

BERPIKIR POSITIF UNTUK MENUMBUHKAN POLA BERPIKIR *CREATIVE INNOVATIVE PROBLEM SOLVING* PADA REMAJA

Achmad Mochammad

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya achmadmochammad16010664036@mhs.unesa.ac.id

Galih Indro Prahasto

Jurusan Psikologi FIP, Universitas Negeri Surabaya., galihsipit@gmail.com

Abstrak

Pada artikel ini membahas tentang manfaat berfikir positif yang merupakan pola berpikir yang menekankan pada sisi positif dari kekuatan atau diri sendiri. Berpikir positif mampu menimbulkan pola pikir yang inovatif dan kreatif, terlebih ketika menghadapi suatu permasalahan atau tantangan terutama pada usia remaja.

Kata Kunci: berpikir positif, inovatif, kreatif, remaja.

PENDAHULUAN

Masa perkembangan manusia terbagi menjadi beberapa tahap. Pada tahap perkembangan tersebut, manusia melalui tahap yang disebut masa remaja yang lazim dilalui oleh semua manusia. Pada masa remaja ini, manusia mengalami perkembangan pada kematangan mental emosional serta fisik dan pola peralihan dari masa anak-anak (Malahayati, 1991. dalam Fitri, Zola, & Iddil, 2018). Perkembangan pada masa remaja ini akan menimbulkan karakteristik yang berbeda antara remaja satu dengan yang lain. Perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikis, dan sosial dapat menimbulkan berbagai permasalahan dan tantangan pada diri remaja.

Tuntutan kehidupan pada remaja baik dari dalam maupun luar atau dari keluarga dan lingkungan pertemanannya terkadang memaksa remaja untuk berpikir keras tentang bagaimana ia akan melanjutkan kehidupan. Hal tersebut seringkali menyebabkan remaja merasa frustrasi. Pola pikir remaja yang cenderung masih labil juga merupakan faktor pendukung remaja akan mudah sekali merasakan stress.

Setiap remaja menghadapi tantangan pada hidupnya dan hal tersebut menuntut seseorang untuk menghadapinya dengan segala potensi yang dimiliki oleh remaja. Untuk hal itulah remaja meskipun sadar bahwa

mereka mampu untuk mengatasi dengan cara yang baik. Namun remaja banyak tidak sadar tentang bagaimana masalah yang dihadapinya.

Adapun definisi yang dikemukakan berpikir positif adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif membutuhkan ekspresi positif pula supaya dapat memecahkan masalah dengan baik dan selektif dalam memecahkan masalah. (Albrecht, 1980 dalam Damayanti & Purnamasari).

Menurut Cridder (1983 dalam Damayanti & Purnamasari), pemusatan perhatian dalam suatu keadaan yang dihadapinya akan membantu individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stress. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian hal-hal positif dengan masalah yang dihadapinya, merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi

Menurut Albrecht (1980 dalam Damayanti & Purnamasari) berpikir positif terdiri dari dua aspek:

1. Perhatian positif

Perhatian positif berhubungan dengan kemampuan untuk mengubah hal-hal yang negatif yang ada dalam dirinya menjadi hal-hal yang sifatnya positif, misal ketakutan untuk gagal diubah menjadi keberhasilan, perasaan cemas dalam menghadapi masalah diubah dengan memikirkan pemecahan masalah, frustrasi dengan masa depan yang suram diubah dengan harapan akan keberhasilan.

2. Ungkapan positif

Ungkapan positif berhubungan dengan harapan positif tentang diri individu. Ungkapan positif terdiri dari beberapa sub aspek diantaranya:

a. Afirmasi diri

Afirmasi diri berhubungan dengan menonjolkan kelebihan yang dimiliki oleh seseorang. Individu beranggapan bahwa dirinya mempunyai banyak kelebihan walaupun individu bahwa walaupun individu menyadari bahwa dirinya mempunyai kelemahan, akan tetapi kelemahan tersebut tidak menghambat penegasan dirinya sebagai individu dengan

- dasar pemikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lainnya.
- b. Pernyataan yang tidak menilai
Pernyataan yang tidak menilai menggambarkan keadaan diri apa adanya tanpa menutupi kelemahan dan tidak menilai keadaan individu.
 - c. Penyesuaian diri terhadap keadaan
Penyesuaian diri terhadap keadaan berhubungan dengan kesadaran seseorang tentang sesuatu yang sedang terjadi pada suatu keadaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri.
 - d. Harapan yang positif
Harapan yang positif berhubungan dengan anggapan individu bahwa dirinya mampu untuk mencapai kesuksesan tersebut dengan memotivasi diri secara verbal.
Ada beberapa ciri individu yang berpikir positif menurut Nald (2005 dalam Damayanti & Purnamasari), yaitu:
 1. Pikirannya terbuka untuk menerima saran dan ide sehingga melihat masalah sebagai suatu tantangan dengan menghilangkan pikiran negatif mengenai berita yang belum pasti kebenarannya.
 2. Tidak membuat alasan tetapi langsung membuat tindakan
 3. Memperhatikan citra dirinya
 4. Menggunakan bahasa verbal dan non verbal yang positif
 5. Menikmati hidup dengan mensyukuri hal yang dimilikinya

Cukup banyak dijumpai kasus dimana remaja melakukan tindakan-tindakan yang tidak sesuai dengan norma, atau bahkan percobaan bunuh diri yang diakibatkan frustrasi dan stres karena remaja tidak mampu untuk berpikir secara positif dalam menyikapi permasalahan yang tengah dihadapinya.

Maka dari itu, remaja harus belajar untuk berpikir positif sehingga ketika menghadapi suatu permasalahan di kehidupannya, remaja mampu untuk menyelesaikan atau menghadapi masalah tersebut dengan baik. Dengan berpikir secara positif, diharapkan remaja mampu menemukan solusi-solusi yang inovatif (*innovative problem solving*) sehingga remaja dapat terhindar dari perilaku yang mampu merugikan dirinya sendiri atau orang lain.

PEMBAHASAN.

Menurut Peale (1996, dalam Kholidah 2012) berpikir positif merupakan sebuah aplikasi secara langsung dari teknik spiritual yang bertujuan untuk

mengatasi kecemasan dan menggunakan kekuatan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif. Selain itu, menurut Elfiky (2009, dalam Anggraini, Syaf, & Murni, 2017) berpikir positif merupakan sumber dari kekuatan dan kebebasan dalam berpikir. Dari sumber kekuatan dan kebebasan berpikir tersebut, manusia dapat memikirkan dan menemukan solusi hingga mendapatkannya sehingga manusia dapat terbebas dari pikiran negatif yang dapat mempengaruhi fisik dan mental.

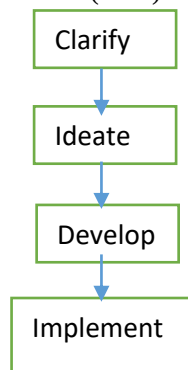
Berpikir positif juga merupakan suatu cara mengatur perhatian terhadap sesuatu yang positif dan mengarahkan perhatian kepada hal-hal yang bersifat positif sehingga manusia dapat berpikir secara positif dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Aggraini, Syaf, & Murni, 2017). Maka dari itu, berpikir positif dapat didefinisikan sebagai suatu usaha pemusatan pikiran terhadap hal-hal positif ketika menghadapi suatu permasalahan sehingga manusia dapat menemukan solusi yang tepat ketika menghadapi suatu permasalahan dan terbebas dari pikiran negatif dari permasalahan yang timbul tersebut.

Berpikir kreatif merupakan pola berpikir yang dapat menemukan sesuatu yang baru dan secara tiba-tiba berhubungan dengan *insight*. Menurut Johnson (2002, dalam Siswono, 2004) berpikir kreatif mensyaratkan ketekunan dan disiplin diri serta perhatian. Berpikir positif melibatkan beberapa aktivitas kognitif seperti mengajukan pertanyaan dan mempertimbangkan informasi atau ide baru yang muncul serta memperhatikan intuisi. Dalam berpikir kreatif, terdapat beberapa tingkatan yaitu persiapan (*preparation*) berupa mengumpulkan dan memformulasi masalah dan materi yang dipandangan berguna untuk memperoleh pemecahan masalah. Selanjutnya merupakan tingkat inkubasi atau tingkatan dimana individu tidak dapat memperoleh pemecahan masalahnya. Kemudian tingkat iluminasi dimana individu secara tiba-tiba memperoleh pemecahan masalah. Kemudian tingkat evaluasi. Evaluasi ini merupakan evaluasi dari tahap iluminasi, apakah ide pemecahan masalah yang muncul tersebut relevan atau cocok diterapkan atau tidak. Yang terakhir merupakan tahap revisi dimana individu melakukan penggantian ide pemecahan yang diperolehnya sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan tepat.

Berpikir inovatif (Creative Problem Solving, CPS) adalah proses berpikir dimana individu melibatkan proses menginovasi solusi yang telah muncul melalui pengalaman sosial. Pemecahan masalah dengan inovasi mempunyai tiga tahapan, yaitu menginovasi solusi, membuat perencanaan, dan mengorganisir. Dalam proses inovasi solusi dalam pemecahan masalah (*innovative problem solving*) terdapat lima langkah yaitu framing, analisa, generalisasi ide, membuat keputusan, dan

melakukan tindakan. Berpikir inovatif dalam penyelesaian masalah merupakan hal penting yang dapat dilakukan ketika menjumpai suatu permasalahan. Konsep dasar CPS ini adalah memisahkan *mindset divergent* dan *convergent*. Konsep *divergent* dalam berpikir inovatif adalah proses generalisasi dari banyak kemungkinan solusi yang akan muncul atau brainstorming. Sedangkan konsep *convergent* merupakan proses berpikir yang melibatkan proses evaluasi untuk memilih satu pilihan pemecahan masalah yang paling efektif.

Tahapan-tahapan *creative problem solving* menurut Puccio & Marrie (2011).



1. Klarifikasi.

Mengeksplor visi identitas, tujuan, atau tantangan. Pada tahap ini individu mengeksplor semuanya berhubungan dengan masalah serta mendefinisikan tujuan untuk mendapatkan kejelasan.

2. menghasilkan ide.

Hasilkan ide yang menjawab tantangan. Identifikasi pada langkah pertama, yaitu mempertimbangkan solusi yang pernah dicoba sebelumnya dan kesempatan ini adalah untuk menggunakan kreativitas.

3. merumuskan solusi.

Pada tahap konvergen dimana individu mulai fokus untuk menghasilkan solusi. Analisa solusi yang potensial untuk kebutuhan dan kriteria yang sesuai dengan permasalahan dan pertimbangan apakah seorang individu dapat mengaplikasikannya.

4. Implementasi.

Mulai untuk mengeksplorasi sumber daya dan tindakan yang memungkinkan untuk mengimplementasikan solusi yang dipilih/

PENUTUP

Simpulan

Berpikir secara positif akan dapat menimbulkan pola berpikir yang kreatif dan inovatif, terlebih pada masa remaja. remaja yang mampu berpikir secara positif, kreatif, dan inovatif ketika mencoba memecahkan

masalahnya, maka remaja tersebut akan mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik tanpa merugikan dirinya sendiri atau bahkan orang lain.

Berpikir juga dilandasi oleh dua faktor yakni faktor perhatian positif dan ungkapan positif. Dua faktor tersebut saling memberikan keseimbangan untuk selalu mengedepankan pikiran positif. Perhatian positif memberikan dampak yang baik dalam jasmaniah dan rohani dan ungkapan positif merupakan ekspresi yang diungkapkan namun dalam perlakuan hal baik. Dua faktor diatas dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang baik bagi diri sendiri, orang lain dan lingkungan sosial yang ada disekitarnya.

Saran

Berlatih untuk berpikir positif dapat dilakukan sejak usia remaja. terlebih karena dinamika kehidupan pada remaja yang dinamis dan menuntut remaja untuk selalu membuat pilihan atas tindakan yang dilakukannya. Berpikir positif dan menyelesaikan masalah secara kreatif dan inovatif supaya mudah menemukan solusi ketika sedang menghadapi suatu tantangan atau permasalahan.

Solusi yang diandalkan dapat mencegah untuk melakukan aksi yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, sehingga dalam tersebut dibutuhkan didikan tentang cara berpikir positif agar dapat menekan angka kriminalitas dan bunuh diri yang kebanyakan terjadi di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, Emria., Zola, Nimla., & Irdil. I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. Indonesian Institute of Counseling, Education and Therapy (IICET). 4(1). 1-5
- Anggraini, Yeni., Syaf, Yeni., & Murni, Adri. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi: PSYCHOPOLYTAN*. Fakultas Psikologi Universitas Abdurrah. 1(1).
- Kholidah, Nur Enik. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 39(1), 67-75.
- Siswono, Tatag Yuli. E. (2004). Identifikasi Proses Berpikir Kreatif Siswa dalam Pengajuan Masalah (Problem Posing) Matematika Berpandu dengan Model Wallas dan Creative Problem Solving (CPS)1. *Buletin Pendidikan Matematika*. Program studi Pendidikan Matematika Universitas Pattimura. 6(2).
- Puccio, Gerald. (2011). Creative problem solving, finding innovative solutions to challenges. www.mindtools.com



Damayanti, Sri Euis & Purnamasarim Alfi. (2011).
Berpikir Positif dan Harga Diri Pada Wanita
Yang Mengalami Masa *Premenopause*.
Humanitas. Vol. VIII (2) 143-154