

MANFAAT BERPIKIR POSITIF BAGI ANGGOTA KOMUNITAS KUSIR ANDONG DI YOGYAKARTA

Yuli Anggun Puspa
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
yulianggunp17@gmail.com

Abstrak

Komunitas adalah sebuah kelompok dari beberapa orang yang saling peduli satu sama lain, salah satu komunitas yang ada di Yogyakarta adalah andong. Andong (delman) adalah salah satu transportasi tradisional. Penghasilan yang didapatkan oleh anggota komunitas andong tidaklah begitu besar dibandingkan dengan pengeluaran untuk merawat kuda, hal tersebut tentunya dapat membuat stres pada kusir andong, namun dapat diminimalisir dengan berpikir positif. Manusia terkadang cenderung berpikir positif atau justru berpikir negatif ketika dihadapkan pada suatu situasi. Kemampuan untuk selalu berpikir positif setiap saat tidaklah mudah, namun hal tersebut perlu kesadaran diri serta pandangan yang luas dalam menilai lingkungan dan berpikir lebih memahami. Berpikir positif merupakan hal yang penting bagi manusia untuk meningkatkan dan melibatkan diri dalam kondisi apapun. Pelatihan berpikir positif bagi anggota komunitas kusir Andong dinilai dapat meningkatkan semangat kerja bagi individu, meningkatkan pengetahuan maupun keterampilan kognitif, dan mempersiapkan diri dalam tantangan yang ada didalam dunia pekerjaan.

Kata kunci: berpikir positif, kusir andong, komunitas

PENDAHULUAN

Komunitas adalah sebuah kelompok dari beberapa orang yang saling peduli satu sama lain, yang dimana dalam sebuah komunitas sering terjadi relasi pribadi yang erat antar sesama anggota komunitas tersebut karena adanya kesamaan *interest* dan *value* (Kertajaya, 2010). Menurut Soenarno (2002), komunitas adalah sebuah identifikasi dan interaksi sosial yang terdiri dari berbagai dimensi kebutuhan fungsional. Sementara itu Bungin (2009) mendefinisikan komunitas sebagai sebuah kelompok sosial yang umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Salah satu komunitas yang ada di Yogyakarta adalah andong. Andong (delman) adalah salah satu transportasi tradisional beroda empat yang menggunakan kuda sebagai pengganti mesin dan dikendalikan oleh pengemudi yang disebut kusir (Dewi, 2012). Penghasilan yang didapatkan oleh anggota komunitas andong tidaklah begitu besar dibandingkan

dengan pengeluaran untuk merawat kuda, hal tersebut tentunya dapat membuat stres pada kusir andong, namun stres dapat diminimalisir dengan berpikir positif. Tujuan dari penulisan ini adalah ingin mengetahui manfaat berpikir positif dan pelatihan yang meningkatkan berpikir positif.

PEMBAHASAN

Berpikir positif adalah salah satu cara dalam memandang setiap masalah dalam kehidupan untuk memecahkan suatu masalah dengan berlandaskan intelektual yang sehat (Peale, 1977). Menurut Adelia (2010) bahwa berpikir positif adalah suatu pikiran yang dapat membangun, memperkuat kepribadian dan karakter. Sementara itu Arifin (2010) mendefinisikan berpikir positif adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun maupun membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik yang berupa potensi, semangat, tekad, maupun keyakinan diri sendiri.

Ada beberapa ciri individu yang berpikir positif menurut Nals (2015), yaitu: pikirannya terbuka untuk menerima saran dan ide sehingga melihat masalah sebagai suatu tantangan dengan menghilangkan pikiran negatif mengenai berita yang belum pasti kebenarannya, tidak membuat alasan tetapi langsung membuat tindakan, memperhatikan citra dirinya, menggunakan bahasa verbal dan non verbal yang positif, menikmati hidup dengan mensyukuri hal yang dimilikinya.

Manfaat berpikir positif adalah menjadikan individu lebih optimis dalam menghadapi kehidupan dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik, bagi individu yang tidak berpikir positif akan sulit dalam menjalani hidup dan tentunya saja akan berdampak pada permasalahan mental bahkan fisik, sehingga individu yang berpikir positif cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Lin, Chiang, Li, & Liu, 2010). Menurut Gilbert dan Orlick (2007) manfaat berpikir positif bagi individu adalah dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik. Syah (2012) berpendapat bahwa berpikir positif secara luas dan signifikan dapat menambah variasi unik pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Berpikir positif membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Hasil penelitian Tentama (2010; 2014) menemukan bahwa berpikir positif mampu

meningkatkan penerimaan diri individu. Lebih lanjut lagi, Tentama (2012) menambahkan dengan berpikir positif individu akan merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan dirinya untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Tentama, 2012).

Menurut Lestari dan Lestari (2005) pelatihan berpikir positif adalah suatu keterampilan kognitif yang didapat setelah melalui pelatihan, bagi individu yang pesimis melalui pelatihan berpikir positif akan mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang berbagai peristiwa yang di alami.

Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan yang menekankan dari suatu cara berpikir yang dimana cenderung lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang sedang dihadapi (Elfiky, 2013).

Pelatihan berpikir positif berfokus pada aspek-aspek positif dari keadaan individu, orang lain maupun lingkungan serta masalah yang dihadapi, dan juga berkaitan dengan pelatihan berpikir positif dan perkataan atau ungkapan-ungkapan positif (Albrecht, 2009).

Menurut susetyo (2010) pelatihan berpikir positif diarahkan untuk meningkatkan optimisme pada remaja dipanti sosial. Metode yang diberikan yaitu: psikoedukasi, *self-awareness*, penghapusan distorsi kognitif, melawan pikiran negatif, pengembangan kemampuan melihat sisi positif (harapan baru, adaptasi terhadap kenyataan), penguatan (teknik afirmasi diri atau verbalisasi yang positif) seta latihan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari gagasan ini adalah, pelatihan berpikir positif bagi anggota komunitas kusir Andong dinilai dapat meningkatkan semangat kerja bagi individu. Berpikir positif merupakan hal yang penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan dengan berpikir positif individu dapat meningkatkan dan melibatkan diri dalam kondisi apapun. Karena pelatihan berpikir positif ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan maupun keterampilan kognitif yang dimiliki individu untuk dapat menghadapi dan mempersiapkan diri dalam tantangan yang ada didalam dunia pekerjaan. Dengan

adanya pelatihan berpikir positif dapat memberikan perubahan pada anggota diantaranya, melawan pikiran negatif, memfokuskan pada aspek-aspek positif dari keadaan individu, dan juga meningkatkan motivasi. Ketika individu dapat merasakan manfaat tersebut, maka semangat kerja anggota akan meningkat.

Individu akan berusaha melakukan yang terbaik dalam mempertahankan pekerjaannya dan seberapa tabah ketika menghadapi hambatan. Dalam pelatihan berpikir positif individu dapat mengembangkan kebiasaan dan perilaku kerja yang positif, sama halnya dengan keterampilan dalam berhubungan interpersonal dan perilaku mengatasi situasi-situasi dalam dunia kerja individu dinilai akan lebih siap.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, W. (2011). *Kehebatan berpikir positif*. Yogyakarta: Sinar Kejora.
- Albrecht, K. (2009). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. Simon and Schuster.
- Albrecht, K. (2009). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. Simon and Schuster.
- Arifin, Z. (2010). *Membangun kompetensi pedagogis guru matematika*. Surabaya: Lentera Cendikia.
- Bungin, B. (2009). *Sosiologi komunikasi: Teori, paradigma, dan diskursus teknologi komunikasi di masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contributi of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationship to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 25(6), 603-627.
- Dewi, R. E. (2012). Menyusut, jumlah andong tinggal 358 unit. <http://jogja.tribunnews.com/2012/09/05/menyusut-jumlah-andong-tinggal-358-unit>.
- Elfiky, I. (2013). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman.
- Kerlinger, N.F (2003). *Asas-asas penelitian behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kertajaya, H. (2010), *Marketing plus 2000, siasat memenangkan persaingan global*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Nald, D. (2015). 10 Ciri Orang Orang Berpikir Positif. <http://www.groups.yahoo.com/group/pelaut>. 14 september 2006
- Peale, N. V. (1977). *Cara hidup dan berpikir positif*. Jakarta: Gunung Jati.
- Pemerintah. (2002). *Peraturan Pemerintah Nomor 55 Tahun 2012 tentang Kendaraan*, Jakarta.
- Soenarno. (2002). *Kekuatan Komunitas Sebagai Pilar Pembangunan Nasional. Paper yang dipresentasikan pada Seminar Nasional*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Susetyo, Y. F. (2010). *Perubahan perilaku mengajar yang humanis guru sekolah dasar setelah menjalani pelatihan berfikir positif. (Skripsi)*. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Tentama, F. (2010). Berpikir positif dan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh akibat kecelakaan. *Humanitas*, 6(1), 67-75.

Tentama, F. (2012). Manfaat penerimaan diri bagi difabel. *Republika*, 69.

Tentama, F. (2014). Hubungan positive thinking dengan self-acceptance pada difabel (bawaan lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 1-7.