.....	11
D. Tugas Bagian 2	13
BAGIAN 3 : FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI.....	16
A. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Resiliensi	16
B. Peran Orangtua dalam Perkembangan resiliensi	18
C. Kelekatan dan Resiliensi.....	19
D. Tugas Bagian 3	22
BAGIAN 4 : MINDFULNESS-STRENGTH BASED PARENTING.....	24
A. Mindfulness-Strength Based Parenting	24
B. Tugas Bagian 4	32
BAGIAN 5 : COPING & PROBLEM SOLVING STRATEGIES	33
A. Coping and Problem Solving Strategies.....	33
B. Tugas Bagian 5	38
EVALUASI FOLLOW UP	39
DAFTAR PUSTAKA	v

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

Sesi + Materi	Tujuan	Aktivitas	Durasi
Sesi 1 : RESILIENSI	<ul style="list-style-type: none"> - Orangtua mampu memahami definisi resiliensi - Orangtua mampu memahami dan mengidentifikasi bentuk resiliensi pada anak 	Penyampaian Materi <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian dan Area Pembahasan Resiliensi - Aspek-aspek Resiliensi - Karakteristik Resiliensi dalam sikap dan perilaku 	30 menit
		Tanya Jawab + Diskusi	30 menit
Sesi 2 : RESILIENSI ANAK GIFTED	<ul style="list-style-type: none"> - Orangtua mampu memahami karakteristik anak gifted - Orangtua mampu memahami dan mengidentifikasi permasalahan yang kerap muncul dari karakteristik anak gifted - Orangtua mampu memahami karakteristik anak gifted dan dapat memperkuat dan menghambat resiliensi 	Penyampaian Materi <ul style="list-style-type: none"> - Karakteristik anak gifted - Permasalahan yang kerap muncul dari karakteristik anak gifted - Karakteristik anak gifted dan hubungannya dengan resiliensi (memperkuat/menghambat) 	30 menit
		Tanya Jawab + Diskusi	30 menit
Sesi 3 : FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI	<ul style="list-style-type: none"> - Orangtua mampu memahami faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi anak 	Penyampaian Materi <ul style="list-style-type: none"> - Faktor-faktor yang memengaruhi Resiliensi - Peran orangtua dalam perkembangan resiliensi 	30 menit

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

	<ul style="list-style-type: none"> - Orangtua mampu memahami peran orangtua dalam perkembangan resiliensi anak - Orangtua mampu memahami dan mengenali kondisi faktor-faktor keluarga yang memengaruhi resiliensi anak 	Tanya Jawab + Diskusi	30 menit
Sesi 4 : MINDFULNESS- STRENGTH BASED PARENTING	<ul style="list-style-type: none"> - Orangtua mampu memahami pentingnya <i>mindfulness</i> dan <i>character strength</i> bagi peningkatan resiliensi anak gifted - Orangtua mampu mengenali <i>character strength</i> anak dan atau menerapkan <i>mindfulness</i> dengan anak 	Penyampaian Materi	45 menit
		Tanya Jawab + Diskusi	15 menit
Sesi 5 : COPING & PROBLEM SOLVING STRATEGIES	<ul style="list-style-type: none"> - Orangtua mampu memahami dan mendampingi anak untuk memilih strategi coping yang efektif - Orangtua mampu memahami dan mendampingi anak dalam menerapkan Interpersonal Focused Problem Solving sederhana 	Penyampaian Materi	30 menit
		Tanya Jawab + Diskusi	30 menit

BAGIAN 1

RESILIENSI DAN FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI

TUJUAN BAGIAN 1

1. *Orangtua mampu memahami definisi resiliensi*
2. *Orangtua mampu memahami dan mengidentifikasi bentuk resiliensi pada anak masing-masing*

A. PENGERTIAN RESILIENSI

Bagaimana anak anda menghadapi tantangan dan konflik yang tidak terduga? Beberapa anak mungkin dengan mudah melalui masa sulit tersebut dan dapat pulih dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan, beberapa anak mungkin mengalami kesulitan lebih dalam mengatasi stress. Seberapa mampu anak dalam mengatasi stress dan pulih kembali ke kondisi semula ini ditentukan oleh tingkat resiliensi anak. Secara definitif, **resiliensi merupakan mekanisme protektif yang memodifikasi reaksi seseorang akan bahaya dan adaptasi terhadap lingkungan, terlepas seberapa buruk kondisi yang mungkin ada** (Alexopoulou et.al, 2019).

Penjelasan definitif tersebut sejalan dengan pemaparan Jackson & Watkin (2004) yang mengemukakan bahwa resiliensi memiliki konsep dasar di mana tidak ada peristiwa terlalu sulit yang menentukan keberhasilan atau kegagalan kita, bagaimana hasil akhirnya bergantung pada bagaimana kita menyikapi peristiwa tersebut. Secara lebih lanjut memaparkan beberapa **kemampuan dasar yang penting dalam menyikapi peristiwa dengan resiliensi**, sebagai berikut:

1. akurasi individu dalam menganalisa sebuah peristiwa
2. kemampuan membuat skenario penyelesaian dari sebuah masalah
3. kemampuan untuk menjadi fleksibel dalam banyak kondisi
4. motivasi yang berkelanjutan untuk mengambil kesempatan dan tantangan baru

B. ASPEK-ASPEK RESILIENSI

Mengingat bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan yang kompleks, sehingga selain beberapa konsep dasar yang penting pada resiliensi, secara lebih mendalam Reivich & Shatte (dalam Jackson & Watkin, 2004) menguraikan resiliensi kedalam tujuh aspek pembentuk resiliensi. **Ketujuh aspek tersebut adalah, regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*.** Berikut ini penjelasan mengenai tujuh aspek yang membentuk sebuah resiliensi :

i. Regulasi emosi

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur kondisi emosi dalam dirinya untuk tetap efektif meskipun berada dalam tekanan. Individu dengan resiliensi yang baik tidak selalu menekan emosi, namun mampu mengekspresikan emosi yang dirasakan secara tepat. Reivich & Shatte (2002) kemudian juga mengajukan dua keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk meningkatkan regulasi emosi :

- *Calming*, keterampilan ini membantu individu meningkatkan control terhadap respon tubuh dan pikiran dalam kondisi stress. Teknik relaksasi dapat menjadi teknik dasar untuk tetap menjaga ketenangan fisik, pikiran dan emosi. Beberapa teknik relaksasi yang efektif digunakan adalah pengaturan nafas, relaksasi otot, dan relaksasi *positive imagery*.
- *Focusing*, kondisi pikiran yang fokus membantu individu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada. Saat individu mampu fokus, maka individu mampu menganalisa masalah dan lebih cepat dalam menemukan solusi yang tepat.

ii. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls merupakan kemampuan untuk mengendalikan ekspresi perilaku dari impuls pikiran dan perasaan, termasuk kemampuan untuk menahan godaan seperti pada

konsep *delay gratification*. Pengendalian impuls ini memiliki kaitan erat dengan regulasi emosi.

iii. Optimisme realistis

Optimisme yang dimiliki orang dengan resiliensi yang tinggi memiliki perbedaan yang menonjol. Optimisme realistis, dimana memiliki kemampuan untuk tetap positif tentang masa depan, namun tetap realistis pada rencana dan kondisi saat ini sehingga diiringi usaha untuk mencapai tujuan. Optimisme realistis ini berhubungan erat dengan *self-efficacy* dan akurasi analisa terkait kondisi yang dihadapi.

iv. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk membaca petunjuk melalui perilaku orang lain untuk memahami kondisi psikologis dan emosi orang tersebut. Individu dengan empati yang tinggi cenderung dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain dan mengenali kondisi emosi pribadinya serta memahami perbedaan individu.

v. Analisis penyebab masalah

Kemampuan analisis yang diperlukan dalam resiliensi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari sebuah kesulitan atau masalah. Individu yang resilien mampu untuk berpikir di luar pola pikir yang kaku dan mampu mengidentifikasi lebih banyak kemungkinan masalah dan mungkin lebih banyak kemungkinan solusi.

vi. Efikasi diri

Efikasi diri adalah kepercayaan bahwa kita secara efektif dapat menyelesaikan masalah dan sukses. Orang dengan resiliensi tinggi memiliki kepercayaan pada dirinya dan sebagai hasilnya dapat mendorong diri untuk peluang-peluang baru.

vii. Reaching out

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

Kemampuan untuk meningkatkan aspek hidup yang positif dan mengambil tantangan baru serta kesempatan. Perilaku *reaching out* seringkali terhambat oleh perasaan malu, perfeksionisme, dan hambatan lainnya.

Berdasarkan aspek-aspek resiliensi tersebut, Henley (2010) menyebutkan bahwa dalam mengenali seberapa tinggi resiliensi seseorang secara umum (tidak spesifik untuk anak dan tidak bebas budaya) kita dapat melihat melalui '*resilient attitude*' dan '*resilient actions*'. Berikut gambaran **karakteristik resiliensi secara umum**:

Resilient Actions	Resilient Attitudes
Tahu kemana mencari bantuan	Penuh harapan, positif, orientasi masa depan
Menghubungi keluarga untuk mendapat dukungan	Percaya diri dan mandiri
Mencari pengetahuan baru untuk berkembang	Fleksibilitas dalam menyesuaikan diri ke berbagai keadaan
Mengambil tanggung jawab kepemimpinan	Belajar dari pengalaman dan kesuksesan masa lalu
Meminta bantuan dari orang dewasa lain	Kemampuan adaptasi
Menjadi sumber bantuan untuk orang lain	Persisten dalam menghadapi kesulitan
Meminta dukungan dari komunitas	Termotivasi oleh iman
Terlibat dan berkontribusi pada komunitas	Memiliki ketahanan
Meminta dukungan dari teman sebaya	Menggunakan humor sebagai coping dan penenang
Mampu memecahkan masalah	Memiliki tekad kuat
Mampu berpikir dan berencana secara strategis	Penilaian diri yang positif dan kemampuan refleksi diri
Mampu melakukan beberapa tugas sekaligus	Rasa ingin tahu (siap menerima tantangan)
Mampu melihat situasi dari berbagai perspektif	Tetap focus dan berpikir jernih
Mampu merespon dan menyesuaikan diri	Meyakini bahwa tantangan membuat seseorang kuat

2. Berikanlah tanda (X) pada kotak sebelah kiri karakteristik resiliensi yang telah ditunjukkan anak Bapak/Ibu.

Resilient Actions		Resilient Attitudes	
	Tahu kemana mencari bantuan		Penuh harapan, positif, orientasi masa depan
	Menghubungi keluarga untuk mendapat dukungan		Percaya diri dan mandiri
	Mencari pengetahuan baru untuk berkembang		Fleksibilitas dalam menyesuaikan diri ke berbagai keadaan
	Mengambil tanggung jawab kepemimpinan		Belajar dari pengalaman dan kesuksesan masa lalu
	Meminta bantuan dari orang dewasa lain		Kemampuan adaptasi
	Menjadi sumber bantuan untuk orang lain		Persisten dalam menghadapi kesulitan
	Meminta dukungan dari komunitas		Termotivasi oleh iman
	Terlibat dan berkontribusi pada komunitas		Memiliki ketahanan
	Meminta dukungan dari teman sebaya		Menggunakan humor sebagai coping dan penenang
	Mampu memecahkan masalah		Memiliki tekad kuat
	Mampu berpikir dan berencana secara strategis		Penilaian diri yang positif dan kemampuan refleksi diri
	Mampu melakukan beberapa tugas sekaligus		Rasa ingin tahu (siap menerima tantangan)
	Mampu melihat situasi dari berbagai perspektif		Tetap focus dan berpikir jernih
	Mampu merespon dan menyesuaikan diri		Meyakini bahwa tantangan membuat seseorang kuat
	Memiliki role model untuk diteladani		Memberikan usaha terbaik
	Mau bekerjasama dan mau membantu orang lain		Punya rasa memiliki

BAGIAN 2

PERKEMBANGAN DAN RESILIENSI ANAK GIFTED

TUJUAN BAGIAN 2

1. Orangtua mampu memahami karakteristik anak gifted
2. Orangtua mampu memahami dan mengidentifikasi permasalahan yang kerap muncul dari karakteristik anak gifted
3. Orangtua mampu memahami karakteristik anak gifted dan dapat memperkuat dan menghambat resiliensi

A. KARAKTERISTIK ANAK GIFTED

Jika pada bagian sebelumnya kita membahas resiliensi secara umum dan coba mengenali kondisi-kondisi terkait resiliensi anak, **pada bagian ini kita akan fokus membahas mengenai resiliensi pada anak gifted**. Sebelum membahas lebih lanjut mengenai resiliensi pada anak gifted, kita perlu terlebih dahulu mengenali karakteristik anak cerdas istimewa atau biasa kita kenal dengan anak gifted.

vanTiel & Widyorini (2014) menjelaskan bahwa istilah anak cerdas istimewa yang kita kenal beberapa tahun belakangan ini telah berkembang dan masih akan terus berkembang. **Anak cerdas istimewa atau dalam Bahasa Inggris dikenal dengan *gifted children* merujuk kepada anak-anak yang memiliki potensi kecerdasan yang luar biasa**. Dalam bentuk lain, kecerdasan luar biasa ini diterjemahkan dengan kecerdasan yang berada di atas rata-rata teman sebayanya, sehingga inteligensi luar biasa menjadi syarat utamanya. Stenberg (dalam vanTiel & Widyorini, 2014) menyebutkan bahwa anak gifted memiliki kesempatan lebih besar untuk sukses, dengan catatan perlu kemampuan untuk menggunakan kemampuannya secara optimal. Sehingga inteligensi luar biasa saja tidaklah cukup, melainkan diperlukan juga **kreativitas yang tinggi, motivasi, dan komitmen terhadap tugas yang juga tinggi** dimana syarat-syarat tersebut juga termasuk bagian penting dalam resiliensi.

Dalam bukunya “*Growing up Gifted*” Clark (2008) menggambarkan terdapat karakteristik dan potensi traits yang khas pada anak gifted. Walau menggambarkan anak gifted secara umum, namun perlu dicatat bahwa **setiap anak memiliki pola yang berbeda sehingga tidak semua potensi traits akan muncul serta memberi dampak yang sama pada semua anak**. Traits tersebut dibagi menjadi empat area, kognitif, kreativitas, afeksi, dan behavioral.

1. Kognitif

- Kemampuan abstraksi yang tajam
- Tertarik pada problem solving dan konsep
- Tertarik dan dapat membaca lebih awal
- Kosakata yang luas
- Rasa keingintahuan yang tinggi
- Kekuatan berfikir kritis, skeptical, dan mengkritisi diri sendiri
- Persisten dan focus pada tujuan
- Kemandirian dalam belajar
- Ketertarikan dan kemampuan yang beragam

2. Kreativitas

- Kreatifitas dan kemampuan temuan yang tinggi
- Humor yang tinggi
- Kemampuan fantasi yang kuat
- Keterbukaan akan stimulasi dan minat yang luas
- Intuitif
- Fleksibel
- Kemandirian dalam sikap dan perilaku social
- Penerimaan diri dan kurang memedulikan norma social
- Radikal (memiliki prinsip yang kuat)
- Aestetik dan berkomitmen untuk pekerjaan pilihannya

3. Afeksi

- Kedalaman emosional yang luar biasa
- Sensitif atau empati yang kuat

- Ekspektasi yang tinggi pada diri dan orang lain
- Self-awareness yang tinggi, kerap disertai rasa bahwa dirinya berbeda
- Mudah terluka, membutuhkan dukungan emosional
- Memerlukan konsistensi antara nilai abstrak dan aksi personal
- Moral judgement yang tinggi
- Idealis dan keinginan menegakkan keadilan

4. Behavioral/Perilaku

- Spontan
- Antusiasme yang tak terbatas
- Fokus yang intens pada *passion*
- Energi yang tinggi
- Selalu melemparkan pertanyaan
- Keingintahuan yang sulit terpuaskan
- Impulsif dan penuh semangat
- Determinasi yang kuat pada area yang dianggap penting
- Level frustrasi yang tinggi (utamanya saat kesulitan mencapai standar)
- Temperamen yang mudah meningkat, terutama terkait persepsi gagal
- Celotehan yang sulit dihentikan

B. PERMASALAHAN YANG SERING MUNCUL

Setelah menyimak penjelasan di atas, kita dapat lebih memahami karakter atau potensi yang sesungguhnya ada dalam diri anak gifted. Berdasarkan paparan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa cerdas istimewa bukan sebuah masalah. **Namun mengapa anak gifted memerlukan pendekatan khusus dalam perkembangannya?** Giftedness merupakan potensi intelektual yang luar biasa, namun potensi ini dapat menimbulkan permasalahan tersendiri pada masa perkembangannya (vanTiel & Widyorini, 2014).

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

Perilaku anak gifted berbeda dengan anak-anak pada umumnya, hal ini disebabkan oleh kepribadiannya yang memungkinkan munculnya masalah dan gaya berpikirnya yang berbeda. Masalah pada anak gifted kerap kali muncul di saat usia anak masih muda, seiring dengan berkembangnya usia masalah akan cenderung berkurang. Berikut adalah daftar beberapa faktor kuat pada anak gifted dan kemungkinan masalah yang muncul menurut Webb (dalam vanTiel & Widyorini, 2014) :

Faktor Kuat	Kemungkinan Masalah
Mudah menerima / mengingat informasi	Tidak sabar; Tidak menyukai latihan dasar
Rasa ingin tahu tinggi ; mencari yang bermakna	Bertanya yang tidak-tidak ; minatnya berlebihan
Motivasi dari dalam	Kemauan tinggi ; tidak suka campur tangan orang lain
Senang menyelesaikan masalah ; dapat membuat konsep, abstraksi, dan sintesis	Tidak suka hal-hal rutin ; mempertanyakan cara pengajaran
Mencari hubungan sebab akibat	Tidak menyukai hal yang tidak jelas dan tidak logis
Menekankan kejujuran, keadilan dan kebenaran	Khawatir sekali akan masalah kemanusiaan
Senang mengorganisir berbagai hal	Membuat peraturan rumit ; tampil bossy
Kosakata banyak ; informasi luas dan mendalam	Memanipulasi dengan Bahasa ; bosan dengan teman sekolah dan sebayanya
Ekspektasi tinggi akan diri dan orang lain	Tidak toleran, perfeksionis, bisa menjadi depresi
Kreatif ; senang menggunakan caranya sendiri	Dianggap mengganggu dan di luar "jalur"
Konsentrasi intensif ; mencurahkan perhatian penuh dan sulit dibelokkan dari hal yang diminati	Lupa kewajiban dan orang lain saat sedang konsentrasi ; tidak suka disela/diganggu ; keras kepala
Sensitif, empati ; ingin diterima orang lain	Sensitif terhadap kritik atau penolakan dari sebayanya
Energi, semangat tinggi serta sangat alert	Frustrasi karena tidak ada kegiatan ; tampak seperti hiperaktif

Independen, memilih bekerja sendiri ; bertumpu pada diri sendiri	Menolak masukan dari orangtua dan sebayanya, tidak bisa kompromi
Beragam minat dan kemampuan ; berubah-ubah	Tampil tidak terorganisir ; frustrasi karena kekurangan waktu
Rasa humor tinggi	Sebagian salah menangkap makna humornya ; mencari perhatian di kelas dengan melawak

C. RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

Pada bagian-bagian sebelumnya kita telah membahas konsep resiliensi secara umum dan karakteristik anak gifted. Lantas bagaimana resiliensi pada anak gifted? Beberapa waktu yang lalu, anak gifted secara luas dianggap lebih rapuh saat menghadapi stress dan trauma karena gambaran karakteristik anak gifted yang memiliki intensitas emosi dan sensitivitas yang tinggi. **Karakteristik sensitif dan intens ini kemudian bergulir dan seringkali memunculkan anggapan yang keliru bahwa anak gifted tidak cukup resilien.**

Terlepas dari anggapan tersebut, sebuah penelitian dari Bononno (dalam Kerr, 2016) terhadap partisipan yang pernah mengalami trauma menunjukkan sebuah temuan yang kemudian memicu penelitian lain dan gambaran baru tentang resiliensi anak gifted. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa **potensi inteligensi yang tinggi memiliki kontribusi yang kuat pada resiliensi yang tinggi.** Temuan tersebut memberikan pemahaman baru bahwa terdapat beberapa karakteristik yang jika difasilitasi dengan baik membantu perkembangan resiliensi pada anak gifted dengan potensi inteligensi yang tinggi.

Maureen Neihart (dalam Kerr, 2016) mencatat bahwa terdapat banyak karakteristik pada anak gifted yang juga ditemukan pada individu yang resilien. Karakteristik-karakteristik yang dimaksud di atas sebagai berikut:

i. Memiliki inteligensi yang cukup tinggi

Seperti telah dipaparkan di atas bahwa karakteristik utama dari anak gifted adalah memiliki potensi inteligensi di atas rata-rata teman sebayanya (vanTiel & Widyorini, 2014). Karakteristik utama ini sesungguhnya memberikan keuntungan bagi anak gifted untuk dapat bertumbuh menjadi pribadi yang resilien, karena dengan potensi inteligensi yang tinggi anak gifted lebih mampi berpikir kritis bahkan memahami sesuatu yang bersifat abstrak. Kemampuan tersebut diharapkan dapat membantu anak gifted dalam menghadapi masalah dengan mampu mengkritisi masalah yang sedang diharapi, keadaan emosinya, menganalisa sebab akibat dari kondisi yang dihadapi, bahkan dengan kreativitas yang tinggi diharapkan dapat memperbanyak opsi penyelesaian masalah yang bagi orang lain mungkin lebih sulit diselesaikan.

ii. **Mudah beradaptasi**

Kerr (2016) memaparkan bahwa anak gifted dalam masa perkembangannya lebih mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan cepat jika dibandingkan anak-anak lain pada usianya. Potensi kemampuan adaptasi dengan berbagai perubahan perkembangan ini dengan pendampingan yang tepat dapat dimanfaatkan juga untuk menyesuaikan diri dan mengatasi masalah yang dihadapi sehari-hari.

iii. **Good Problemsolver**

Pada banyak literatur (vanTiel & Widyorini, 2014 ; Kerr, 2016), anak gifted disebut memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik. Potensi kognitif yang dimiliki anak gifted ini perlu dikembangkan untuk menjadi pribadi yang resilien. Reivich & Shatte (2002) menyebutkan bahwa dalam upaya pemecahan masalah perlu adanya kemampuan untuk focus pada pencarian solusi. Anak gifted dengan potensi pemecahan masalah dan kemampuan kritis yang tinggi perlu didampingi untuk focus pada solusi sehingga proses resiliensi dalam dirinya menjadi lebih optimal.

iv. Mampu melihat masalah dari perspektif yang luas

Potensi lain yang dimiliki anak gifted lainnya adalah penerimaan informasi yang besar, kreativitas, dan rasa ingin tahu yang besar (vanTiel & Widyorini, 2014). Potensi-potensi tersebut merupakan potensi yang menjadi modal bagi anak gifted untuk mampu melihat masalah dari perspektif yang luas, dengan mencari banyak informasi dan kreativitas yang tinggi maka masalah yang sulit dipecahkan akan dengan mudah mendapatkan solusi dengan cara yang mungkin belum pernah terpikirkan. Anak gifted perlu diberi ruang untuk menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri karena potensi dan keunikan cara berpikir anak gifted pasti akan menghasilkan pemecahan masalah yang tidak umum namun bisa jadi lebih efektif.

D. TUGAS BAGIAN 2

Evaluasi ini dibuat agar Bapak/Ibu lebih memahami karakteristik anak-anak Bapak/Ibu dalam berbagai area yang saat ini menjadi pendukung atau penghambat perkembangan resiliensi.

Pada bagian belakang halaman ini terdapat tabel yang berisikan karakteristik umum anak gifted pada area kognitif, kreativitas, afeksi, dan perilaku/behavioral. Bapak/Ibu diminta untuk memberi tanda pada tabel di balik halaman ini (kolom sebelah kiri tiap karakteristik) dengan petunjuk sebagai berikut :

- a. Pada karakteristik yang saat ini mendukung resiliensi anak berikan tanda “✓”.**
- b. Pada karakteristik yang saat ini kerap menyebabkan masalah anak berikan tanda “X”.**
- c. Pada karakteristik yang dianggap tidak atau belum muncul dapat dibiarkan kosong.**

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

CHECK	KOGNITIF	CHECK	AFEKSI
	Kemampuan abstraksi yang tajam		Kedalaman emosional yang luar biasa
	Tertarik pada problem solving dan konsep		Sensitif atau empati yang kuat
	Tertarik dan dapat membaca lebih awal		Ekspektasi yang tinggi pada diri dan orang lain
	Kosakata yang luas		Self-awareness yang tinggi, kerap disertai rasa bahwa dirinya berbeda
	Rasa keingintahuan yang tinggi		Mudah terluka, membutuhkan dukungan emosional
	Kekuatan berfikir kritis, skeptical, dan mengkritisi diri sendiri		Memerlukan konsistensi antara nilai abstrak dan aksi personal
	Persisten dan focus pada tujuan		Moral judgement yang tinggi
	Kemandirian dalam belajar		Idealis dan keinginan menegakkan keadilan
	Ketertarikan dan kemampuan yang beragam		
CHECK	KREATIVITAS	CHECK	PERILAKU
	Kreatifitas dan kemampuan temuan yang tinggi		Spontan
	Humor yang tinggi		Antusiasme yang tak terbatas
	Kemampuan fantasi yang kuat		Fokus yang intens pada <i>passion</i>
	Keterbukaan akan stimulasi dan minat yang luas		Energi yang tinggi
	Intuitif		Selalu melemparkan pertanyaan
	Fleksibel		Keingintahuan yang sulit terpuaskan
	Kemandirian dalam sikap dan perilaku social		Impulsif dan penuh semangat
	Penerimaan diri dan kurang memedulikan norma social		Determinasi yang kuat pada area yang dianggap penting
	Radikal (memiliki prinsip yang kuat)		Level frustrasi yang tinggi (utamanya saat kesulitan mencapai standar)
	Aestetik dan berkomitmen untuk pekerjaan pilihannya		Temperamen yang mudah meningkat, terutama terkait persepsi gagal
			Celotehan yang sulit dihentikan

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

Tuliskan pada tabel berikut jika ada karakteristik anak Bapak/Ibu yang Bapak/Ibu rasa belum ada di daftar namun berperan sebagai pendukung atau penghambat berkembangnya resiliensi.

CHECK	KARAKTERISTIK LAIN

BAGIAN 3

PARENTING DAN RESILIENSI ANAK GIFTED

TUJUAN BAGIAN 3

1. Orangtua mampu memahami faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi anak
2. Orangtua mampu memahami peran orangtua dalam perkembangan resiliensi anak
3. Orangtua mampu memahami dan mengenali kondisi faktor-faktor keluarga yang memengaruhi resiliensi anak

A. FAKTOR- FAKTOR YANG MEMENGARUHI RESILIENSI

*“Resilience is a complex phenomenon; it's not just a character trait, or a situational element, or a result of parenting. **Resilience is an interaction of all of these.**” (Kerr, 2016)*

Berdasarkan penjelasan tersebut kita dapat memahami bahwa resiliensi tidak hanya bergantung pada bagaimana kuat karakter seseorang dalam menghadapi tekanan dan seberapa ahli seseorang dalam mengelola emosi. Individu dengan resiliensi yang tinggi pada perkembangannya memerlukan pula lingkungan dan situasi yang mendukung agar dapat mengaplikasikan resiliensi dengan baik saat permasalahan datang dalam kesehariannya. Berikut kita akan membahas faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi seberapa kuat resiliensi individu. Berdasarkan teori “Resilience Model” oleh Kaplan et.al (1996) yang masih kerap digunakan untuk pemetaan sampai saat ini, terdapat 20 faktor yang memengaruhi resiliensi anak dan dibagi menjadi 4 bagian sebagai berikut :

a) Individual Attributes

1. Temperamen dan pola pikir yang *easygoing*
2. Kemampuan intelektual, khususnya kemampuan verbal dan komunikasi
3. Efikasi diri
4. Penilaian yang realistis terhadap lingkungan
5. Kemampuan *problem-solving social*
6. Rasa memiliki tujuan, seperti munculnya talenta special, *passion*, dan ketertarikan yang kuat
7. Kemampuan untuk memahami dan merespon perasaan orang lain
8. Humor
9. *Adaptive-distancing* (kapasitas untuk menjadi tidak egosentris).

b) Family Factors

10. Konsistensi, kehangatan, dan hubungan dengan pengasuh
11. Kondisi lingkungan keluarga dan ikatan antar anggota
12. Seberapa tinggi dan realistis ekspektasi orangtua
13. Tanggung jawab dan tugas anggota keluarga
14. Pola asuh terkait resiliensi dan *coping skills*
15. Dukungan kerabat dan teman dekat

c) School Factors

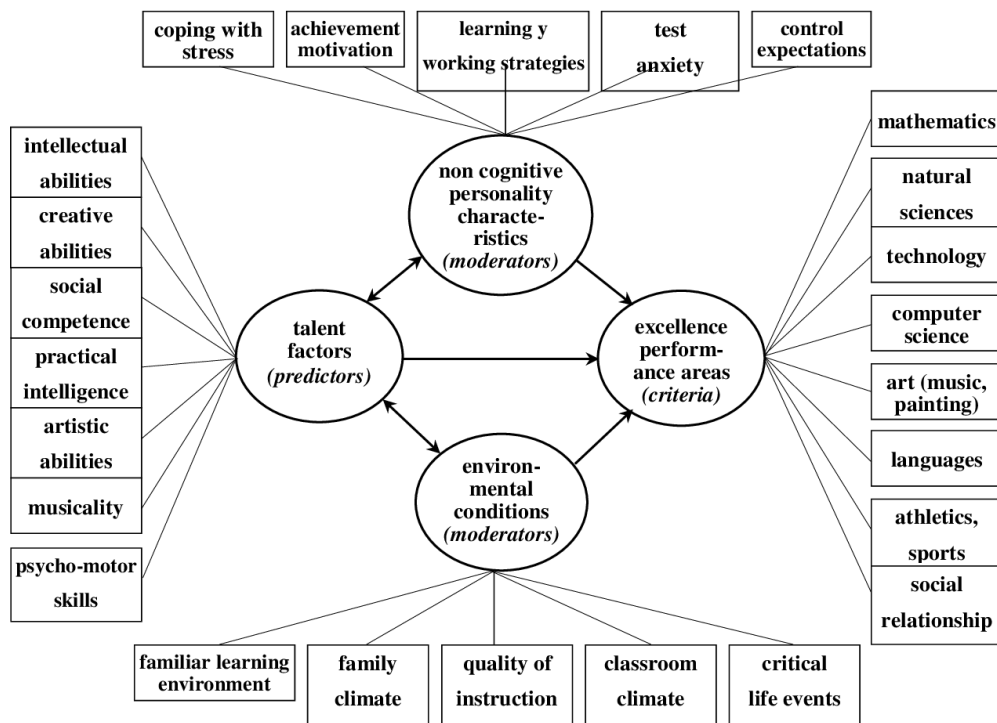
16. Kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan di sekolah
17. Seberapa tinggi dan realistis ekspektasi capaian belajar
18. Atmosfer sekolah

d) Community Factors

19. Norma komunitas dan kesempatan untuk terlibat
20. Ketersediaan dukungan dari komunitas untuk anak dan orangtua

B. PERAN ORANGTUA DALAM PERKEMBANGAN RESILIENSI

Secara umum anak gifted, seperti telah disebutkan sebelumnya, memiliki potensi yang berada di atas rata-rata anak seusianya. Walau demikian, tidak semua anak gifted mampu menunjukkan prestasi yang setara dengan potensi inteligensi yang dimilikinya. Oleh sebab itu, sebuah model multidimensional dari Kurt Heller yang disebut sebagai Munich Model menggambarkan interaksi dari faktor kepribadian dan eksternal pada anak gifted.



Sebagaimana performa anak gifted dalam prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, resiliensi seorang anak gifted juga dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar diri anak. Menurut Kerr (2016), resiliensi adalah sebuah fenomena kompleks yang dibentuk oleh **interaksi antara trait kepribadian, elemen situasi lingkungan, dan pengasuhan yang didapatkan anak**. Berdasarkan pernyataan tersebut kita dapat menyimpulkan bahwa cara pengasuhan orangtua menjadi faktor penting bagi perkembangan resiliensi, terutama anak gifted yang memerlukan pendekatan khusus.

Orangtua perlu menggunakan strategi-strategi tertentu dalam mengasuh anak gifted agar dapat mengembangkan resiliensi. **Anak gifted memiliki ekspektasi yang tinggi akan diri dan lingkungannya, hal ini perlu diperhatikan sejak dini agar anak-anak dapat memiliki optimis yang realistis.** Terdapat dua strategi umum dalam mengenalkan anak pada risiko yaitu strategi yang *intuitive* dan *counterintuitive* yang perlu dilakukan secara bersamaan (Kerr, 2016). **Strategi *intuitive* dilakukan dengan membangun lingkungan yang hangat dan positif, sedangkan strategi *counterintuitive* dilakukan dengan memberi anak peluang untuk mengambil risiko yang tidak menyenangkan.** Strategi tersebut membantu anak gifted untuk menghadapi kemungkinan adanya risiko dan memiliki ekspektasi namun tetap dengan adanya rasa aman terutama dari orangtua dalam kaitannya dengan figure lekat.

C. KELEKATAN (ATTACHMENT) & RESILIENSI

Kehangatan dan kekuatan hubungan antar anggota keluarga terutama keluarga inti menjadi faktor penting bagi perkembangan resiliensi anak. Berikut ini kita akan membahas bagaimana sebagai orangtua membangun hubungan yang sehat dengan anak untuk meningkatkan resiliensi.

1. Kelekatan yang Sehat

Atwool (2006) memberi gambaran bagaimana “kelekatan” dapat mendorong berkembangnya resiliensi pada anak. Menurut banyak penelitian figur lekat memegang peranan penting sejak bayi untuk mengatur kecemasan yang terjadi selama masa perkembangan. **Menurut Ainsworth (dalam Atwool, 2006) *secure attachment* atau kelekatan yang sehat pada anak terjadi pada saat anak yakin bahwa figur lekat akan ada saat kita memerlukan bantuan dan keterbukaan untuk menjadi sumber bantuan oranglain.** Anak yang berkembang dengan kelekatan ini akan menjadi percaya diri, *out-going*, mampu mengenali kondisi diri dan

orang lain, serta dapat mengakses bantuan ketika membutuhkan dimana ini merupakan aspek penting dalam resiliensi.

Myers (2018) memberikan beberapa kriteria orangtua yang dapat membangun *secure attachment* dengan anak.

- **Dapat Diandalkan** : Anak memerlukan orangtua sebagai figur yang memberikan rasa aman. Kehadiran fisik sesering mungkin saat anak di usia dini mengembangkan keyakinan anak bahwa orangtua selalu siap saat anak membutuhkan bantuan sehingga anak berani belajar hal baru. **Anak gifted memiliki potensi yang tinggi, sehingga perlu didorong untuk berani mempelajari hal baru, namun orangtua perlu siap sedia jika anak membutuhkan dukungan.**
- **Penuh Perhatian** : Interaksi yang intim dengan anak dengan melakukan aktivitas yang disukainya bersama-sama akan meningkatkan kelekatan. **Saat melakukan aktivitas yang disukainya ijin anak untuk memimpin sesuai kebutuhannya dan pastikan kita memberikan perhatian penuh dan kehangatan melalui kontak mata, tanggapan verbal, sentuhan, dan senyuman.**
- **Penuh Kepastian** : Saat anak masih berada pada awal masa perkembangan usahakan rutinitas pemenuhan kebutuhan dilakukan dengan baik agar anak-anak merasa aman. Dengan jam makan, mandi, dan aktivitas bermain yang rutin maka anak akan lebih merasa aman bahwa orangtua sebagai figure lekat akan memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga saat bertumbuh kembang anak tidak tumbuh dengan rasa khawatir.
- **Penuh Pengerian terutama saat perpisahan** : Perpisahan saat awal masuk sekolah umumnya menjadi tahap sulit bagi orangtua dan anak. Orangtua perlu paham bahwa mengizinkan anak untuk membangun hubungan dengan orang lain penting bagi anak. Jangan marah pada saat perpisahan, **tunjukkan**

pengertian bahwa masa tersebut memang sulit bagi anak dan usahakan untuk memberikan salam perpisahan secara rutin tanpa secara sembunyi-sembunyi meninggalkan anak. Pengertian juga diperlukan saat anak mengalami kesulitan atau kegagalan, **tunjukkan bahwa kita mengerti dan siap mendukung bukan justru memberikan hukuman.**

2. Validasi Emosi

Validasi emosi diperlukan dalam proses membangun kelekatan yang sehat. Saat anak menghadapi kegagalan atau kesulitan kita sebagai orangtua (figur lekat utama) perlu menerima emosi yang dirasakan anak (Kristi, 2016). Validasi emosi ini penting dilakukan sejak dini terutama mulai anak belum memahami emosi yang dirasakan. Saat anak sedang merasakan emosi yang meledak (umumnya sulit bagi anak saat emosi sedih, marah atau takut yang dirasakan) kita perlu melakukan validasi emosi dengan cara sebagai berikut:

- Berikan pelukan pada anak dan ucapkan kata-kata yang menyatakan kita ada bagi mereka tanpa memaksa anak untuk menahan (menolak) emosinya. Beberapa ucapan seperti "Iya, mama/papa di sini" atau "Yuk sini sama papa/mama" memberikan rasa aman pada anak.
- Setelah anak tenang, bantu anak mengenali emosi yang dirasakan dengan kata-kata seperti "Kamu marah ya karena tidak bisa menyelesaikan pekerjaan?" atau "kamu sedih yak arena papa/mama mau pergi?". Dengan mengenali emosinya maka kedepannya anak akan lebih mudah beradaptasi.
- Setelah mengenali emosinya ajak anak untuk mulai berdiskusi tentang bagaimana cara yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya. Hal ini memudahkan anak untuk dapat menyampaikan apa yang dirasakan.

D. TUGAS BAGIAN 3

Evaluasi ini dibuat agar Bapak/Ibu dapat memetakan kondisi faktor yang memengaruhi resiliensi anak anda, dan jika ada apa yang perlu ditingkatkan.

Berikut ini beberapa faktor eksternal dari keluarga yang penting bagi perkembangan resiliensi, coba catat bagaimana selama ini kondisi keluarga terkait faktor-faktor tersebut.

Faktor Keluarga	Kondisi saat ini dan (jika ada) yang mungkin perlu diperbaiki
Konsistensi, kehangatan, dan hubungan dengan pengasuh	
Kondisi lingkungan keluarga dan ikatan antar anggota (Seberapa kondusif dan dekat?)	

MODUL PSIKOEDUKASI

PENGASUHAN UNTUK MENINGKATAN RESILIENSI PADA ANAK GIFTED

Seberapa tinggi ekspektasi orangtua dan realistiskah	
Tanggung jawab dan tugas anggota keluarga (Seberapa jelas dan sudahkah dijalankan dengan baik?)	
Pola asuh terkait resiliensi dan <i>coping skills</i> (Sudahkah dan bagaimana caranya? Bagaimana kondisi resiliensi orangtua?)	
Dukungan kerabat dan teman dekat (Seberapa suportif)	

BAGIAN 4

MINDFULNESS-STRENGTH BASED PARENTING

TUJUAN BAGIAN 4

1. Orangtua mampu memahami pentingnya mindfulness dan character strength bagi peningkatan resiliensi anak gifted
2. Orangtua mampu mengenali character strength anak dan atau menerapkan mindfulness dengan anak

A. MINDFULNESS-STRENGTH BASED PARENTING

Anak gifted memiliki banyak potensi yang luar biasa. Sangat penting bagi orangtua dan anak secara pribadi untuk mengenali potensi yang dimilikinya. Pendekatan psikologi positif dalam pengasuhan dapat diterapkan untuk membantu anak lebih mengenali diri terutama potensinya yang akan terus berkembang.

1. Prinsip Dasar Mindfulness

Mindfulness is the basic human ability to be fully present, aware of where we are and what we're doing, and not overly reactive or overwhelmed by what's going on around us (Zimmerman, 2019). Berikut adalah beberapa prinsip yang kondusif bagi mindfulness:

a) Non-Judging (Tanpa Penghakiman)

Seseorang yang mindful, tidak menghakimi peristiwa atau hal apapun dengan sebuah penilaian (baik atau buruk). Pribadi yang tanpa penghakiman akan menyambut pengalaman yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dengan keyakinan bahwa tidak ada hal atau peristiwa yang kekal. Umumnya reaksi stress atau tekanan yang membebani kita muncul dari respond an penilaian kita, maka penting untuk melihat sebuah peristiwa sebagaimana adanya tanpa penilaian yang justru membebani kita.

b) Patience (Kesabaran)

Kesabaran merupakan pokok penting mindfulness dimana bersumber dari keyakinan bahwa dalam kesabaran akan muncul kejernihan, sedangkan dalam ketergesaan akan muncul kerusuhan dalam pikiran kita. Ketika kita memiliki kesabaran maka kita tidak akan terburu-buru melakukan suatu hal sehingga melewatkan detail penting yang bermakna dan sesungguhnya dapat membantu kita.

c) Beginner's Mind (Cara Pandang Seorang Pemula)

Cara berpikir seperti seorang pemula berarti kita menganggap setiap hal yang kita lakukan sebagai sesuatu yang baru, bahkan hal rutin pun yang akan kita lakukan menjadi pengalaman yang baru untuk kita. Cara pandang ini membuat kita akan terus menghargai setiap pengalaman dan akan selalu mendapatkan pembelajaran baru dalam setiap aktivitas yang kita lakukan.

d) Trust (Kepercayaan)

Mindfulness bukanlah sebuah pencapaian yang instan, melainkan sebuah proses yang membutuhkan perjalanan panjang. Dalam sebuah perjalanan transformasi diperlukan keyakinan bahwa diri kita akan mampu mencapai tujuan walau saat ini belum. Percaya pada diri dan setiap proses yang berlangsung membuat kita bertahan menjalani sebuah proses penajaman.

e) Non Striving (Tidak 'Ngotot')

Konsep ini berarti tidak melakukan suatu hal dengan memaksa diri kita terlalu keras. Karena saat kita memaksa diri kita terlalu keras umumnya kita akan terbebani dan justru tidak fokus kepada tujuan yang sesungguhnya.

f) Acceptance (Penerimaan)

Menerima sangat erat hubungannya dengan non-judging, kita perlu membuka diri untuk menerima setiap pengalaman dan mengizinkan diri untuk melepas karena setiap pengalaman bersifat sementara. Selain menerima pengalaman, kita juga perlu menerima diri kita, karena dengan penerimaan kita akan mengenal diri lebih utuh tanpa berusaha untuk menutupi apapun.

g) Letting Go (Melepaskan Segala Sesuatu)

Proses melepaskan artinya tidak tergantung dan bisa mengikhlaskan apapun yang perlu untuk dilepas.

2. Tahap-tahap Latihan Pernafasan

- Carilah waktu, kesempatan, dan tempat yang tenang dengan distraksi yang paling minimal. Sirkulasi udara yang baik juga penting untuk latihan pernafasan sehingga anda dapat lebih fokus pada latihan yang akan anda jalani.
- Tetapkan waktu mulai dari durasi yang singkat sehingga tidak terbebani untuk langsung mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama. Mulai dari 10-15 menit untuk latihan awal.
- Duduklah di kursi atau alas lainnya dengan posisi yang nyaman, usahakan untuk alas duduk tidak terlalu empuk. Duduk dengan posisi punggung tegak namun relaks, usahakan untuk tidak bersandar.
- Sebaiknya tutup mata jika anda merasa nyaman, atau boleh membuka mata anda. Usahakan tidak terlalu fokus pada suatu hal terlalu keras.
- Tenangkan diri anda dan mulai bernafas, bernafaslah dengan nafas perut. Perhatikan setiap tarikan dan hembusan nafas tanpa berusaha mengatur ritme nafas, biarkan panjang pendeknya tarikan nafas anda lakukan secara alami.

- Saat anda sudah dapat fokus pada nafas anda, mulai bawa kesadaran ini ke seluruh bagian tubuh. Sadarilah posisi duduk anda dan rasakan bagaimana alas atau tempat duduk menyangga tubuh anda.
- Setelah anda merasakan dan menyadari tubuh anda secara utuh mulai untuk merasakan sensasi yang ada pada tiap bagian tubuh anda mulai dari kaki kanan dan kiri, pinggang, perut, dada, pundah, leher, bagian-bagian wajah, dan kepala anda. Untuk setiap bagian tubuh rasakan fokus ini untuk beberapa saat sebelum beralih ke bagian tubuh lain.
- Saat perhatian anda mulai terpecah, mengembara atau merasakan kantuk jangan kesal atau frustrasi cukup atur kembali nafas kita dan rasakan. Kemudian kembali pada proses yang masih berjalan.

Catatan : Bagi anak yang usianya masih kecil latihan dapat dibantu dengan bantuan teknik seperti berikut :

- *Sphere Breath* : Katupkan kedua telapak tangan dengan jari-jari sejajar. Saat tarikan nafas tekuk telapak tangan sehingga membentuk ruang dan ketika hembusan nafas ratakan kedua telapak tangan.
- *Buzzing Bees* : Tarik nafas melalui hidung dan buang nafas melalui mulut yang terkatup hingga membentuk suara seperti suara lebah.
- *Shoulder Roll Breath* : Setiap tarikan nafas gerakan pundak mendekati telinga dan setiap hembusan nafas kembalikan pundak ke posisi relaks seperti semula.
- *Mountain Breath* : Pada tarikan nafas bawa kedua tangan ke atas kepala dan katupkan ujung-ujung jari sehingga membentuk gunung yang tinggi, kemudian saat hembusan nafas turunkan kedua tangan mengikuti hembusan nafas.

3. Teknik Pengambilan Jeda dengan Mindfulness

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan mindfulness dalam kegiatan sehari-hari.

- Ambil jeda singkat dan hentikan apa yang anda sedang lakukan untuk beberapa detik.
- Selama jeda tersebut mulai arahkan fokus pada nafas anda dan rasakan setiap tarikan dan hembusan nafas.
- Amati pengalaman yang baru saja terjadi, apa yang anda pikirkan, apa emosi yang anda rasakan, dan rasakan sensasi pada tubuh anda.
- Setelah menyadari diri anda secara utuh mulai mencari hal-hal yang dapat mendukung anda pada saat tersebut seperti berbicara pada teman/orang dekat, usap pundak anda, atau minum minuman hangat.

4. Mindfulness-Based Strength Practices

Pendekatan psikologi positif menurut penelitian dapat menjadi opsi untuk meningkatkan resiliensi pada anak gifted. Sharp (2016) memberikan sebuah pendekatan peningkatan resiliensi anak gifted yang dikenal dengan *Mindfulness-Based Strength Practices*. MBSP merupakan latihan untuk meningkatkan *awareness* akan kekuatan yang dimiliki serta mendorong munculnya *well-being*, hubungan positif, dan manajemen masalah. Terdapat beberapa dasar dalam MBSP yang dapat dilakukan dalam beragam kondisi:

- a) **Mindfulness of oneself.** Anak gifted perlu mengenali kekuatan karakter pribadi mereka, pengenalan ini dapat dimulai dengan mencari *signature character strengths* yang dimiliki dari 24 *signature character strengths* melalui VIA Survey (www.viacharacter.org). Orangtua dapat membantu anak untuk lebih mengenali kekuatannya dengan memvalidasi kekuatan anak dan memberikan apresiasi saat kekuatan ini dilakukan dalam aksi.

- b) **Mindfulness strengths spotting.** Anak-anak diajak untuk mengenali apa kekuatan yang mereka miliki dan bagaimana kekuatan itu dapat tampak dalam keseharian mereka. Orangtua dapat membantu anak memahami kekuatan karakter ini dengan menceritakan kembali tindakan anak yang menunjukkan kekuatan karakter tertentu.
- c) **Meditation with strength.** Meditasi singkat (10-15 menit) dapat dilakukan bersama orangtua secara rutin dan menggunakan berbagai media seperti fokus pada warna, menggunakan kismis, gerakan tubuh, ataupun sekedar merasakan tarikan hembusan nafas. Penting untuk memilih satu kekuatan karakter saat melakukan meditasi dan mengaitkan kekuatan tersebut dalam meditasi untuk mendorong energi lebih terarah. Misalnya anak memilih salah satu kekuatan karakter "*gratitude*" maka meditasi dapat dilakukan dengan mengucapkan syukur dalam pikiran pada tiap tarikan hembusan nafas, pada suara hembusan angin di sekitar, pada suara hewan peliharaan yang mungkin dimiliki di rumah.
- d) **Using signature strengts with perfectionism.** Kekuatan karakter dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan akibat perfeksionisme. Metode ini mengajak anak gifted untuk mengakui perfeksionisme yang mereka miliki, namun melakukan penilikan ulang menggunakan kekuatan karakter mereka melalui journaling yang akan didampingi dan didiskusikan dengan orangtua. *Journaling* yang dilakukan menjawab beberapa pertanyaan berikut:
- **Dengan cara apa perfeksionisme ku membantuku?**
 - **Kekuatan karakter apa yang dapat kugunakan saat aku memberikan tuntutan yang tinggi pada diriku sendiri?**

- **Apakah aku menggunakan kekuatan karakterku secara berlebihan? Kalau iya bagaimana kekuatan karakterku yang lain dapat menyeimbangkannya?**
- **Apakah aku belum menggunakan kekuatan karakter terbaikku secara optimal? Bagaimana aku dapat meningkatkannya dengan cara yang berbeda dari biasanya?**

e) **Mindful transitioning.** Transisi dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya secara *mindful* membantu anak untuk terlibat penuh dalam suatu aktivitas dan membantu anak mengalihkan penggunaan kekuatan karakter yang diperlukan. Jeda yang dilakukan cukup selama 10-20 detik tarikan hembusan nafas sembari memikirkan apa kekuatan karakter yang dapat digunakan dalam aktivitas berikutnya. Orangtua dapat membantu proses jeda di awal sehingga anak-anak nantinya akan terbiasa untuk tidak impulsif dan *mindful* saat berpindah aktivitas.

f) **Strengths gatha.** Selama meditasi ataupun jeda antar aktivitas anak dapat melakukan "gatha" yang berarti puisi, atau barisan kata, atau bait yang berisikan kekuatan karakter yang dimiliki. Hal ini dapat membantu anak untuk fokus pada kekuatan yang mereka miliki.

5. Growth Mindset

Sebuah istilah lain yang kurang lebih menggambarkan resiliensi adalah "*grit*", istilah tersebut dipaparkan oleh Duckworth (2019) sebagai kemampuan pembelajar untuk tetap persisten setelah melalui masa sulit bahkan kegagalan. Duckworth juga menyebutkan bahwa individu dengan *growth mindset* akan lebih mampu menerapkan *grit* atau bisa dikaitkan dengan resiliensi dalam hidupnya. **Growth mindset sendiri merupakan pola pikir yang dimiliki individu bahwa keahlian akan terus berkembang dan bukan**

sesuatu yang statis. Pola pikir ini perlu ditumbuhkan mengingat ekspektasi yang tinggi dan orientasi pada tujuan yang dimiliki anak gifted kerap kali membuat mereka terpuruk saat gagal. Growth mindset membantu anak untuk memiliki keyakinan bahwa kemampuan akan terus berkembang, sehingga ketika menemui kegagalan maka motivasi untuk mencoba kembali dan menganalisa penyebab kegagalan akan mudah ditumbuhkan.

Dalam mengembangkan *growth mindset* perlu dukungan dan pengertian dari orangtua, sehingga saat anak gagal bukan fokus pada menghukum atau membiarkan anak untuk menyerah namun lebih memberikan dorongan untuk mencari cara yang lebih efektif. Duckworth (2019) memberikan beberapa contoh ungkapan yang dapat menumbuhkan *growth mindset* sebagai berikut :

- You're a learner! I love that!
- Mungkin cara yang lalu tidak efektif. Yuk, kita diskusikan cara apa yang bisa diperbaiki dan mungkin akan berhasil.
- Ini memang sulit, jangan merasa sedih atau marah kalau kamu belum berhasil melakukannya. Yuk, dicoba lagi.

Orangtua, dalam mengembangkan *growth mindset* perlu menerapkan pengasuhan yang *demanding* namun juga *supportive* (penuh kehangatan dan *respect*). *Demanding* yang dimaksudkan di sini bukan memaksa anak mencapai hasil yang sempurna pada setiap pekerjaan namun mendorong anak untuk melakukan hal-hal yang dibutuhkan dengan kemampuan yang mereka miliki. Penuh kehangatan artinya orangtua membangun hubungan yang dekat dengan anak serta selalu ada saat anak membutuhkan dukungan. *Respectful* berarti orangtua perlu memberikan ruang pribadi bagi anak dan kesempatan pada anak untuk mengambil keputusan dengan alasan yang jelas serta tanggungjawab.

B. TUGAS BAGIAN 4

Evaluasi ini dibuat agar Bapak/Ibu dapat memetakan mengenali *character strength* anak dan membuat perencanaan sederhana untuk menerapkan *mindfulness*.

1. Bapak/Ibu dapat mencari *signature character strengths* yang dimiliki anak dari 24 *signature character strengths* melalui VIA Survey (www.viacharacter.org), pengisian boleh didampingi. Kemudian tuliskan 5 karakter terkuat anak Bapak/Ibu.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

2. Tuliskan rencana sederhana Bapak/Ibu dalam berlatih Mindfulness-Based Strength bersama anak (jadwal rutin, *character strength* yang menjadi fokus, praktik *mindfulness* yang sesuai, dll)

BAGIAN 5

COPING & PROBLEM SOLVING STRATEGIES

TUJUAN BAGIAN 5

1. Orangtua mampu memahami dan mendampingi anak untuk memilih strategi coping yang efektif
2. Orangtua mampu memahami dan mendampingi anak dalam menerapkan *Interpersonal Focused Problem Solving* sederhana

A. COPING & PROBLEM SOLVING STRATEGIES

Dalam menghadapi situasi yang sulit dan membuat stress tinggi, anak gifted perlu memiliki "perlengkapan" untuk dapat bangkit kembali. Karakteristik anak gifted yang memiliki ekspektasi tinggi perlu dijaga agar tetap realistis dan tidak membebani diri sendiri secara berlebihan. Selain itu, saat menghadapi masalah perlu adanya *coping strategies* dan fokus sehingga anak gifted dapat mengoptimalkan potensi pemecahan masalah yang dimilikinya.

1. Perfectionism to Optimalization

Sebagai orangtua penting bagi kita untuk mendampingi anak-anak dalam mengendalikan ekspektasi yang tinggi agar tetap realistis. vanTiel & vanTiel (2015) memberikan penjelasan bagaimana cara yang efektif untuk mengatasi sikap perfeksionis negative anak sehingga berubah menjadi sikap optimalis. **Optimalis membantu anak gifted untuk keluar dari perfeksionis negative dengan pendekatan yang mirip yaitu orientasi pada pencapaian tujuan namun memperhitungkan rintangan apa yang mungkin akan dihadapi serta mempersiapkan alternative yang dapat digunakan.**

vanTiel (2015) menyebutkan bahwa anak gifted yang perfeksionis umumnya mempunyai gambaran imajinasi di kepalanya yang membuatnya seringkali tidak membayangkan bahwa dalam perjalanan mencapai tujuan aka nada halangan

yang perlu diatasi. Ketika anak gifted perfeksionis tidak sadar akan halangan yang mungkin muncul dan tidak mempersiapkan alternative yang dapat dilakukan maka kecemasan akan muncul saat apa yang dikerjakan tidak sesuai dengan ekspektasi yang ada dalam bayangannya. **Oleh karena itu, orangtua perlu membantu anak untuk melakukan perencanaan hingga ke detail sebelum melakukan tugas.** Bahkan vanTiel juga menyebutkan bahwa orangtua dapat bekerjasama dengan guru jika memang orangtua mengalami kesulitan untuk masuk ke dalam pemikiran anak.

2. Effective Coping Strategies Mapping

Saat menghadapi suatu tekanan, kesulitan, atau kegagalan, anak-anak akan mengalami masa-masa yang berat bagi mereka, sehingga anak-anak perlu didukung untuk menemukan coping yang tepat. Coping merupakan mekanisme kognitif dan perilaku untuk mengatur tekanan yang berlebihan (Dubow & Rubinlicht, 2011). Menurut banyak penelitian anak dengan **inteligensi yang tinggi cenderung lebih mudah untuk menerapkan coping saat menghadapi situasi stress, namun karena sensitifitas dari sebagian anak gifted yang terlalu tinggi sehingga dukungan dari orangtua diperlukan.**

Lazarus dan Folkman (dalam Dubow & Rubinlicht, 2011) menyebutkan terdapat 2 jenis coping berdasarkan fungsinya:

- Emotion-focused coping : Strategi yang digunakan untuk meregulasi emosi saat stres, umumnya digunakan untuk menghadapi masalah yang ada di luar kendali. (Contoh: Bercerita/curhat, Journaling, Relaksasi, Melakukan Hobi)
- Problem focused coping : Strategi yang digunakan dengan melakukan suatu aksi untuk mengatasi masalah, digunakan untuk menghadapi masalah yang ada di dalam kendali. (Contoh: Mencari bantuan dari lingkungan, mencari pemecahan masalah)

Kitano dan Lewis (2005) memberikan beberapa strategi coping yang dapat ditawarkan pada anak gifted sebagai berikut:

- Menggunakan potensi humor dan kreativitas yang tinggi sebagai bentuk coping, misal membuat karya seni sebagai luapan emosi saat stress atau bercanda dan curhat dengan teman atau orangtua.
- Membuat daftar bantuan atau dukungan yang mungkin didapatkan dari keluarga dan komunitas sehingga dapat dijangkau saat sedang mengalami stress.
- Mencoba coping yang dipercayai secara budaya seperti meningkatkan spiritualitas dan relaksasi.
- Memberi kesempatan anak untuk berlatih meningkatkan strategi coping menggunakan pemecahan masalah dan role-play.
- Menggunakan *positive-self statement* saat menghadapi kondisi stress, seperti "Aku dapat melalui ini seperti aku telah melalui masalahku yang lain", "Aku bangga dengan diriku, dan aku memaafkan kesalahanku", atau "Aku percaya akan diriku dan aku meyakini tujuanku".

3. Interpersonal Cognitive Problem Solving

Selain masalah tentang pencapaian personal, anak gifted tidak jarang menghadapi masalah terkait hubungan interpersonal baik dengan orang yang lebih tua atau teman sebayanya. Dalam mengembangkan kemampuan mengatasi masalah interpersonal anak, Shure & Aberson (2005) menjabarkan sebuah pendekatan yang dikenal dengan *Interpersonal Cognitive Problem Solving*. **ICPS ini merupakan sebuah pendekatan yang mengajarkan anak mengenai bagaimana cara mereka berpikir sebagai cara untuk membantu menyelesaikan masalah interpersonal.** Pendekatan ini dapat digunakan bagi anak-anak mulai usia Prasekolah hingga SD dengan penyesuaian penyampaian sesuai tahapan usia.

Terdapat beberapa tahapan dasar dalam melatih ICPS pada anak mulai usia dini, sebagai berikut:

- a) **Permainan atau dialog sederhana yang mengajarkan tentang “word pairs”** konsep-konsep seperti ada/tidak, sama/beda, sebelum/sesudah, beberapa/semua yang nantinya akan berguna dalam membedakan dan mengenali diri dan lingkungan. Mulai dari membedakan barang yang ada/tidak ada di kamar, mengenali bahwa Bapak dan Ibu memiliki persamaan dan perbedaan, serta apakah hanya beberapa benda yang memiliki sifat tertentu atau semua benda.
- b) **Selanjutnya anak diajak untuk mengenali perasaan** yang kerap muncul bisa melalui cerita dongen, gambar, video, atau bermain peran. Selain belajar mengenali perasaan orang lain melalui ekspresi dan perilaku, anak diajak juga untuk mengenali perasaan diri sendiri yang seringkali lebih sulit.
- c) **Saat anak sudah cukup memahami kedua tahap sebelumnya mulai ajarkan pemahaman lebih dalam tentang perasaan.** Bagaimana seseorang dapat merasakan beberapa emosi secara bersamaan serta bagaimana pada situasi yang sama masing-masing orang dapat memiliki perasaan yang berbeda. Pemahaman ini akan meningkatkan munculnya empati yang sebetulnya telah dimiliki anak gifted sebagai salah satu potensi kuat.
- d) Setelah memahami perasaan anak mulai diajak **berpikir mengenai alasan seseorang melakukan tindakan tertentu**, misal seseorang menyenggol bisa jadi dia marah namun hanya karena tidak melihat sehingga tidak sengaja menyenggol. **Anak juga perlu belajar mengenai konsekuensi**, penekanan bahwa apa yang dilakukan sebagai aksi pasti akan mendatangkan konsekuensi baik positif atau negatif.

- e) Tahap terakhir anak mulai diajarkan untuk mulai **memiliki perencanaan yang runtut sebelum melakukan sebuah aksi dan menerapkan *means-end thinking skill*** dimana anak diajarkan untuk fokus pada pencarian alternative solusi ketika menghadapi masalah. Anak-anak yang memiliki *means-end thinking skill* lebih memilih pemecahan masalah yang efektif, tidak mudah frustrasi, dan tidak menunjukkan disfungsi psikologis.

B. TUGAS BAGIAN 5

Evaluasi ini dibuat agar Bapak/Ibu dapat memetakan bersama anak coping strategies apa yang dapat dilakukan anak dan dapat didampingi oleh orangtua.

- 1. Diskusikan dengan anak pada saat-saat apa dampak negatif perfeksionisme muncul dan bagaimana caranya untuk merubah mendaji optimalisasi (termasuk apa yang perlu dilakukan orangtua agar anak merasa nyaman berdiskusi).**

- 2. Diskusikan bersama anak-anak strategi coping mana yang dapat dilakukan anak saat mulai merasa stres atau tertekan.**

EVALUASI FOLLOW UP

Berikanlah tanda (X) pada kotak sebelah kiri karakteristik resiliensi yang telah ditunjukkan anak Bapak/Ibu.

Resilient Actions		Resilient Attitudes	
<input type="checkbox"/>	Tahu kemana mencari bantuan	<input type="checkbox"/>	Penuh harapan, positif, orientasi masa depan
<input type="checkbox"/>	Menghubungi keluarga untuk mendapat dukungan	<input type="checkbox"/>	Percaya diri dan mandiri
<input type="checkbox"/>	Mencari pengetahuan baru untuk berkembang	<input type="checkbox"/>	Fleksibilitas dalam menyesuaikan diri ke berbagai keadaan
<input type="checkbox"/>	Mengambil tanggung jawab kepemimpinan	<input type="checkbox"/>	Belajar dari pengalaman dan kesuksesan masa lalu
<input type="checkbox"/>	Meminta bantuan dari orang dewasa lain	<input type="checkbox"/>	Kemampuan adaptasi
<input type="checkbox"/>	Menjadi sumber bantuan untuk orang lain	<input type="checkbox"/>	Persisten dalam menghadapi kesulitan
<input type="checkbox"/>	Meminta dukungan dari komunitas	<input type="checkbox"/>	Termotivasi oleh iman
<input type="checkbox"/>	Terlibat dan berkontribusi pada komunitas	<input type="checkbox"/>	Memiliki ketahanan
<input type="checkbox"/>	Meminta dukungan dari teman sebaya	<input type="checkbox"/>	Menggunakan humor sebagai coping dan penenang
<input type="checkbox"/>	Mampu memecahkan masalah	<input type="checkbox"/>	Memiliki tekad kuat
<input type="checkbox"/>	Mampu berpikir dan berencana secara strategis	<input type="checkbox"/>	Penilaian diri yang positif dan kemampuan refleksi diri
<input type="checkbox"/>	Mampu melakukan beberapa tugas sekaligus	<input type="checkbox"/>	Rasa ingin tahu (siap menerima tantangan)
<input type="checkbox"/>	Mampu melihat situasi dari berbagai perspektif	<input type="checkbox"/>	Tetap focus dan berpikir jernih
<input type="checkbox"/>	Mampu merespon dan menyesuaikan diri	<input type="checkbox"/>	Meyakini bahwa tantangan membuat seseorang kuat
<input type="checkbox"/>	Memiliki role model untuk diteladani	<input type="checkbox"/>	Memberikan usaha terbaik
<input type="checkbox"/>	Mau bekerjasama dan mau membantu orang lain	<input type="checkbox"/>	Punya rasa memiliki

DAFTAR PUSTAKA

- Alexopoulou, A., Batsou, A., & Drigas, A. (2019). Resilience and academic underachievement in gifted students: Causes, consequences and strategic methods of prevention and intervention. *iJoe*, 15(14), 78-86. doi:<https://doi.org/10.3991/ijoe.v15i14.11251>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Atwool, N. (2006). Attachment and resilience: Implications for children in care. *Child Care in Practice*, 12(4), 315-330. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/13575270600863226>
- Clark, B. (2008). *Growing Up Gifted* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Dubow, E., & Rubinlicht, M. (2011). Coping. *Encyclopedia of Adolescent*, 3, 109-118. doi:<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00107-1>
- Duckworth, A. (2019). *Grit: Why Passion and Persistence are The Secrets to Success*. London: Vermilion.
- Henley, R. (2010). Resilience enhancing psychosocial programmes for youth in different cultural context: Evaluation and research. *Progress in Development Studies*, 10(4), 295-307. doi:<https://doi.org/10.1177/146499340901000403>
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & Development Review*, 20(6), 13-17.

- Kaplan, C. P., Turner, S., Norman, E., & Stillson, K. (1996). Promoting resilience strategies: A modified consultation model. *Social Work in Education*, 18(3), 158-168.
- Kerr, B. (2016). *Resilience and Gifted Children*. Retrieved July 1, 2020, from Davidson Institute: <https://www.davidsongifted.org/search-database/entry/a10925>
- Kitano, M. K., & Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, 27(4), 200-205. doi:<https://doi.org/10.1080/02783190509554319>
- Kristi, E. (2016). *Cinta yang Berpikir: Sebuah Manual Pendidikan Karakter Charlotte Mason*. Semarang: Ein Institute.
- Myers, R. (2018, January 30). How to Develop Attachment with a Child. California. Retrieved July 20, 2020, from <https://childdevelopmentinfo.com/development/how-to-develop-attachment-with-a-child/#gs.at3vwp>
- Sharp, J. E., Niemic, R. M., & Lawrence, C. (2016). Using mindfulness based strengths practices with gifted populations. *Gifted Education International*, 33(2), 131-144. doi:<https://doi.org/10.1177/0261429416641009>
- Shure, M. B., & Aberson, B. (2005). Enhancing the Process of Resilience through Effective Thinking. In S. Goldstein, & R. B. Brooks, *Handbook of Resilience in Children* (pp. 373-394). Boston: Springer. doi:https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9_22
- van Tiel, J. M., & van Tiel, J. F. (2015). *Perfeksionisme & Faalangst: Anakku Cerdas Istimewa*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- van Tiel, J. M., & Widyorini, E. (2014). *Deteksi & Penanganan Anak Cerdas Istimewa (Anak Gifted)*. Jakarta: Prenadamedia Group.

