

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mengenal dengan apa itu mindset. Banyak orang-orang yang sukses karena punya mindset yang bagus yang berorientasi pada perkembangan dirinya. Dengan kata lain mindset bisa berarti pola pikir seseorang yang akan mempengaruhi pola kerjanya. Seseorang yang bekerja selalu didorong oleh pola pikirnya. Jadi kalau kita mau merubah perilaku seseorang maka pola pikirnya dulu yang harus dirubah. Ketika pola pikir berubah, maka perilaku pasti berubah!

Kita semua mengenal Michael Jordan, seorang pebasket dari Amerika Serikat yang berhasil membawa klubnya juara 6 kali berturut-turut, dan sampai saat ini belum ada pemain basket yang bisa menandingi kesuksesannya itu. Pada sebuah wawancara seorang wartawan bertanya kepadanya tentang resep kesuksesannya. "Saya selalu berfikir positif dan menganggap bahwa ini adalah pertandingan terakhir saya, jadi saya harus tampil maksimal". Pemikiran itu ia tanamkan ketika ia diturunkan oleh pelatihnya saat bermain membela tim. Sehingga dari mindset yang baik itu, Jordan menjadi pemain yang hebat sepanjang sejarah perhelatan NBA di AS.

Dari beberapa pengalaman tentang merubah mindset seseorang agar mereka menjadi sukses, SMP Negeri 2 Demak mengambil inisiatif untuk melaksanakan sebuah kegiatan yang bertujuan untuk merubah mindset peserta didiknya. Kegiatan ini dilaksanakan setiap tahunnya menjelang kegiatan Ujian Nasional yang disebut mindset therapy. Kegiatan yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 23 Februari 2017, diadakan guru-guru BK dan wali kelas IX ini mempunyai banyak manfaatnya. Sebagai awal untuk bekal mereka menghadapi ujian nasional. Dalam kegiatan mindset therapy ini peserta didik dikumpulkan di aula sekolah. Mereka diberi banyak sekali materi yang berkaitan tentang bagaimana menghargai orang lain, menghadapi tantangan dalam kehidupan dan menyiapkan mental untuk masa depan.

Tantangan yang akan dihadapi peserta didik dalam waktu dekat ini adalah menghadapi Ujian Nasional. Mindset mereka harus dirubah, salah satu diantaranya yaitu banyak dari peserta didik yang masih menganggap bahwa Ujian Nasional itu sesuatu yang menakutkan. Di dalam kegiatan ini motivator memberi banyak sekali materi yang membangkitkan semangat mereka dalam menghadapi Ujian Nasional. Kegiatan yang dilaksanakan setiap tahun ini dilaksanakan oleh guru BK yang bekerja sama dengan sebuah lembaga yaitu LPTCINDO (Lembaga Psikologi Terapan Citra Indonesia).

Demikian ulasan singkat tentang salah satu kegiatan peserta didik menjelang Ujian Nasional. Sebagai tambahan informasi bahwa kegiatan yang akan diikuti oleh peserta didik dalam waktu

Mindset Therapy Espero Demak

Ditulis oleh Administrator

Sabtu, 25 Februari 2017 05:21 -

dekat ini adalah Penilaian Tengah Semester (PTS) semester 2. Semoga dengan diadakannya kegiatan seperti ini, prestasi peserta didik SMP Negeri 2 Demak akan semakin meningkat. Dokumentasi kegiatan mindset therapy ini bisa dilihat [di sini](#)