**PRA-MEMBACA MODUL KETERAMPILAN LUNAK 1 KEMAMPUAN BERADAPTASI**

**Mengapa belajar tentang Adaptasi penting bagi saya?**

Melihat kembali tahun 2020, tidak ada keraguan bahwa kita hidup di dunia VUCA. Akronim yang pertama kali diciptakan di ketentaraan sekarang banyak diterapkan pada bisnis dan masyarakat. Ini menggambarkan dunia yang bergejolak, tidak pasti, kompleks dan ambigu.

* Ketika ada sesuatu yang bergejolak, itu tidak stabil dan seringkali tidak dapat diprediksi. Semakin tinggi volatilitas, semakin rendah kemampuan kita untuk memprediksi apa yang akan terjadi selanjutnya. Ini berarti banyak risiko.
* Ketidakpastian mengacu pada peristiwa, di mana kita tidak memiliki cukup informasi untuk memprediksi hasilnya. Kita tidak dapat membuat rencana yang tepat untuk mencapai tujuan kita. Kami tidak mengerti apa yang terjadi dan apa yang akan terjadi selanjutnya.
* Sistem kehidupan dan sosial, seperti organisasi dan pasar adalah kompleks. Mengubah satu variabel dapat memengaruhi semua variabel lainnya secara tidak terduga dan membuat loop umpan balik baru.
* Ambiguitas adalah tentang menafsirkan situasi yang tidak jelas, tidak jelas, tidak lengkap, kabur, atau bahkan kontradiktif. Karena terbuka untuk lebih dari satu interpretasi, ada ketidakjelasan dalam arti tidak memiliki satu makna yang jelas.

Salah satu kunci untuk berkembang di dunia VUCA adalah beradaptasi. Setidaknya ada 5 alasan mengapa Anda perlu belajar tentang kemampuan beradaptasi.

* Kemampuan beradaptasi membantu Anda tetap relevan dan menjadi lebih berharga di mana pun Anda bekerja. Anda tetap relevan dengan membuka diri untuk mencoba berbagai alat, strategi, dan teknik untuk mencapai hasil terbaik.
* Anda akan menjadi lebih tahan banting (lebih Gigih). Anda tidak akan membiarkan apa pun menyeret Anda ke bawah dan malah bangkit kembali. Anda akan dapat menyesuaikan pikiran dan harapan Anda agar sesuai dengan kenyataan baru, daripada memikirkan masa lalu. Menjadi tangguh akan membuat Anda jauh dalam hidup.
* Anda akan memiliki kelincahan yang baik untuk menangani perubahan. Anda akan lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan, bekerja pada berbagai tuntutan dan beradaptasi dengan kondisi baru dengan pendekatan baru dan inovatif.
* Ini membantu Anda mengatasi ambiguitas dan meminimalkan stres. Anda akan lebih berharap ketika perubahan tak terduga terjadi. Menjadi mudah beradaptasi akan membantu Anda menemukan cara untuk tetap puas dan bersyukur meskipun Anda berada dalam situasi yang tidak diinginkan.
* Anda akan terbuka untuk perbaikan dan umpan balik yang membangun. Anda bersedia mempelajari praktik terbaik dari siapa pun, dari tingkat mana pun di tempat kerja Anda. Ini akan memperluas wawasan Anda dan memperkaya pengetahuan Anda.

**Saat Anda memasuki dunia profesional, perubahan apa yang mungkin Anda temukan dan perlu Anda sesuaikan?**

Anda adalah bagian dari generasi yang akan menghadapi perubahan tenaga kerja selama dan pasca pandemi. Bersiaplah untuk menerima perubahan dan menghadapinya.

Mari kita bahas kelima aspek ini satu per satu…

1. **Cara kerja**

Dengan Industri 4.0 yang berkembang pesat di mana-mana, tempat kerja menghadapi perubahan mendasar pada cara kerjanya. Sementara beberapa perusahaan terus menggunakan praktik kerja Era Industri ke era saat ini (seperti sistem perintah hierarkis), Era Informasi membawa perubahan yang mendorong kerja fleksibel/pintar dan tuntutan untuk keseimbangan kerja/kehidupan yang lebih baik.

Di mana pun Anda akan bekerja, Anda harus mempertimbangkan berbagai faktor yang memengaruhi cara bekerja di perusahaan dan bagaimana Anda dapat menyesuaikan diri dengan pengaturan yang berbeda.

* Tata letak kantor dan tempat kerja

Konsep terbuka vs bilik, bekerja dari kantor vs bekerja dari mana saja

* Jam kerja

Ketat 9-ke-5 vs "fleksibel", memenuhi target vs disimpan oleh jam

* Budaya perusahaan

Birokrasi vs kinerja tinggi

* Alat kerja

Dokumen online vs berbasis kertas

1. Cara Berinteraksi

Pengaturan kerja terdiri dari lingkungan dan orang yang beragam, maka Anda akan menemukan tantangan ini dalam cara berinteraksi.

* Rentang Usia yang Luas

Melakukan percakapan dapat membangun pemahaman lintas generasi. Ini akan membantu menghindari terjebak dalam stereotip setiap generasi. Baik itu Boomers, Gen Y, Gen Z, kita semua adalah manusia dengan keunikan.

* Hambatan Bahasa

Dengan ekonomi tanpa batas, Anda dapat bekerja dengan negara yang berbeda. Latihan menjadi sempurna jadi mulailah berbicara alih-alih menghindarinya.

* Gaya Komunikasi

Kepribadian yang berbeda memiliki gaya komunikasi yang berbeda. Para profesional bisa sangat lugas, sementara pengasuh akan bertanya "apa kabar" sebelum percakapan apa pun. Jika kita gagal memahami hal ini, akan lebih sulit untuk berkomunikasi secara efektif.

* Lisan vs Tertulis

Berusaha keras untuk menguraikan apa yang diinginkan bos dari pesan teks? Saatnya belajar tentang komunikasi tertulis profesional.

1. Cara Mencapai

Mencapai sesuatu sendiri VS melalui KERJA TIM

Sebagian besar dari kita terlatih untuk bekerja secara individu, karena sejak kuliah, kita lebih banyak ditugaskan untuk tugas individu dan harus menyelesaikannya sendiri.

Di tempat kerja, hal-hal dilakukan secara berbeda. Kami membutuhkan kerja tim untuk mencapai atau menyelesaikan tugas kami, karena apa yang kami lakukan terkait dengan apa yang dilakukan karyawan lain dan visi perusahaan yang lebih luas.

Prestasi di tempat kerja tidak hanya diukur dari hasil, tetapi juga melalui proses, pemahaman, dan interaksi dengan orang lain dan nilai-nilainya.

“Tidak ada yang namanya pria mandiri. Kami terdiri dari ribuan orang lainnya.”

George Matthew Adams, Pengarang

1. Cara Belajar

Teknologi mengubah cara orang belajar. Saat ini pengetahuan dan informasi bersifat inklusif: kita memiliki kesempatan yang sama untuk mengakses pengetahuan apa pun yang ingin kita pelajari.

Tantangan pembelajaran saat ini bukan lagi tentang ketersediaan pengetahuan, tetapi:

Kemampuan untuk memahami topik apa yang harus kita pelajari agar kita tetap relevan

Kemampuan untuk mencari / menggunakan kata kunci kursus yang paling cocok untuk diambil

Kemampuan untuk menjaga fokus kita untuk menyelesaikan pembelajaran kita

Beberapa Tip:

* Buat pengembangan/promosi untuk membantu menyusun strategi pembelajaran Anda.
* Periksa review/rating sebelum memutuskan untuk membeli atau berlangganan kursus untuk memastikan bahwa materi relevan dengan rencana Anda (nomor 1).
* Di era pembelajaran seukuran gigitan, "belajarlah sedikit, tetapi sering".
* Pahami gaya belajar Anda, jangan bosan

1. Cara Berpikir

Dalam kehidupan sosial atau profesional kita, kita sering menghadapi penolakan dan kesulitan.

* Mungkin pekerjaan Anda kurang memuaskan?
* Ide Anda langsung ditolak oleh rekan satu tim Anda?
* Menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru Anda?

Namun, cara kita berpikir—pola pikir kita—adalah teknik ampuh yang dapat membantu Anda memahami masalah yang Anda hadapi dalam sudut pandang yang berbeda. Pola pikir adalah sumber kemampuan kita untuk beradaptasi. Pola pikir kita mendorong tindakan kita, yang pada akhirnya mendorong pertumbuhan kita.

**Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prof. Carol Dweck dari Stanford University, ada 2 jenis pola pikir yang harus kita waspadai.** **Pola Pikir Tetap dan Pola Pikir Pertumbuhan**

**Pola Pikir Tetap Keyakinan yang Membatasi Diri**

Percaya bahwa orang dilahirkan dengan seperangkat kemampuan dan karakter yang tidak dapat diubah sepanjang hidup orang tersebut.

Orang-orang dengan mindset tetap percaya bahwa bakat adalah segalanya. Jika mereka tidak diberkahi dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu, mereka berpikir bahwa mereka pasti akan gagal. Mereka sering merasa takut terlihat tidak cerdas karena mereka tidak berpikir bahwa mereka dapat menebus kesalahan mereka sendiri.

Mengembangkan pola pikir ini berbahaya karena itu berarti menghalangi diri Anda untuk tidak pernah mencoba, dan berharap orang lain untuk selalu menyesuaikan diri dengan Anda, yang tidak dapat terjadi setiap saat.

**Pola Pikir Pertumbuhan Bahan untuk Sukses**

Sementara mindset tetap menyiratkan bahwa orang terikat oleh takdir, mindset berkembang memberi tahu Anda bahwa Anda mengendalikan hidup Anda.

Orang-orang dengan mindset berkembang percaya bahwa apa pun yang ingin mereka capai adalah milik mereka untuk diambil, selama mereka bekerja keras untuk itu, mendedikasikan diri mereka untuk tujuan dan berlatih sebanyak yang mereka bisa.

Ini berarti bahwa pembelajaran dan kecerdasan orang dapat tumbuh seiring waktu dan pengalaman. Kita dapat mengubah pola pikir, kemampuan, dan karakter kita. Memiliki mindset berkembang akan membantu kita menghadapi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berubah dengan lebih baik, karena kita melihatnya sebagai peluang untuk berkembang.

**Contoh Memiliki Intrinsik Pola Pikir Tetap (terhadap diri sendiri)**

* “Saya tumbuh seperti ini dan akan tetap seperti ini: yang lain adalah orang yang perlu memahami saya”
* “Saya hanya unggul di depan: Saya tidak berpikir saya dapat mengembangkan keterampilan saya di luar kompetensi saya.”
* “Saya orang IT, jadi jangan harap saya bisa berkomunikasi dengan baik.”

Ini adalah bentuk paling sederhana dari mindset tetap. Kami percaya pada bakat bawaan atau sesuatu yang kami bawa sejak lahir. Kami menafsirkan roh "lahir dengan cara ini" dengan pemahaman yang salah. Kita terlalu banyak membatasi diri dan tidak berani bermimpi besar.

Contoh Memiliki Ekstrinsik Pola Pikir Tetap (terhadap Orang Lain)

* “Saya ahlinya, tidak ada yang akan mengerti pekerjaan saya, jadi saya tidak perlu menjelaskan kepada mereka.”
* “Rekan-rekan saya tidak akan pernah berubah, jadi saya berhenti mencoba beradaptasi dengan mereka.”
* "Saya tidak percaya bos saya akan mendengarkan saya, jadi saya akan diam saja."

Pernyataan-pernyataan ini menunjukkan wajah lain dari mindset tetap ketika kita dihadapkan pada tantangan eksternal. Pola pikir ini membuat kita kurang optimis dan selalu berpikir bahwa situasi di sekitar kita bersifat permanen dan kita tidak punya kendali untuk mengubahnya. Kami akan berkata pada diri sendiri, tidak ada cara untuk keluar dari situasi ini jadi mengapa repot-repot mencoba.

Contoh Memiliki Pola Pikir Tetap (Tampak/Kedengarannya positif)

* “Saya akan lebih percaya diri jika saya memiliki gelar Master.”
* “Presentasi saya semuanya bagus.”
* “Saya bangga pada diri sendiri jika saya bisa belajar sesuatu dengan sedikit usaha.”

Pernyataan-pernyataan ini mungkin terdengar positif tetapi mungkin juga membuat Anda terjebak di dalam zona nyaman Anda atau membuat Anda berpikir bahwa Anda harus berada dalam situasi tertentu untuk dapat berhasil. Merayakan kemenangan kecil dapat meningkatkan kepositifan dalam hidup Anda, dan mindset berkembang akan membuat Anda berjuang untuk tujuan yang lebih besar.

Ini adalah kisah yang akan mematahkan kepercayaan Anda pada bakat bawaan ...

Pria di tengah gambar adalah Yohanes Surya, seorang fisikawan dan pelatih terkenal Tim Fisika Nasional untuk Olimpiade sejak 1993. Dia terkenal karena membimbing siswa Papua, yang sering kehilangan haknya sebagai populasi paling buruk di negara ini, untuk memenangkan berbagai kompetisi nasional dan global.

Kata-katanya yang terkenal adalah “tidak ada anak yang bodoh” (tidak ada anak bodoh). Dia percaya tidak ada individu yang “berperforma buruk” selama mereka memiliki pola pikir yang benar dan diajarkan dengan benar.

**Ini adalah bagaimana mindset berkembang melihat hal-hal ini.**

* Keinginan: Saya ingin belajar hal-hal baru. Saya berani mengambil risiko.
* keterampilan: Apakah ini benar-benar karya terbaik saya? Apa lagi yang bisa saya tingkatkan?
* Upaya: Saya tahu ini akan membantu saya Meskipun itu sulit
* Kemunduran: Saya akan menggunakan strategi lain; kesalahan saya membantu saya belajar
* Masukan:Saya mengakui kelemahan saya, Dan saya tahu apa yang harus diperbaiki.
* Rekan Berbakat: Saya ingin tahu bagaimana mereka melakukannya. Biarkan saya mencoba mencari tahu

**Alih-alih memiliki Pola Pikir Tetap seperti:**

* saya menyerah
* Ini cukup baik
* Ini terlalu sulit
* Saya membuat kesalahan
* Saya tidak bisa melakukannya
* Mereka lebih baik dalam melakukan
* Cara itu tidak berhasil
* Saya menghindari tantangan
* Saya tidak memiliki bakat
* Saya tidak perlu mencari masukan

**Perspektif Dari Pola Pikir Pertumbuhan seperti:**

* Saya akan menggunakan cara yang berbeda
* Apakah ini yang terbaik yang bisa saya lakukan?
* Saya hanya perlu lebih banyak waktu dan usaha
* Apa yang harus saya lakukan lebih baik lain kali?
* Saya akan belajar bagaimana melakukannya
* Apa yang bisa saya pelajari dari mereka?
* Saya akan mencoba cara yang berbeda
* Tantangan akan membuatku tumbuh
* Saya bisa belajar semuanya
* Apa titik buta saya?

**Kekuatan Namun**

Mengatakan kepada diri sendiri "Belum" membuka pintu ke mindset berkembang. Ini adalah keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan. Ini adalah gagasan bahwa setiap kali kita gagal atau membuat kesalahan, kita bisa menjadi lebih baik dengan memproses kesalahan dan belajar darinya. Ketika otak kita sedang terbakar, kita akan terlibat secara mendalam dengan masalah, tantangan dan rintangan.

**Tindakan Praktis untuk Menjadikan Pola Pikir Bertumbuh sebagai Kebiasaan**

Berikut adalah beberapa tips untuk melepaskan diri dari pola pikir tetap dan mulai merangkul pandangan positif:

Kenali suara-suara dari Pola Pikir Tetap Anda dan tantang keyakinan itu

Bersikap baik dan jujur ​​pada diri sendiri

Buat jaringan yang mendukung

Mulai BERTINDAK!

Singkatnya, ini adalah tip praktis yang dapat Anda gunakan untuk beradaptasi dengan lebih baik di tempat kerja:

Latih Growth Mindset, belajar terus menerus.

* Secara proaktif menyapa orang lain, bertanya, dan menawarkan bantuan.
* Jangan takut untuk melakukan sesuatu yang baru. Jangan menyalahkan, dan jangan menyerah jika hal-hal tidak berjalan seperti yang diharapkan.
* Selalu kelilingi diri Anda dengan peluang belajar baru dan pahami bahwa belajar membutuhkan waktu
* Tersenyumlah dengan tulus, dengarkan, dan ajukan pertanyaan tentang pandangan orang lain.

**Kredit:**

Materi ini diadaptasi dari Modul “Adaptabilitas” Soft Skills GoAcademy & Modul E-Learning “Growth Mindset” dari Lab Pembelajaran.

**TUGAS!!!**

Pikirkan tentang satu perubahan yang sedang Anda alami saat ini tetapi masih tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. menggunakan strategi yang telah kita pelajari hari ini, buat rencana tentang apa yang Anda lakukan untuk beradaptasi dengan tantangan.

pertama bagaimana membiasakan diri dengan perubahan dan bagaimana memperkuat mindset berkembang Anda.