

MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF SEBAGAI UPAYA PENGEMBANGAN DIRI PADA MAHASISWA

Dikky Wulandari

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, dikkywulandari16010664016@mhs.unesa.ac.id

Aulia Qurrotu Ayuni

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, auliaayuni16010664054@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Berpikir positif erat kaitannya dengan hidup yang berorientasi pada keyakinan diri sendiri. Pemikiran positif akan mampu membuat seseorang meyakini kemampuan diri sendiri. Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan, berpikir positif merupakan suatu cara berpikir yang lebih memusatkan pada keadaan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar. Berpikir positif juga merupakan salah satu faktor pendukung dalam pengembangan diri seseorang. Cara berpikir seseorang mampu mempengaruhi tindakan seseorang, sehingga diperlukan pola berpikir positif guna memunculkan perilaku baik. Pengembangan diri menjadi penting dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan seseorang. Dalam hal ini, seseorang mampu melihat diri sendiri dengan lebih objektif. Pokok bahasan pada penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan berpikir positif sebagai upaya pengembangan diri. Jika seseorang memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi, akan membuat seseorang lebih mampu untuk mempertahankan emosi positif dan mencegah munculnya emosi negatif. Serta seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri optimis dalam menghadapi permasalahan, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap diri dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional serta terprediksi.

Kata Kunci: berpikir positif, pengembangan diri

PENDAHULUAN

Setiap manusia mengalami perkembangan di dalam hidupnya pada semua aspek yang ada. Bertambahnya usia umumnya diiringi adanya perkembangan menuju yang lebih baik dari sebelumnya. Perkembangan yang dilakukan dengan baik akan membawa diri manusia kepada kehidupan yang baik pula. Kesediaan untuk menerima hal apapun yang ada di kehidupan dan berusaha untuk selalu berpikir positif terhadap hal tersebut. Tidak lain halnya dengan mahasiswa yang juga mengalami perkembangan di sepanjang hidupnya.

Mahasiswa juga tidak terlepas dari adanya permasalahan ataupun hambatan di setiap harinya. Memiliki kegiatan dan tanggungjawab yang cukup berat, terkadang mempengaruhi cara berpikir mahasiswa. Tuntutan baik akademis maupun akademis harus dapat dilakukan dengan seimbang oleh seorang mahasiswa. Tidak sedikit dari mahasiswa yang terus menerus memikirkan strategi agar usaha yang dilakukan dapat berhasil sesuai harapannya.

Selain adanya sumber masalah di atas yang membuat mahasiswa menjadi stres, dapat juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap diri sendiri, lingkungan dan masalah yang sedang

dihadapinya. Dapat dikatakan bahwa sebenarnya permasalahan yang sedang terjadi dapat bersumber dari diri individu itu sendiri.

Untuk itu, seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan berpikir dengan positif agar apa yang dilakukan olehnya juga sebagai upaya meraih kesuksesan di bidang akademik ataupun non-akademik seperti yang diharapkan. Dengan mampu berpikir secara positif, mahasiswa diharapkan dapat melakukan langkah atau strategi yang baik dan positif serta tidak terpengaruh dalam hal-hal negatif yang nantinya justru akan merusak diri mahasiswa sendiri.

Peale (1996) menyatakan bahwa, perjuangan yang dapat dilakukan individu dalam mencapai kedamaian pada mental adalah dengan berusaha untuk mengubah sikap pikirannya. Dengan mengutamakan kepercayaan yang baik atas diri sendiri dan lingkungan, individu akan dapat menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan diri menuju pada hasil yang positif.

Cara berpikir yang dimiliki akan dapat mempengaruhi orang tersebut dalam melakukan suatu tindakan dan perasaan pada situasi yang spesifik (Hayes & Rogers, 2008). Maka apapun yang ada di dalam pemikiran seseorang baik yang positif ataupun negatif, nantinya akan dapat diwujudkan dalam suatu perasaan



atau perilaku. Penelitian telah dilakukan (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa suasana hati atau perasaan yang negatif memiliki kemungkinan untuk menjadi marah, merasa bersalah dan memperbesar kesalahan yang telah terjadi.

Berpikir positif akan berkaitan dengan hidup yang positif dengan berorientasi pada keyakinan diri. Pemikiran yang selalu positif membuat seseorang yakin akan kemampuan dirinya sendiri untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan berpikir positif, seseorang akan mampu bertahan dalam situasi yang penuh tekanan atau stresor (Brisette dkk, dalam Kivimaki dkk, 2005).

Peale (2008) mengungkapkan bahwa individu yang mampu untuk berpikir positif akan memberikan dampak pada perkembangan menuju kesuksesan, menghasilkan rasa optimisme, memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik dan memiliki usaha untuk menjauhkan dirinya dari perasaan takut akan kegagalan yang mungkin dapat dialaminya. Individu juga akan melihat pada kekuatan dirinya sendiri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang adalah sama artinya dengan orang lain. Dalam arti lain bahwa individu akan berpikir bahwa dirinya memiliki kemampuan dan kapasitas yang sama dengan orang lain, tidak merendahkan kemampuannya dan terus melakukan yang terbaik dengan caranya sendiri.

Selain itu, individu akan menyesuaikan diri dengan kenyataan yang sedang dihadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan hal-hal negatif lainnya yang dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan pada dirinya. Individu tidak akan menyesali atas apa yang telah dirinya lakukan meskipun hal itu mungkin salah atau keliru, dalam arti individu melihat sisi lain dari kesalahannya yaitu adanya pelajaran baru yang dapat diambil. Sehingga tidak menimbulkan penyesalan yang mendalam pada dirinya.

Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih memusatkan pada keadaan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar serta masalah yang sedang dihadapi meliputi perhatian dan perkataan yang positif. Bagaimana cara seseorang untuk tetap memandang segala sesuatunya dengan baik dan positif yang tercermin dari perkataan dan perilakunya.

Pengembangan diri adalah suatu proses meningkatkan kemampuan atau potensi, dan kepribadian, serta social-emosional seseorang agar terus tumbuh dan berkembang.

Pengembangan diri juga dapat diartikan sebagai usaha individu untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri. Pengembangan diri juga memiliki arti mengembangkan segala potensi yang ada pada diri sehingga mencapai titik secara optimal dan berkelanjutan.

Pengembangan diri dapat dilakukan dengan cara memahami diri sendiri dalam artian mengetahui minat bakat, mengetahui kelebihan serta kekurangan diri

sendiri. Mengetahui diri sendiri akan membantu individu mengetahui apa yang diinginkan dan sejauh mana kemampuan individu mencapai keinginannya tersebut. Hal ini menjadi penting dikarenakan individu tidak dapat hanya memasang keinginan yang begitu tinggi tanpa diimbangi dengan kemampuan atau tekad yang sepadan. Meskipun individu diperbolehkan memiliki keinginan yang tinggi, namun juga harus diperhatikan mengenai kemampuan individu dalam meraihnya. Kemudian diarahkan pada bagaimana cara yang baik dan tepat untuk mewujudkannya.

Individu diarahkan untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki serta *trait-trait* dari kepribadiannya yang telah baik dan matang. Potensi dan kepribadian yang telah matang akan membantu individu dalam pengembangan dirinya. Dengan bantuan potensi yang matang, individu dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan optimal sebagai upayanya mencapai keinginan-keinginannya. Kemudian dengan kepribadian yang telah matang pula, individu dapat menentukan dan mengatur emosinya, sudut pandangnya dan merencanakan solusi yang positif atas permasalahan yang sedang dihadapinya.

Adanya pengembangan diri yang matang dapat membantu seseorang untuk membuat rencana-rencana dalam menghadapi masa depan. Hal ini tentunya berkaitan dengan kemampuan berpikir positif. Dengan kemampuan berpikir positif yang baik, dapat membantu mahasiswa dalam proses pengembangan dirinya. Pengembangan diri ini menjadi suatu tantangan besar bagi generasi muda atau mahasiswa yang sangat terobsesi dengan kerja keras, disiplin, agamis dan selalu berpikiran maju. Sehingga, hal ini akan mampu menghasilkan penerus bangsa yang baik.

Pengembangan diri menjadi penting untuk membantu seseorang dalam menghadapi permasalahan. Beberapa faktor pendukung pengembangan diri yang matang ialah mampu memperhatikan orang lain dan memiliki kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif. Yaitu melihat diri memiliki kesamaan dengan orang lain, bahwa diri sendiri juga sama sempurnanya dengan orang lain dan juga memiliki kemungkinan yang sama untuk melakukan kesalahan.

Dengan memiliki sudut pandang yang objektif pada diri sendiri, akan membantu individu untuk berkembang ke arah yang baik yang positif. Tanpa adanya keraguan, ketakutan, kecemasan dan mungkin penyesalan. Hal tersebut tentunya sangat membantu individu dalam menjalani fungsinya sehari-hari dan terus maju tanpa adanya hal yang memberatkannya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengemukakan bahwa kemampuan berpikir positif dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengembangkan diri. Dengan memiliki kemampuan berpikir positif yang baik, seseorang juga akan mampu melakukan pengembangan diri yang baik. Berpikir positif akan membuat mahasiswa menemukan potensi dirinya, menjadikan mahasiswa lebih



percaya diri untuk menunjukkan potensi yang ada dalam dirinya guna mencapai pengembangan diri yang diharapkan.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti melihat pentingnya kemampuan berpikir positif bagi mahasiswa sebagai upaya untuk pengembangan diri. Sehingga akan dilakukan penelitian mengenai peningkatan kemampuan berpikir positif sebagai upaya pengembangan diri. Kemampuan berpikir positif dapat dipelajari melalui pelatihan, yang mana dengan dilakukan pelatihan, seseorang akan mengalami proses pembelajaran tentang berpikir positif.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan kelompok kontrol *pretest - posttest* (*pretest-posttest control group*) digunakan sebagai bahan evaluasi pelaksanaan pelatihan.

Desain pelatihan yang akan digunakan pada pelatihan ini adalah desain pelatihan *Analysis-Design-Development-Implementation-Evaluate* (ADDIE). ADDIE merupakan desain pelatihan yang digunakan untuk pedoman dalam membangun rancangan program pelatihan yang efektif, dinamis dan mendukung kinerja pelatihan yang akan dilakukan (Santoso, 2016). Terdapat 5 langkah dalam desain pelatihan ADDIE, yaitu: (1) Analisa, mengenai pelatihan yang dibutuhkan oleh peserta pelatihan; (2) Desain, melakukan rancangan untuk pelaksanaan pelatihan; (3) Pengembangan design.

Dengan melakukan pelatihan, individu akan dapat mempelajari pengetahuan dan wawasan baru dengan cara yang baik, yaitu mendengarkan materi dan sekaligus mempraktekkan secara langsung. Sehingga proses belajar lebih dapat diterima dengan baik dan tepat.

Pelatihan yang akan dilakukan memiliki fokus kepada aspek-aspek positif dari keadaan individu sendiri, orang lain maupun lingkungan dan pada masalah yang sedang dihadapi. Menurut Albrecht (1980) bahwa pelatihan berpikir positif akan berkaitan dengan memberikan perhatian yang positif dan perkataan atau ungkapan-ungkapan yang positif pula. Peserta diajarkan untuk mengatur dirinya supaya melakukan apapun, dimulai dari melihat, merasakan hingga berperilaku secara positif. Tentu saja semua hal itu perlu dibiasakan untuk dapat menjadikannya suatu kebiasaan yang melekat. Untuk itu perlu dilakukannya sebuah pelatihan kemampuan berpikir positif.

Pelatihan berpikir positif dapat diartikan sebagai pelatihan yang menekankan pada cara berpikir yang lebih memperhatikan sudut pandang dan emosi yang mengarah pada positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun keadaan yang sedang dihadapi. Bagaimana peserta pelatihan dapat memiliki sudut pandang dan pengertian yang positif pada segala yang ada pada dirinya dan lingkungannya. Yang kemudian semua hal itu

membantunya untuk berkembang menuju dirinya yang lebih baik.

Pretest dilakukan sebelum pelatihan untuk melihat kondisi awal peserta diukur tingkat kemampuan dalam berpikir positif. *Posttest* dilakukan setelah pemberian pelatihan untuk mengukur adanya perubahan yang terjadi pada peserta pelatihan dan juga sebagai yakni mengembangkan strategi dan modul pelatihan yang telah dibuat; (4) Implementasi, yakni menerapkan rancangan dan modul yang telah dibuat dan dikembangkan ke dalam situasi yang nyata, pada situasi pelatihan; dan (5) Evaluasi, yakni melakukan evaluasi awal untuk mengetahui dan memberi *feedback* pada penerapan rancangan atau modul pelatihan berikutnya.

Pelatihan berpikir positif diharapkan dapat diterima dan dipelajari dengan sebaik-baiknya oleh mahasiswa sehingga mahasiswa dapat optimal dalam melakukan pengembangan pada dirinya. Untuk memberikan pembelajaran mengenai berpikir positif, peneliti memberikan pelatihan yang memudahkan mahasiswa memahami cara berpikir positif.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan memberikan *pretest* dan *posttest* kepada peserta pelatihan. Hasil dari pengerjaan *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan ataupun perubahan pada sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan. Dengan *pretest* dan *posttest* pula dapat diketahui kekurangan dan menjadi evaluasi pelaksanaan pelatihan berikutnya. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisa secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pokok bahasan pada penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan berpikir positif sebagai upaya pengembangan diri. Bahwa seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri optimis dalam menghadapi permasalahan, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap diri dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional serta terprediksi (Goodhart, 1985). Dengan berpikir positif, seseorang akan berusaha memandang lingkungan sekitarnya adalah hal yang baik bagi dirinya. Sehingga upaya-upaya yang dilakukan juga menuju pada hal yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Cridder, dkk (dalam Goodhart, 1985) menemukan bahwa jika seseorang memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi, akan membuat seseorang lebih mampu untuk mempertahankan emosi positif dan mencegah munculnya emosi negatif serta membantu dalam menghadapi situasi yang dapat memunculkan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Musthofa (2011), menyimpulkan bahwa untuk seseorang dalam mengembangkan diri secara sehat dan mencapai kebahagiaan hidup haruslah senantiasa berpikir positif



dengan cara menerapkan beberapa kebiasaan yaitu percaya pada diri sendiri, mendamaikan pikiran, memilih energi konstan atau tetap, menciptakan kebahagiaan diri sendiri dan berhenti mengeluh. Semakin seseorang mampu untuk selalu berpikir positif maka dirinya akan semakin berkualitas dalam mencapai kebahagiaan hidupnya.

Menurut Ubaedy (2008), berpikir positif adalah upaya untuk mengisi pikiran dengan muatan-muatan yang positif yaitu berbagai bentuk pemikiran yang benar (tidak melanggar norma) dan bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna).

Dengan pemikiran yang positif akan mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang positif, antara lain merealisasikan tujuan-tujuan atau target-target yang positif, mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki (bakat, pengetahuan, pengalaman dan karakter) dan untuk menyelesaikan masalah ataupun persoalan yang muncul dengan cara yang positif, kreatif dan konstruktif. Selain itu, berpikir positif juga terkait dengan kemampuan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif yang muncul.

Berpikir positif menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan seseorang ketika terjadi ketidakselarasan Antara harapan yang dimiliki dengan kenyataan yang sedang dihadapi. Berpikir positif membantu individu memandang segala peristiwa yang sedang dihadapi adalah hal yang memberikan hal positif meskipun sebenarnya hal itu tidak diinginkan. Individu akan berpikir dan beranggapan bahwa hal tersebut masih memiliki suatu pelajaran atau wawasan baru baginya. Sehingga apapun yang sedang dihadapi dan yang telah dilewati, tetaplah memiliki pelajaran tersendiri dan menjadi positif baginya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan bagian dari faktor pendukung proses dari pengembangan diri seseorang.

Dengan adanya pemikiran positif akan mampu mendorong seseorang untuk bertindak atau melakukan hal-hal yang baik. Tidak hanya memandang diri sendiri dalam segi positif, tetapi seseorang mampu memandang lingkungannya dengan positif pula. Sehingga, pengembangan diri yang matang disertai dengan pola pemikiran positif akan membantu seseorang memahami diri sendiri dan merealisasikan target positif yang ingin dicapai.

Saran

Berdasarkan studi literatur pada penelitian yang relevan di atas membahas mengenai berpikir positif dapat mempengaruhi bagaimana tindakan seseorang. Telah banyak penelitian relevan tentang berpikir positif, tetapi

penelitian mengenai kaitan antara berpikir positif dengan pengembangan diri seseorang masih sedikit.

Sehingga, dalam studi literatur peneliti masih memiliki banyak kekurangan. Mengingat begitu banyak manfaat yang akan didapatkan serta pentingnya untuk memiliki kemampuan berpikir positif yang baik sebagai upaya individu mengembangkan dirinya ke arah yang matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwitiantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang). *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 135-144. Diunduh dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/2958/2644>
- Herawan, H. (2016). Konsep dan metode pengembangan diri dalam buku kubik leadership (Analisis Psikologi, Islam, dan Bimbingan dan Konseling Islam). Institut Agama Islam Negeri Purwokerto
- Machmudati, A., & Diana, R. Rachmy. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(9), 107-127
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 32-41.
- Purnamasari, V., Yusmansyah, & Z., R. R. Meningkatkan kemampuan berfikir positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XII.