**Lembar Kerja Rencana Pembangunan Ketahanan**

Oleh Sydney Ey, Ph.D. Department of Psychiatry at Oregon Health & Science University

Diunduh dari laman<https://positivepsychology.com/resilience-skills/>

1. Kenali Tanda-Tanda Stres Anda.

a. Di mana Anda merasakan stres di tubuh Anda?

b. Apa saja kebiasaan buruk yang Anda lakukan saat merasa stres?

2. Fokus Membangun Ketahanan Fisik.

a. Perubahan kecil apa yang dapat Anda investasikan untuk meningkatkan kesehatan Anda? (Tidur yang lebih baik, nutrisi yang lebih baik, hidrasi, olahraga, dll.)

b. Buat daftar satu perubahan kecil yang dapat Anda lakukan sekarang.

3. Perkuat Respon Relaksasi – Tubuh yang Tenang dan Pikiran yang Tenang.

a. Buatlah daftar beberapa kegiatan di rumah yang dapat membantu Anda rileks.

b. Buatlah daftar beberapa aktivitas di tempat kerja yang dapat membantu Anda rileks.

c. Cobalah beberapa keterampilan relaksasi baru seperti mindfulness atau aplikasi meditasi seperti Calm atau Headspace.

d. Cobalah beberapa aktivitas menenangkan diri seperti:

i. Taktil (Memegang sesuatu yang nyaman atau menenangkan)

ii. Bau (Bau lavender, udara segar)

iii. Visual (Foto anak anjing atau anak kucing, melihat ke luar jendela, dll.)

iv. Auditory (Mendengarkan musik, mendengarkan suara alam)

v. Rasa (Minum teh, makan coklat)

4. Identifikasi dan Gunakan Kekuatan Anda.

a. Jelaskan saat ketika Anda mampu mengatasi atau menangani tantangan besar dalam hidup.

b. Apa yang Anda pelajari tentang diri Anda sendiri?

c. Apa kekuatan pribadi yang Anda manfaatkan?

d. Gambarlah saat Anda paling tangguh.

e. Bagaimana Anda dapat menerapkan kekuatan ini sekarang?

5. Tingkatkan Emosi Positif Setiap Hari.

a. Identifikasi sumber humor atau kegembiraan.

b. Ucapkan terima kasih, kunjungi seseorang atau tulis surat.

c. Buat daftar pencapaian Anda.

6. Ikuti Aktivitas yang Bermakna.

a. Perhatikan apa yang terjadi pada hari Anda yang bermakna secara teratur.

b. Jenis kegiatan apa yang menurut Anda bermakna?

c. Identifikasi aktivitas yang membuat Anda mengikuti arus. (Hal-hal menyenangkan yang Anda lakukan yang menyebabkan Anda lupa waktu.)

7. Lawan pikiran yang Tidak Membantu.

a. Tuliskan apa yang Anda pikirkan saat stres dan kemudian tanyakan: Apa hal terburuk yang bisa terjadi dan dapatkah saya bertahan? Apa yang terbaik yang bisa terjadi? Apa yang akan saya katakan kepada seorang teman dalam situasi yang sama?

b. Jika Anda tidak dapat berhenti memikirkan sesuatu, tulislah beberapa kali selama periode 4 minggu selama sekitar 15 menit setiap kalinya. Perhatikan bagaimana cerita Anda berubah atau perspektif Anda menjadi lebih jelas setiap saat.

c. Jika Anda bersikap keras pada diri sendiri, berlatihlah untuk mengasihani diri sendiri dan belajarlah untuk bersikap baik kepada diri sendiri. Beri diri Anda waktu istirahat mental atau tepukan di punggung.

d. Ingatlah seorang pahlawan, pelatih, atau mentor yang menyemangati Anda saat Anda meragukan diri sendiri.

8. Ciptakan Komunitas Peduli.

a. Tetaplah berhubungan dengan teman dan keluarga secara teratur.

b. Identifikasi sumber dukungan Anda.

i. Kerja

ii. Di rumah.

iii. Di dalam komunitas.

c. Latihan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik yang baik.