

Nama :

Instansi : :



Mata Pelatihan : Teknis Bimbingan dan Konseling

Petunjuk Kerja : Selesaikan soal di bawah ini dengan benar

Jelaskan apa yang dimaksud dengan resiliensi dalam konteks kesehatan mental

Analisislah bagaimana cara seseorang membangun keyakinan diri ini ketika ia baru saja mengalami kegagalan yang cukup berat

Berikan pendapat Anda, bagaimana teknik reframe atau membingkai ulang sudut pandang terhadap

Jelaskan bagaimana keberadaan sistem pendukung (support system) dapat mempercepat proses pemulihan seseorang setelah mengalami trauma atau tekanan hidup

Buatlah sebuah rencana langkah demi langkah (minimal 3 langkah) yang mencerminkan penerapan resiliensi agar orang tersebut dapat bangkit dan menemukan peluang baru