

**PELATIHAN PENGUATAN KEPERIBADIAN KADER POSDAYA  
BERBASIS ULUL ALAB  
(dilaksanakan di Ponpes Barokatul Qur'an Dusun Pakel Kecamatan Sumber Pucung  
Malang)**

Tim Pelaksana:

Dr. Rahmat Aziz, M.Si

Dr. Wildana Wargadinata, Lc, M.Ag

Dr. Esa Nur Wahyuni, M.Pd

**A. Latar Belakang Pelaksanaan Pengabdian**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2M) sebagai salah satu lembaga yang berada di bawah naungan UIN Malang mengembangkan program peningkatan kader posdaya yang memiliki kualitas sebagai pribadi ulul albab yaitu manusia yang mampu mengedapankan dzikir, fikir, dan amal shaleh. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan kepribadian di Universitas Islam Negeri Malang, maka kader tersebut diharapkan memiliki empat pilar kekuatan dalam menjalani kehidupannya sebagai kader di masyarakat. Keempat pilar tersebut adalah kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.

Muhaimin<sup>1</sup> telah mengkaji istilah “Ulul Albab”, sebagaimana terkandung dalam 16 ayat al-Quran, ditemukan adanya 16 ciri khusus yang selanjutnya diperas ke dalam 5 (lima) ciri utama, yaitu: (1) Selalu sadar akan kehadiran Allah disertai dengan kemampuan menggunakan potensi kalbu (*dzikir*), dan akal (pikir) sehingga sampai pada keyakinan adanya keagungan Allah SWT dalam segala ciptaannya; (2) Tidak takut kepada siapapun kecuali kepada Allah SWT, mampu membedakan dan memilih antara yang baik dan yang jelek; (3) Mementingkan kualitas hidup baik dalam keyakinan, ucapan maupun perbuatan, sabar dan tahan uji; (4) Bersungguh-sungguh dan kritis dalam menggali ilmu pengetahuan; (5) Bersedia menyampaikan ilmunya kepada masyarakat dan terpenggil hatinya untuk ikut

---

<sup>1</sup> Muhaimin, 2003, Penyiapan Ulul Albab, Pendidikan Alternatif masa Depan, *el-Hikmah, Jurnal Pendidikan Fakultas Tarbiyah*, Vol.1 No.1, 20

memecahkan problem yang dihadapi masyarakat. Pada perkembangan lebih lanjut, beliau menyederhanakan lima karakteristik ulul albab tersebut menjadi empat karakteristik.

Proses pembentukan kader menjadi sosok yang dicita-citakan di atas, Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Negeri (UIN) Malang telah melakukan usaha secara seksama dengan mempersiapkan perangkat sistem pendidikan dan pembinaan terhadap para kadernya. Hal ini dilakukan agar supaya kader yang ada mampu melaksanakan tugas yang diemban dengan hasil yang memuaskan dalam mencapai misi dan visi yang diemban oleh Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Dalam konteks pengembangan kader, setidaknya ada beberapa karakteristik yang harus dimiliki oleh seorang kader posdaya Ulul Albab UIN Malang yaitu 1) pemahaman diri yaitu kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Hal ini penting karena seorang kader yang baik, dia akan mampu mengatasi kelemahan yang ada pada dirinya sekaligus mampu mengoptimalkan apa yang menjadi kelebihan dirinya; 2) sikap positif dan spiritual yaitu kemampuan untuk bersikap positif terhadap apapun yang terjadi dan selalu berperilaku berlandaskan nilai-nilai spiritual; dan 3) berfikir dan berperilaku kreatif yaitu kemampuan untuk menggunakan fikiran dan perilakunya secara kreatif dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi.

Selanjutnya, dari hasil *need assesmen* yang dilakukan pada para peserta penguatan kader posdaya Ulul albab UIN Malang pada tahun 2016, ditemukan adanya dua permasalahan yang dihadapi yaitu: 1) masalah manajerial adalah masalah yang berhubungan dengan kemampuan para kader dalam melakukan manajemen hasil produk posdaya; dan 2) masalah kepribadian merupakan masalah yang berhubungan dengan aspek-aspek kepribadian, yang dalam kegiatan pelatihan ini difokuskan pada aspek pengenalan diri, sikap positif dan perilaku spiritual serta kemampuan pemecahan masalah secara kreatif.

### **B. Permasalahan dan Tujuan Pelaksanaan Kegiatan**

Kajian tentang kepribadian Ulul Albab baik dalam bentuk kegiatan pengabdian pada masyarakat memang menarik dan strategis untuk dilakukan, karena konsep tersebut merupakan visi dan misi kampus UIN Malang yang harus dijadikan rujukan pencapaian dari proses pendidikan. LP2M sebagai salah satu lembaga yang ada di bawah naungan UIN Malang berkewajiban untuk mewujudkan visi misi universitas, termasuk dalam proses pembinaan dan pengembangan bagi kader posdaya. Pada konteks kegiatan berupa

peningkatan kader ulul albab, maka istilah ulul albab didefinisikan sebagai suatu kualitas kepribadian tertentu yang dicirikan dengan adanya empat pilar kekuatan yaitu:

1. Kedalaman spiritual yaitu kemampuan individu dalam memaknai kehidupan dan berperilaku yang didasari dengan adanya semangat spiritual. Kemampuan ini dicirikan dengan adanya kesadaran terhadap kehadiran Allah, kemampuan untuk mengagumi ciptaan Allah, dan adanya rasa takut hanya oleh Allah semata.
2. Keagungan akhlak yaitu kemampuan individu untuk berperilaku mulia sesuai dengan ajaran Islam sehingga perilaku tersebut menjadi ciri dari kepribadiannya. Kemampuan ini dicirikan dengan adanya kemampuan untuk meningkatkan kualitas hidup baik berupa keyakinan, lisan, maupun perbuatan, kemampuan untuk bersabar dalam menghadapi cobaan, dan kemampuan membedakan yang baik dan yang buruk.
3. Keluasan ilmu yaitu karakteristik yang bersifat non-kognitif berupa kualitas seseorang yang dicirikan dengan kepintaran dan kecerdikan dalam menyelesaikan masalah sesuai dengan bidang keahliannya. Kemampuan ini dicirikan dengan sikap bersungguh-sungguh dalam mencari ilmu, kemampuan untuk selalu menggunakan potensi akal fikiran, dan kemampuan untuk selalu menggunakan potensi kalbu (perasaan).
4. Kematangan profesional yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja dan berperilaku sebagai seorang profesional dibidangnya. Kemampuan ini dicirikan dengan adanya kesediaan untuk menyampaikan ilmu, kesediaan berperan serta dalam memecahkan masalah umat, dan kebiasaan untuk bertindak sesuai dengan ilmu.

Dalam konteks peningkatan kader posdaya ulul albab dan berdasarkan hasil analisis masalah yang telah dikemukakan diatas, permasalahan yang dikaji pada penelitian ini difokuskan pada permasalahan kepribadian peserta kader yang rumusannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana upaya untuk mengembangkan kemampuan kader dalam memahami dirinya sendiri, khususnya dalam menjalankan profesinya sebagai kader posdaya ulul albab?
2. Bagaimana upaya untuk mengembangkan kemampuan kader dalam bersikap dan berperilaku positif dan spiritual, khususnya dalam menjalankan profesinya sebagai kader posdaya ulul albab?
3. Bagaimana upaya untuk mengembangkan kemampuan kader dalam memecahkan masalah secara kreatif, khususnya dalam menjalankan profesinya sebagai kader posdaya ulul albab?

Berdasarkan uraian diatas maka yang dijadikan tujuan dalam konteks pengembangan kepribadian ulul albab pada kader posdaya UIN Malang, maka kondisi pelatihan yang diharapkan tercapai setelah mereka mengikuti kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Para kader lebih memahami dan mengenal dirinya sendiri sebagai seorang kader yang memiliki kepribadian ulul albab .
2. Para kader lebih memahami dan berusaha untuk meningkatkan kualitas kepribadian positif dan bertindak positif dalam kehidupan sehari-hari.
3. Para kader lebih memahami dan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya untuk memecahkan masalah secara kreatif dalam kehidupan sehari-hari sebagai kader posdaya.

Signifikansi kegiatan pelatihan penguatan kader posdaya ini adalah didasarkan pada beberapa pertimbangan; 1) Manusia diciptakan oleh Allah dengan segala potensi yang dimilikinya, baik secara fisik, akal, maupun perasaan yang merupakan modal bagi manusia untuk terus mengembangkan kemampuannya agar dapat menjalankan fungsinya sebagai kholifatullah di bumi ini. 2) Namun pada kenyataannya, tidak semua manusia memiliki kemampuan untuk mengenali potensi-potensi maupun keterbatasan-keterbatasan yang ada pada dirinya, sehingga hal ini dapat menghambat dan merugikan bagi pengaktualisasian diri manusia. 3) selain potensi-potensi yang dimiliki, manusia juga cenderung memiliki pandangan yang negatif tentang dirinya, orang lain, maupun kondisi/situasi yang dihadapinya. Pandangan negatif ini akan menjadi bahaya atau ancaman yang dapat menjadi penghambat untuk mencapai kesuksesan, oleh karena diperlukan kemampuan untuk mengubah pandangan negatif menjadi positif. 4) setiap manusia akan menghadapi masalah. Bagi orang yang berpikir kreatif dan kritis akan memandang bahwa masalah bukanlah suatu musibah atau sesuatu yang negatif, tetapi merupakan sebuah tantangan yang jika dapat dipecahkan akan meningkatkan kekuatan dan jati diri mereka, oleh karena itu kemampuan berpikir kreatif dan kritis akan memberikan kekuatan bagi manusia untuk optimis, tidak menyerah, bahkan dalam menghadapi kegagalan sekalipun.

### **C. Gambaran Umum Lokasi Pelaksanaan Kegiatan**

Lokasi Pelatihan Penguatan Kader Posdaya dilaksanakan di dusun Pakel desa Sumber Pucung, tepatnya di Pondok Pesantren Barokatul Qur'an yang dipimpin oleh Bu Nyai

Lis Saadah. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan, yaitu; 1) Ponpes Barokatul Qur'an memiliki Posdaya yang berada dibawah binaan LP2M UIN Malaiki Malang dan merupakan salah satu posdaya yang memiliki perkembangan pesat dengan berbagai program posdaya yang telah mendapatkan penghargaan nasional dari yayasan Damandiri. Sejak tahun 2016 keberhasilan Posdaya Ponpes Barokatul Qur'an tersebut telah banyak menarik perhatian instansi-instansi yang memiliki perhatian dalam bidang pengabdian masyarakat dan menjadi rujukan bagi pengembangan posdaya masjid. 2) secara geografis lokasi Ponpes yang lebih mudah dijangkau oleh peserta posdaya yang lain.



Foto 1  
Tim pelaksana dan pengasuh pondok pesantren Barokatul Qur'an

Berdasarkan analisis SWOT (Strenght, Weakness, Opportunity, Threats) terhadap kondisi posdaya dibawah binaan LP2M UIN Maliki Malang, secara umum dapat digambar sebagai berikut;

- a. **Kekuatan (*Strengths*)**, secara umum posdaya UIN Maliki Malang memiliki banyak potensi yang telah dan dapat dikembangkan, beberapa program telah mampu meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan anggota posdaya bahkan masyarakat disekitarnya. Misalnya dalam posdaya program ekonomi, beberapa posdaya LP2M UIN Maliki Malang telah mampu meningkat pendapatan keluarga melalui program unggulan seperti budidaya Jamur, Kelinci, Ayam, Pisang, kampung wisata. Misalnya,



Posdaya Kampung wisata yang ada di kecamatan Tumpang dipimpin Oleh Ibu Elly Chusminati melalui program kampung Kelinci telah memberikan penguatan ekonomi kepada ibu-ibu sekitar posdaya dari yang semula tidak memiliki pendapatan dan ekonomi keluarga hanya tergantung pada pendapatan suami menjadi memiliki pendapat lain yang bisa membantu penguatan ekonomi keluarga.

Bahkan untuk meningkatkan kesejahteraan ekonomi anggota dan masyarakat serta meningkat kemampuan daya beli masyarakat terhadap kebutuhan pokok sehari-hari, beberapa posdaya (seperti posdaya Barokatul Qur'an) mendirikan koperasi yang bergerak dalam bidang simpan pinjam, penjualan kebutuhan pertanian, dan rumah tangga. Pendirian koperasi tersebut dapat meminimalisir anggota dan masyarakat di sekitar posdaya terjebak dalam praktik rentenir yang selama ini telah merugikan masyarakat.

Selain kekuatan dalam bidang ekonomi, posdaya binaan LP2M UIN Maliki Malang juga memiliki program-program yang berkaitan dengan peningkatan sumber daya anggota dan masyarakat. Beberapa posdaya mengembangkan program Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang dilandasi dengan nilai-nilai Islam, pendirian Taman Pendidikan Alqur'an (TPA/TPQ), pendirian majelis-majelis ta'lim sebagai sarana bagi anggota untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman agama. Posdaya juga memiliki perhatian terhadap prestasi akademik anak-anak binaanya dengan mendirikan bimbingan belajar bagi siswa SD dan SMP.

Kekuatan lain yang dimiliki oleh posdaya-posdaya LP2M UIN Maliki Malang adalah perhatian terhadap masalah-masalah sosial. Beberapa posdaya memiliki program bagi pembinaan keluarga bahagia, seperti yang dilakukan oleh posdaya Al-Hikmah yang dipimpin Nderin Amiruddin. Memiliki kepedulian dengan lingkungan sekitar dengan mengembangkan program bank sampah yang hasilnya selain lingkungan bersih dapat juga menambah pendapatan keluarga.

Selain kekuatan dalam bidang pengembangan program-program, posdaya-posdaya yang memiliki kader-kader yang berkepribadian unggul, seperti memiliki daya juang yang tinggi, tidak mudah menyerah, ulet, sabar, ketulusan untuk membantu dan memberdayakan masyarakat, kreatif, dan optimis dalam mengawal program-program unggulan. Dalam pengembangan program-program yang ada, secara umum setiap posdaya saat ini telah mendapatkan perhatian dan dukungan dari masyarakat luas

meupun aparat pemerintahan setempat. Hal itu merupakan salah satu kekuatan yang dimiliki oleh posdaya-posdaya dibawah binaan LP2M UIN MALIKI Malang.

- b. **Kelemahan (*Weakness*)**, segala sesuatu tidak ada yang sempurna, demikian pula dengan kondisi posdaya binaan LP2M UIN MALIKI Malang selain memiliki kekuatan juga memiliki beberapa kelemahan, yaitu; 1) Masih ada beberapa posdaya yang kurang mendapatkan dukungan dari masyarakat maupun pemerintah setempat untuk mengembangkan program-program posdaya; 2) Memiliki keterbatasan pengetahuan dalam hal manajerial, pengembangan produk, pengolahan produk, dan pemasaran hasil produk; 3) keterbatasan modal; 4) Belum maksimal mengeksplere potensi diri yang dimiliki dan Merasa tidak percaya diri, takut salah dalam bertindak, cemas dengan diri sendiri, dan kurang bisa berkomunikasi.
- c. **Peluang (*Opportunity*)**, dari sisi peluang dapat dijelaskan bahwa secara umum ada beberapa peluang yang dapat ditangkap oleh kader-kader posdaya binaan UIN adalah masih besarnya sumber daya alam yang masih dapat dieksplere serta potensi sumber daya manusia yang perlu ditingkatkan kulaitasnya menjadi peluang bagi pengembangan program-program posdaya binaan LP2M UIN MALIKI Malang.
- d. **Ancaman (*Treat*)**, dalam pelaksanaan program-program posdaya ada beberapa faktor yang dapat menjadi ancaman bagi keberhasilan diantaranya adalah kompetitor lain yang menghasilkan yang kualitasnya mungkin lebih baik dan menggunakan strategi pemasaran yang lebih efektif dan efisien.

#### **D. Kondisi yang diharapkan**

Berdasarkan uraian diatas kondisi pelatihan yang diharapkan tercapai setelah mereka mengikuti kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Para kader lebih memahami dan mengenal dirinya sendiri sebagai seorang kader yang memiliki kepribadian ulul albab. Pengenalan diri yang dimaksud adalah kemampuan para kader untuk lebih memahami potensi-potensi dirinya sehingga dapat dimaksimalkan dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang kader. Selain itu, para kader juga harus memahami berbagai keterbatasan dirinya sehingga keterbatasan tersebut tidak menjadi penghalang dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang kader.

2. Para kader lebih memahami dan berusaha untuk meningkatkan kualitas kepribadian positif dan bertindak positif dalam kehidupan sehari-hari sekaligus juga menjadikan sikap spiritual sebagai landasan dalam suatu pekerjaan. Sikap dan perilaku positif yang diharapkan tercapai dari kegiatan ini adalah optimis, tabah, dan selalu menganggap bahwa apapun yang terjadi adalah yang terbaik menurut Allah sehingga para kader posdaya dapat terbebaskan dari perasaan cemas, depresi dan lain sebagainya.
3. Para kader lebih memahami dan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam memecahkan masalah secara kreatif dalam kehidupan sehari-hari sebagai kader posdaya. Kemampuan memecahkan masalah kreatif yang dimaksud adalah kemampuan untuk mencari solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi dengan cara yang berbeda dari kebiasaan yang sering dilakukan.



Foto 2

Foto bersama setelah acara pembukaan kegiatan pelatihan oleh Dr Mufidah, Ch. M.Ag (ketua LP2M UIN Malang)

### E. Kajian Teori dan Kerangka Konseptual

Pelatihan penguatan kader posdaya dilaksanakan dengan berlandaskan pada beberapa teori sebagai acuan ilmiah, yang kemudian diterjemahkan dalam kegiatan-kegiatan yang aplikatif sehingga memiliki nilai guna seperti yang diharapkan. Berikut dijelaskan secara berurutan teori tentang Kesadaran Diri, Berpikir Positif, dan Berpikir Kritis dan Pemecahan Masalah secara Kreatif.



#### a. Kesadaran Diri (*self awareness*)

Dalam lapangan psikologi kesadaran diri merupakan bagian penting yang selalu harus dimiliki oleh setiap individu. Menyadari diri ini merupakan langkah penting yang diperlukan bagi manusia untuk menjalani kehidupan secara efektif. Kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh manusia merupakan aset dalam kehidupan sehari-hari, jika tidak disadari kekuatan-kekuatan tersebut, maka kesempatan untuk mengaktualisasikan diri tidak akan maksimal bahkan hilang. Demikian juga dengan kelemahan-kelemahan diri yang tidak dikenali akan dapat menghambat dan merugikan bukan hanya pada diri sendiri tapi juga orang lain.

Teori tentang kesadaran diri (*self awareness*) dikembangkan oleh Duval dan Wiclund dalam buku mereka yang berjudul *A theory of objective self awareness*, dalam buku tersebut dikatakan bahwa pada saat manusia memfokuskan perhatiannya pada diri mereka sendiri, manusia akan mengevaluasi dan membandingkan perilaku yang ada pada dirinya dengan standard dan nilai-nilai internal dirinya.<sup>2</sup>

Menurut Suzane C. De Janasz dan kawan-kawanya dalam buku yang berjudul *Interpersonal Skills in Organization* menjelaskan, kesadaran diri (*self awareness*) berarti mengetahui apa motivasi, preferensi, dan kepribadian yang kita miliki serta memahami bagaimana faktor-faktor diri tersebut mempengaruhi penilaian, keputusan, dan interaksi kita dengan orang lain.<sup>3</sup>

Definisi senada juga dikemukakan oleh Morin, yang mengemukakan bahwa *self awareness* merupakan kapasitas seseorang untuk menjadi obyek dari perhatian diri sendiri. kapasitas tersebut dapat terjadi ketika seseorang tidak hanya memfokuskan pada lingkungan eksternal tetapi juga lingkungan internal dirinya. Itu adalah saat dimana seseorang menjadi pengamat reflektif dalam memproses informasi tentang diri. sehingga menimbulkan kesadaran terhadap pengalaman spesifik yang dialaminya, karakteristik unik dirinya serta perilaku yang disebabkan oleh kesadaran tersebut.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Duval, Shelley and Wicklund, Robert A . *A theory of objective self awareness*. Academic Press. (1972)

<sup>3</sup> Suzanne de Janasz, Karen Dowd, Bet Schneider. *Interpersonal Skills In Organizations*. McGraw-Hill / Irwin. 2011.

<sup>4</sup> Morin Alain. *Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. Consciousness and Cognition 15 (2006) 358–371*

Dari definisi-definisi tersebut dapat dipahami bahwa kesadaran diri merupakan kondisi dimana mampu untuk memahami dirinya dengan benar dan tepat, serta memiliki kemampuan untuk mengkritisi segala informasi tentang dirinya dan sadar tentang dirinya yang nyata.

Dari beberapa hasil penelitian tentang kesadaran diri menunjukkan bahwa kesadaran diri merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia. Kesadaran diri dapat mempengaruhi bagaimana manusia merasa, berpikir, dan berperilaku. Smith<sup>5</sup> menyatakan bahwa menyadari diri dapat memfasilitasi diri manusia untuk mengalami sebuah kontinum “*passionate-productive-compassionate*”. *Passionate*, adalah kondisi terbuka pada diri sendiri, menerima, memahami, dan menikmati diri sendiri. Orang yang dapat memahami, menerima, dan menikmati dirinya akan menjadi lebih *productive*, yaitu mereka dengan kesadaran dirinya itu dapat menjadi orang yang berguna lebih efisien dan dapat menghasilkan sesuatu yang positif bagi dirinya maupun orang lain. *Compassionate*, setelah orang menjadi produktif, maka akan tumbuh tahap di mana seseorang akan dapat menjadi fasilitator bagi orang, dengan penuh kasih sayang membantu orang lain untuk mencapai apa yang diidamkan.

Berdasarkan pada tujuan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa secara umum kesadaran diri merupakan bagian penting dalam perkembangan kepribadian manusia yang membantu tiap individu untuk mengelola diri dan mengembangkan performan kepribadiannya. Kesadaran diri juga membantu individu dalam menentukan target dan tujuan hidup secara lebih realistis serta menentukan karir dan mengatasi tekanan-tekanan dalam hidupnya. Sebagaimana dengan bagus dijelaskan oleh Palmiere<sup>6</sup>;

*Self-awareness is a core personality strength that can help us manage our businesses, our careers and our lives. When we lack self-awareness skills, we tend to make the same mistakes and encounter the same obstacles over and over again. But when we know where our unique strengths and limitation lie, we're better equipped to face challenges, solve problems, choose our battles, make decisions, and predict the outcomes of those decisions*

<sup>5</sup> Darrell Smith. Integrating Humanism and Behaviourism toward Performance. *Personnel and Guidance Journal*, 52 (April 1974).513-519.

<sup>6</sup> Palmiere, C. (2012). Self awareness: an important factor in personality development. Retrieve on August 30, 2016 from, <http://hrbycatherine.com/2012/09/self>

Dari penjelasan Pelmiere tersebut dapat dipahami bahwa kesadaran diri merupakan kekuatan inti kepribadian yang dapat membantu individu mengelola segala urusan, karir, dan hidupnya. Rendahnya keterampilan kesadaran terhadap diri akan mengakibatkan individu cenderung membuat kesalahan dalam mengambil keputusan, dan menjadi hambatan hidupnya, sebaliknya jika individu mengetahui keunikan dan kelemahan yang ada dalam dirinya akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan hidup, memecahkan masalah, mengambil keputusan yang tepat, serta memprediksi hasil dari keputusan yang akan diambil.

Kesadaran diri merupakan keterampilan yang dapat dilatihkan pada setiap orang, ada banyak strategi yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri, salah satu strategi yang paling efektif dan mudah adalah dengan refleksi. Refleksi merupakan kegiatan penting merefleksi pengalaman-pengalaman dan membuat seseorang belajar kembali dari apa yang telah terjadi mengapresiasi secara positif dari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki<sup>7</sup>.

Selain refleksi, cara meningkatkan kesadaran diri dengan cara menggunakan portofolio pencapaian dirinya. Menurut Jack & Smith, penggunaan portofolio diri akan membantu memahami perkembangan pencapaian diri dan mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan dan harapan-harapan diri.<sup>8</sup>

#### **b. Berfikir dan Bersikap positif**

Berpikir adalah sebuah aktifitas kerja otak yang dilakukan oleh seseorang untuk menghasilkan pemikiran atau pemahaman. Pemikiran yang dihasilkan dari proses berpikir ada yang bersifat positif dan adapula yang bersifat negatif. setiap pemikiran baik itu positif maupun negatif akan memiliki pengaruh terhadap apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan oleh seseorang. Pendek kata, pemikiran seseorang akan sangat berpengaruh dalam kehidupannya.

Para ahli telah menggunakan banyak pendekatan dalam memandang berfikir positif. Ada yang memandang bahwa Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran

<sup>7</sup> Winson, J. *Promoting self-awareness*. Nursing Standard . (2007). 12(13), 59.

<sup>8</sup> Jack, K., & Smith, A. *Promoting self-awareness in nurses to improve nursing practice*. Nursing Standard . (2007). 21 (32), 47 -52

yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran setiap orang. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan seseorang<sup>9</sup>.

Ada pula ahli yang memandang berpikir positif sebagai cara seseorang mengelola informasi yang diperoleh tentang dirinya, orang lain, dan situasi yang dihadapinya dengan lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapinya tersebut.<sup>10</sup>

Menurut Peale, berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara seseorang berpikir yang bersifat menyeluruh karena mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia<sup>11</sup>. Pengertian berpikir positif menurut Peale ini bermakna bahwa orang yang berpikir positif akan cenderung memandang sebuah persoalan sebagai sesuatu yang polos, tidak berusaha untuk mencari dalih untuk menghindari atau lari dari permasalahan tersebut, namun berdasarkan fakta dan pengalaman bahwa setiap persoalan dapat dipecahkan. Sehingga terbangun perasaan optimis dalam menghadapi persoalan.

Dari beberapa definisi tentang berpikir positif tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa berpikir positif merupakan aktifitas kerja otak atau akal untuk mengelola informasi dengan menekan sudut pandang yang positif tentang dirinya, orang lain maupun situasi yang dihadapinya.

Berpikir positif memiliki beberapa manfaat, diantaranya adalah berpikir positif merupakan potensi dasar manusia yang mendorong untuk selalu terus optimis dalam menghadapi kehidupan, sehingga menghindarkan orang dari rasa takut, tertekan, dan putus asa. Orang yang berpikir positif akan selalu memiliki emosi positif dan selanjutnya akan menghasilkan energi positif dan motivasi bagi dirinya sehingga selalu merasa percaya diri, bahagia, dan lebih sabar serta mensyukuri apa yang diperolehnya.

Dari sisi kesehatan berpikir positif juga dapat meningkatkan ketahanan tubuh seseorang dari berbagai macam penyakit terutama yang berkaitan dengan kesehatan psikologis. Dari hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif dapat

<sup>9</sup> Robert Anthony. *Beyond Positive Thinking*. <http://www.drrobertanthony.com>, diakses tanggal 20 Oktober 2016

<sup>10</sup> Elfiky, I.. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman (2009)

<sup>11</sup> Peale, N.V. 2006. *The Power of Positive Thinking*. Ebook version. [www.selfimproveent-eBooks.com](http://www.selfimproveent-eBooks.com)

meminimalkan orang menghadapi resiko kematian akibat penyakit jantung dan hipertensi.

Menurut Albrecht<sup>12</sup>, dalam berpikir positif ada beberapa aspek penting untuk diperhatikan, yaitu

- 1) *Harapan yang positif*. Harapan positif ini akan mendorong orang untuk optimis sehingga seseorang ingin terus maju dan menyelesaikan masalah dengan berorientasi pada kesuksesan dan pemecahan masalah.
- 2) *Afirmasi positif*, yaitu perkataan yang diulang-ulang baik secara verbal maupun dalam hati. Merupakan pernyataan emosional yang ditujukan pada diri sendiri sehingga mempengaruhi bagaimana orang berpikir dan berperilaku. Afirmasi biasanya digunakan sebagai teknik untuk memperkuat pikiran alam bawah sadar manusia untuk terbiasa berpikir positif. Setelah yakin dengan pikiran-pikiran positif tersebut, maka selanjutnya akan mendorong seseorang untuk bertindak secara positif.
- 3) *Pernyataan yang tidak menilai*, adalah pernyataan yang lebih mengarah pada penggambaran keadaan dari pada menilai keadaan, lebih bisa menerima kenyataan dan tidak fanatic dengan permasalahan yang ada.
- 4) *Penyesuaian terhadap kenyataan*, yaitu kondisi seseorang yang menerima kenyataan yang dihadapinya kemudian segera melakukan penyesuaian diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Penyesuaian diri terhadap kenyataan ini menghindarkan seseorang dari perasaan frustrasi, merasa sedih berkepanjangan, mengasihani diri sendiri, dan menyalahkan diri sendiri.

### c. Pemecahan Masalah Kreatif

Seorang ahli psikologi bernama Santrock<sup>13</sup> mengemukakan bahwa pemecahan masalah merupakan upaya untuk menemukan cara yang tepat dalam mencapai tujuan ketika tujuan dimaksud belum tercapai (belum tersedia). Sementara itu, Davidoff mengemukakan bahwa pemecahan masalah adalah suatu usaha yang cukup keras yang melibatkan suatu tujuan dan hambatan-hambatannya. Seseorang yang menghadapi

<sup>12</sup> Karl Albrecht. *Practical intelligence : the art and science of common sense* .Jossey-Bass A Wiley Imprint. (2007)

<sup>13</sup> Santrock, J.W (2005). *Educational Psychology*, New York: McGraw-Hill Co



satu tujuan akan menghadapi persoalan dengan demikian dia akan terpacu untuk mencapai tujuan itu dengan berbagai cara.

Wessels (dalam Woolfolk & Nicolich)<sup>14</sup> mengemukakan bahwa dalam memecahkan masalah, ada empat langkah yang ditempuh, yaitu:

1. Memahami masalah. Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan memahami secara tepat masalah yang sedang dihadapi. Untuk memahami masalah, diperlukan representasi situasi akurat tentang masalah yang sedang dihadapi. Pada tahap ini, individu perlu melakukan diagnosis terhadap sebuah situasi, peristiwa atau kejadian, untuk memfokuskan perhatian pada masalah sebenarnya, bukan pada gejala-gejala yang muncul.
2. Menyeleksi solusi. Setelah menentukan akar masalah yang sedang dihadapi, maka langkah selanjutnya adalah merencanakan strategi pemecahan yang akan dan mungkin dapat ditempuh. Menurut Woolfolk & Nicolich<sup>15</sup> mengemukakan bahwa salah satu metode yang cukup tepat untuk diaplikasikan adalah pemikiran analitik (membuat alasan dengan analogi). Metode ini memberi batas pencarian solusi pada situasi yang memiliki beberapa kesamaan dengan dengan situasi yang sedang dihadapi.
3. Memutuskan rencana. Tahap ini ditandai dengan pemilihan dan pengaplikasian suatu rencana yang telah diseleksi dan dianalisis secara matang untuk memecahkan suatu masalah. Memutuskan rencana berarti individu telah mempertimbangkan semua kemungkinan dari masing-masing solusi yang ada dan memilih solusi yang dianggap terbaik dari sekian solusi yang ada.
4. Mengevaluasi hasil. Tahapan selanjutnya adalah mengevaluasi hasil yang telah dicapai. Tahap ini meliputi verifikasi fakta, baik yang menguatkan maupun yang melemahkan pilihan-pilihan yang ada.

Stepelman dan Posamentier<sup>16</sup> mengemukakan beberapa strategi lagi sebagai tambahan, yaitu; menggunakan komputer, melakukan aproksimasi, menentukan syarat cukup dan syarat perlu, menentukan karakteristik dari objek, membuat gambar, dan mengumpulkan data. Dalam memecahkan suatu masalah, tentunya tidak menggunakan semua strategi di atas sekaligus, akan tetapi dipilih sesuai dengan kondisi masalah.

<sup>14</sup> Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology* (9th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon

<sup>15</sup> Anita Woolfolk.. *Educational psychology* (9th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon. (2004)

<sup>16</sup> Stepelman dan Posamentier. *Teaching secondary mathematics: Techniq and enrichment units*, Colombus: Charles Meryll Publishing Company.(1981)

Unsur kreatif diperlukan dalam proses berpikir untuk menyelesaikan masalah. Semakin kreatif seseorang, semakin banyak alternatif penyelesaiannya. Berpikir merupakan instrumen psikis yang paling penting. Dengan berpikir, kita dapat lebih mudah mengatasi berbagai masalah hidup. Dalam proses mengatasi suatu masalah, kita sering berpikir dengan cara berbeda-beda.

Para psikolog dan ahli logika mengenal beberapa cara berpikir. Namun, tidak semua efektif bagi setiap masalah. Berpikir kreatif merupakan suatu cara yang dianjurkan. Dengan cara itu seseorang akan mampu melihat persoalan dari banyak perspektif. Pasalnya, seorang pemikir kreatif akan menghasilkan lebih banyak alternatif penyelesaian masalah. Aplikasi metode pemecahan masalah secara kreatif lahir dari satu bentuk pemikiran (mindset) yang menerobos kelaziman paradigma tertentu.

Dalam proses berpikir kreatif untuk memecahkan suatu masalah, ada beberapa tahapan yang dilalui :

- 1) Tahap persiapan. Dalam masa persiapan, seorang pemikir atau kreator memformulasikan masalahnya dan fakta dan data yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah. Kadang-kadang meski telah lama berkonsentrasi, pemecahan masalah belum muncul juga ke dalam benaknya.
- 2) Tahap inkubasi. Jika pemikir kemudian mengalihkan perhatian dari persoalan yang sedang dihadapinya tersebut berarti ia telah memasuki tahap inkubasi. Pada tahap ini, ide-ide yang mencampuri dan mengganggu cenderung menghilang. Sementara itu, pemikir mendapat pengalaman baru. Pengalaman tersebut dapat menambah kunci bagi pemecahan masalah.
- 3) Tahap iluminasi. Pada periode ini, pemikir mengalami insight atau misalnya “Aha!”. Seketika cara pemecahan masalah muncul dengan sendirinya.
- 4) Tahap evaluasi. Evaluasi terjadi setelah muncul pemecahan masalah, tujuannya adalah untuk menilai apakah pemecahan masalah tersebut sudah tepat. Seringkali pemecahan masalah yang muncul tidak tepat, sehingga pemikir harus mulai lagi dari awal pentahapan.
- 5) Tahap revisi. Tahap ini ditempuh bila cara pemecahan masalah tersebut belum tepat atau mungkin masih memerlukan penyesuaian dan perbaikan-perbaikan pada beberapa aspek agar pemecahan masalah menjadi lebih tepat dan efektif.

## F. Kegiatan yang dilakukan

Pelatihan penguatan kader posdaya merupakan kegiatan melatih kader posdaya agar memiliki keterampilan menyadari diri, berpikir positif, dan berpikir kritis dan pemecahan problem secara kreatif. Untuk itu beberapa kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1.  
Kegiatan Pelatihan Penguatan Kader Posdaya

Kegiatan	Uraian Kegiatan	Metode	Tujuan
Membangun rapport	Merupakan kegiatan awal untuk memberikan rasa nyaman dan membangun hubungan keakraban diantara peserta dan fasilitator. Kegiatan yang dilakukan 1. Membangun suasana akrab dan pengenalan diri 2. Membentuk kelompok 3. Kontrak belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode Bermain (<i>game</i>)</li> <li>• Metode Tanya jawab</li> <li>• Metode diskusi</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terbangun suasana akrab antar peserta dan peserta dengan fasilitator.</li> <li>2. Terbentuk komitmen belajar selama pelatihan</li> </ol>
Pelatihan meningkatkan Kesadaran diri	Kegiatan ini melatih peserta untuk memiliki kemampuan menyadari diri dengan cara mengevaluasi dan mengamati diri berkaitan dengan kelebihan, kelemahan, dan cita-cita. Untuk topik yang dibahas adalah 1. Memahami konsep tentang kesadaran diri. 2. Tujuan Kesadaran diri 3. Cara menyadari diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode reflektif, yaitu dengan cara membimbing peserta mengidentifikasi dan mengevaluasi kelebihan dan kelemahan diri serta cita-cita/target yang diinginkan sebagai kader posdaya dengan memberikan form refleksi.</li> <li>• Metode ceramah untuk memberikan pemahaman secara konseptual atau teoritis kepada peserata</li> <li>• Tugas/Drill. Peserta diminta mengerjakan latihan menyadari diri</li> </ul>	Peserta mampu; Mengidentifikasi kelebihan, kelemahan, dan cita-cita/harapan sebagai kader posdaya

Pelatihan Berpikir positif	<p>Kegiatan ini memfasilitasi peserta untuk berlatih cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Topik yang dilatihkan;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi Pikiran yang ditujukan pada diri sendiri tentang diri, orang lain, atau situasi yang dihadapi.</li> <li>2. Mengubah pikiran negatif yang ada dengan pikiran positif.</li> </ol>	<p>Metode yang digunakan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode ceramah</li> <li>2. Metode Refleksi</li> <li>3. Tugas</li> </ol>	<p>Peserta memiliki kemampuan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi pikiran positif/negative yang ditujukan pada diri sendiri tentang diri, orang lain, dan situasi yang dihadapi.</li> <li>2. Mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif</li> </ol>
Pelatihan Berpikir kritis dan pemecahan masalah secara kreatif	<p>Kegiatan ini melatih peserta untuk mampu berpikir kritis dan bagaimana mampu memecahkan problem secara kritis. Beberapa topic yang dilatihkan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenal Masalah</li> <li>2. Berpikir Kritis dan Kreatif</li> <li>3. Kreatif Problem Solving Technique</li> </ol>	<p>Metode permainan (game) Metode diskusi Metode pemberian tugas</p>	<p>Peserta memiliki pemahaman dan kemampuan untuk memecahkan problema yang dihadapi sebagai kader secara kreatif.</p>
Refleksi	<p>Merupakan kegiatan terakhir dari pelatihan penguatan kader untuk memberikan penguatan terhadap hasil perubahan pelatihan, adapun kegiatannya adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penguatan komitmen sebagai kader posdaya</li> <li>2. Pesan dan kesan dari peserta</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode refleksi, merefleksi perasaan dan pikiran yang dialami oleh peserta selama kegiatan berlangsung.</li> <li>• Metode Tanya jawab</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu memberikan evaluasi dan feedback terhadap diri sendiri</li> <li>2. Peserta mendapat penguatan terhadap perubahan yang terjadi.</li> <li>3. Evaluasi dan feedback bagi fasilitator</li> </ol>

### G. Temuan yang dihasilkan

Beberapa temuan yang dihasilkan dari kegiatan penguatan kader posdaya Ulul Albab ini dikelompokkan menjadi tiga bagian sesuai dengan tujuan pelatihan yang ditetapkan. Ketiga temuan tersebut adalah sebagai berikut;

#### 1. kesadaran diri (*self awareness*).

Pada awal kegiatan sebelum kader posdaya mendapatkan pelatihan tentang kesadaran diri hampir semua peserta kegiatan tidak dapat mengidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Meskipun beberapa orang dapat menjawab pertanyaan ‘Siapakah diri Bapak/Ibu yang mengenali diri sendiri?’, namun jawaban mereka hanya fokus pada kelemahan-kelemahan saja dan hanya satu kelebihan bahkan ada yang berpikir tidak memiliki kelebihan. Peserta dalam mengenali dirinya masih bersifat umum dan belum dapat mengidentifikasi secara lebih spesifik baik kelemahan maupun kelebihan. Hal ini dapat terlihat dari ungkapan-ungkapan mereka misalnya, “Sebagai manusia saya pasti memiliki kekurangan yang banyak”, “pokoknya kekurangan saya banyak dan tidak mungkin saya sebutkan satu persatu” (namun ketika ditanya apa saja itu? Banyak diantara peserta yang tersenyum dan tidak memberikan jawaban secara spesifik kekurangannya). Dari hasil pengamatan selama kegiatan penguatan berlangsung, ketidakmampuan menyadari diri sendiri tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu;

- 1) *Faktor kendala psikologis.* Melalui pemberian pertanyaan refleksi oleh fasilitator kepada peserta “ Apa yang Bapak/Ibu pikirkan dan rasakan ketika mendapat pertanyaan Siapakah Bapak/Ibu?” beberapa jawaban yang diberikan fasilitator adalah banyak para peserta yang berpikir apakah saya punya kelebihan?,” Kalau saya menyebutkan kelebihan saya nanti dikira sombong”, maka ketidakmampuan mengenali diri sendiri itu dapat terungkap, bahwa ada kendala psikologis berupa pikiran yang tidak mempercayai kelebihan yang dimiliki diri sendiri, serta perasaan takut, malu, dan khawatir untuk mengakui kelebihan dan kelemahan diri, peserta juga tidak terbuka dan jujur dengan diri sendiri sehingga hal itu dapat menghambat kemampuan peserta dalam mengenali dirinya.
- 2) *Faktor budaya.* Faktor budaya dapat menjadi salah satu penghambat bagi para peserta untuk mengenali diri sendiri. Budaya yang ada di Indonesia khususnya



budaya Jawa cenderung tidak terbiasa dengan sikap asertif untuk mengakui kelebihan diri atau kelemahan diri.

- 3) *Faktor kurang merefleksi diri.* Salah satu jawaban dari peserta saat ditanya siapa diri mereka adalah “bingung” kata bingung tersebut merefleksikan bahwa peserta tidak mengenali diri sendiri. Kemampuan menyadari diri sendiri adalah kemampuan mengenali diri yang memerlukan waktu bagi seseorang untuk melakukan refleksi diri agar dapat mengidentifikasi dirinya, baik kelebihan, kelemahan, harapan, cita-cita, atau target yang ingin dicapai dalam jangka pendek dan jangka panjang.



Foto 3

Dr Esa Nur Wahyuni sedang menyampaikan materi tentang kesadaran diri

Setelah dapat diketahui faktor penyebab kurangnya kemampuan menyadari diri, maka langkah selanjutnya dalam kegiatan ini adalah dengan mengajarkan langkah-langkah menyadari diri yaitu,

- 1) *Menentukan dimensi diri.* Setiap manusia dalam kehidupannya memiliki dimensi kehidupan, misalkan dimensi sebagai Ayah, Ibu, Suami, Istri, Anak, Guru, Petani dan lain sebagainya. Khusus dalam kegiatan penguatan kader posdaya ini, peserta diarahkan memfokuskan pada dimensi sebagai kader posdaya (baik sebagai pengurus atau anggota). Penentuan dimensi diri ini akan membantu peserta untuk lebih mudah menyadari diri, mengidentifikasi kelebihan maupun kelemahan serta target yang ingin dicapai.

- 2) *Merefleksi diri.* agar peserta dapat melakukan refleksi diri dengan mudah dan tepat, fasilitator memfasilitasi mereka dengan sebuah form yang berisi pertanyaan-pertanyaan reflektif tentang kelebihan, kelemahan, dan harapan atau cita-cita yang ingin diraih berkaitan dengan pengembangan posdaya di mana mereka sebagai kader.
- 3) *Membuat gambaran tentang diri.* Setelah melakukan refleksi diri, selanjutnya fasilitator membimbing peserta untuk membuat gambaran tentang dirinya berdasarkan hasil refleksi diri tersebut.

## 2. Bersikap dan Berperilaku positif

Pada kegiatan kedua dari pelatihan penguatan kader posdaya, peserta mendapatkan materi tentang berpikir positif. Materi memiliki keterkaitan yang kuat dengan materi sebelumnya, yaitu tentang kesadaran diri. Jika pada kegiatan kesadaran diri, peserta diajarkan untuk melakukan refleksi diri dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta kebutuhan, harapan, cita-cita yang dimilikinya, maka pada kegiatan pelatihan kedua, peserta diajarkan bagaimana mengidentifikasi pikiran-pikiran yang ada pada diri peserta. Baik pikiran negatif maupun pikiran positif terutama dikaitkan dengan peran peserta sebagai kader posdaya di daerah masing-masing.

Pada kegiatan kedua ini peserta diminta untuk mengisi form MENYADARI PIKIRAN yang telah disediakan oleh fasilitator yang berkaitan dengan pikiran-pikiran dalam diri peserta khususnya, yang terkait dengan peran mereka sebagai kader posdaya. Dari hasil pengamatan serta analisis hasil isian form oleh peserta tersebut, dapat diketahui ada beberapa kondisi yang ada pada diri peserta, antara lain;

- 1) Peserta memiliki kesulitan dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran positif maupun negatif. padahal kemampuan menyadari pikiran akan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang mengambil sebuah keputusan dan bertindak untuk mencapai kesuksesan.
- 2) Peserta mengalami kebingungan dalam membedakan antara “pikiran” dan “perasaan” hal ini ditunjukkan dengan ungkapan yang digunakan dalam mengisi form MENYADARI PIKIRAN lebih banyak mengarah pada “perasaan”, misalnya ketika fasilitator mengajukan pertanyaan “Pikiran positif /negatif apa yang ada dalam diri Bapak/Ibu sebagai kader posdaya?” beberapa jawaban yang muncul

untuk pertanyaan tersebut antara lain, “Saya takut tidak berhasil”; ‘Saya malu tidak memiliki keahlian”; atau “ Saya jengkel dengan sikap pemerintah”.

- 3) Peserta mengalami kesulitan untuk mengubah pikiran-pikiran negative yang dimilikinya dengan pikiran-pikiran positif.



Foto 4

Dr Wildana Wargadinata, M.Ag sedang menceritakan kisah tentang berfikir positif

Beberapa kondisi tersebut menunjukkan bahwa berfikir positif belum menjadi bagian dari kebiasaan atau perilaku dari peserta. Hal ini tentu sangat disayangkan, karena peserta pelatihan sesungguhnya adalah kader posdaya yang memiliki banyak potensi namun belum secara maksimal dikembangkan. Berdasarkan pada analisis kondisi peserta tersebut, maka pada kegiatan pelatihan kedua tentang berfikir positif ini mereka diberi pelatihan menyadari pikiran dengan langkah-langkah sebagai berikut;

- 1) Peserta dilatih untuk mengidentifikasi masalah atau situasi yang dihadapi. Kapan, di mana, dan siapa yang terlibat.
- 2) Pikiran apa yang muncul saat peristiwa/kondisi tersebut terjadi
- 3) Emosi apakah yang mereka rasakan. Peserta dapat menggunakan skala 0-10 untuk setiap emosi yang mereka rasakan agar dapat menyadari kekuatan dari emosi yang mereka rasakan.

- 4) Reaksi fisik apa yang mereka alami saat memiliki pikiran dan emosi yang telah disebutkan tersebut. Misalnya, jantung berdebar lebih kencang, tekanan darah semakin tinggi,
- 5) Reaksi dalam bentuk perilaku. Misalnya diam dan menghindar; bersemangat dan langsung menyelesaikan tugas; dan lain sebagainya.

Pelatihan Menyadari Pikiran diberikan dengan mengidentifikasi lima komponen tersebut, karena dalam perspektif psikologi kognitif, pikiran merupakan bagian yang berperan penting dalam menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, dan berperilaku. Sehingga berpikir positif tidak hanya berpengaruh pada aspek kognitif tapi juga afektif dan psikomotrik peserta.

### 3. Berfikir dan pemecahan masalah kreatif

Dari hasil kegiatan assesmen tentang kemampuan pemecahan masalah kreatif pada peserta diketahui bahwa para peserta masih berfikir dengan cara berada di dalam kotak (*in box*) artinya para peserta masih berfikir linear dan tidak berusaha untuk mencari jawaban yang ada di luar kotak (*out box*), pada hal cara berfikir ini merupakan kunci untuk mampu melakukan pemecahan masalah kreatif. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan berpikir kreatif peserta masih belum maksimal.

Dari hasil observasi dan wawancara terhadap peserta selama mengikuti sesi pelatihan, terungkap adanya beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab kurang berkembangnya kemampuan mereka dalam memecahkan masalah secara kreatif. Diantara faktor tersebut diantaranya adalah kebiasaan untuk selalu berfikir linear, pengalaman yang masih belum kaya, pengetahuan yang masih perlu ditingkatkan, tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain (kemandirian masih perlu dikembangkan), dan lain sebagainya.

Proses pelatihan diarahkan dengan cara memberikan latihan untuk membuka perspektif baru terhadap masalah yang dihadapi. Kegiatan yang dilakukan berupa permainan untuk menyelesaikan kuiz dengan tema “pembagian warisan” dan “jangan diangkat”. Ada dua tujuan yang ingin dicapai pada sesi ini yaitu bagaimana peserta berkembang kemampuannya dalam hal berfikir kritis dan berfikir kreatif.

Pada sesion permainan “pembagian warisan”, peserta diarahkan untuk mengembangkan kemampuannya dalam berfikir kritis dan analitik. Karena dari soal



yang diberikan hanya ada satu jawaban yang benar. Hasil pelatihan menunjukkan ada beberapa orang yang mampu menyelesaikan soal ini dengan baik dan benar.

Pada sesi permainan “jangan diangkat” peserta diminta untuk menggunakan cara berfikir kreatif untuk menyelesaikan masalah yang ada. Semakin banyak solusi yang diberikan oleh peserta maka semakin tinggi tingkat kemampuan berfikir kreatifnya. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa banyak peserta yang mampu menggunakan pemecahan masalah secara kreatif setelah narasumber memberikan “*rangsangan*” dan “*clue*” untuk memecahkan masalah.

Sesi selanjutnya, narasumber memberikan penjelasan tentang faktor yang mungkin menjadi penyebab kenapa banyak orang terjebak menjadi tidak kreatif. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan melakukan refleksi bagaimana memecahkan persoalan sehari-hari sebagai kader posdaya. Untuk lebih memahami tentang bagaimana proses pemecahan masalah maka beberapa peserta diminta untuk melakukan sharing permasalahan dan beberapa peserta diminta untuk melakukan *testimony* dengan cara menceritakan pengalaman keberhasilan dalam memecahkan secara kreatif tentang masalah yang dihadapi.



Foto 5

Dr. Rahmat Aziz, M.Si sedang mendampingi latihan penyelesaian masalah



#### H. Perubahan yang terjadi

Kegiatan penguatan kader posdaya yang telah dilaksanakan selama dua hari, telah menghasilkan beberapa perubahan pada diri kader posdaya sebagai peserta kegiatan penguatan, baik secara umum maupun secara khusus.

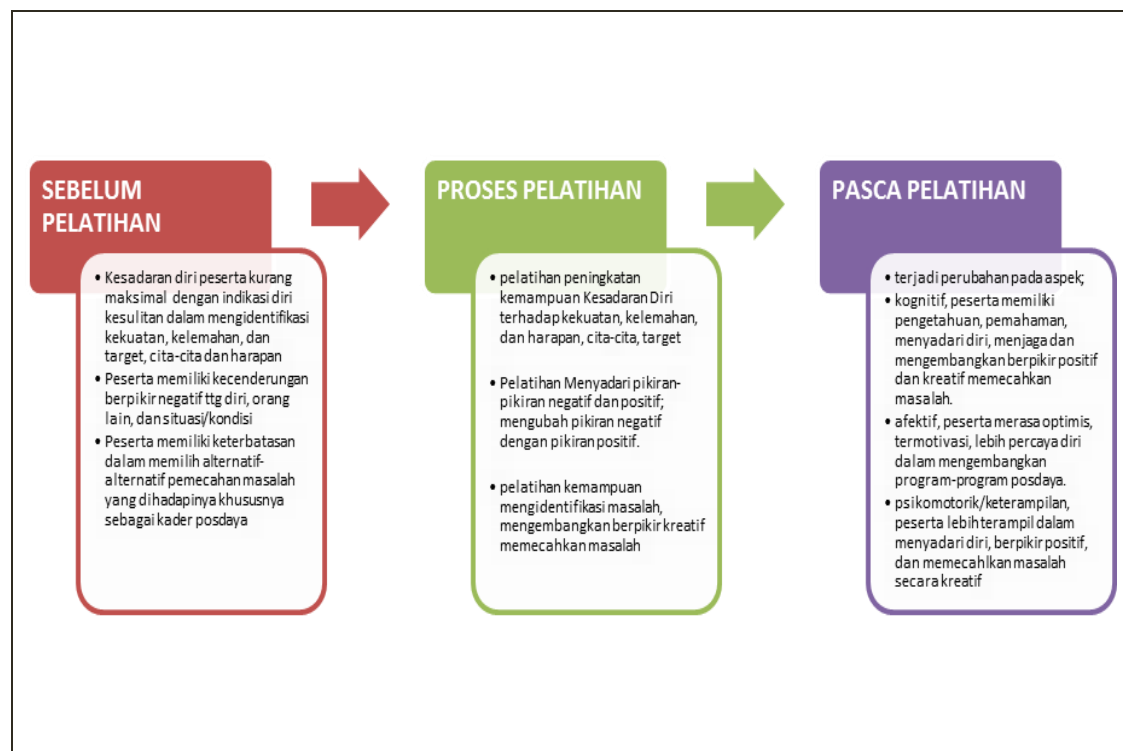
Secara umum, Pelatihan penguatan kader posdaya telah memberikan perubahan baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik berkaitan dengan aspek-aspek yang telah dilatihkan dan menjadi target pelatihan, yaitu berkaitan dengan kemampuan kesadaran diri, kemampuan berpikir positif, kemampuan berfikir dan pemecahan masalah secara kreatif.

1. *Secara kognitif*, peserta mendapatkan pengetahuan, wawasan, dan pemahaman baru mengenai pengembangan dan penguatan kepribadian. Hal ini ditunjukkan dari kemampuan peserta dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh fasilitator dan mereka dapat menyelesaikan dengan baik. Selain itu juga dapat diketahui dari ungkapan beberapa peserta dalam lembar refleksi diakhir pelatihan “Saya mendapat pengetahuan baru bagaimana cara mengenali diri” “ saya sekarang memahami bagaimana cara menjaga pikiran agar tetap positif”; “Saya mendapatkan pengetahuan bagaimana berpikir kreatif dalam memecahkan masalah”. Lebih dari separuh peserta menyatakan bahwa pelatihan ini memberi pengetahuan baru tentang pengembangan kepribadian sebagai pos daya.
2. *Secara afektif*, pelatihan penguatan kader posdaya telah memberikan pengetahuan yang bermakna bagi peserta dan secara afektif memberikan kondisi yang positif bagi peserta. Beberapa pernyataan yang disampaikan dalam lembar refleksi oleh peserta menunjukkan indikasi tersebut. Dari 15 peserta yang mengikuti kegiatan tersebut menyatakan mereka lebih optimis mengembangkan posdaya (5 orang); merasa lebih percaya diri (2 orang); memiliki semangat dan motivasi menjadi kader posdaya (6 orang); dan merasakan hal senang dengan pengetahuan baru ( 2 orang).
3. *Secara psikomotorik*, dari hasil analisis tugas-tugas yang telah dikerjakan oleh peserta, dapat disimpulkan bahwa peserta telah memiliki kemampuan dalam melakukan kegiatan kesadaran diri, berpikir positif, serta berpikir dan memecahkan masalah secara kreatif.

Dengan demikian tujuan yang telah ditetapkan dalam pelatihan penguatan kader posdaya secara umum telah dapat terpenuhi. Secara khusus perubahan yang terjadi setelah kegiatan pelatihan dapat dilihat dalam tiga hala yaitu;

1. Perubahan dari kemampuan kesadaran diri dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dari aspek *kognitif*, para kader posdaya yang menjadi peserta kegiatan penguatan ini memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang apakah kesadaran diri, tujuan kesadaran diri, dan langkah-langkah menyadari diri. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata peserta mampu mengisi lembar form refleksi kesadaran diri sebagai kader posdaya dengan tepat. Sedangkan secara *afektif*, peserta merasakan senang serta lebih terbuka dan menerima dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Sebagaimana yang disampaikan oleh beberapa peserta “Saya merasa senang dan lebih terbuka dan mudah mengenali siapa saya”. Perubahan secara *psikomotorik*, dapat ditunjukkan oleh peserta dengan kemampuannya mengisi lembar refleksi diri dan kemudian membuat gambaran tentang dirinya. Proses terjadinya perubahan dalam aspek kemampuan menyadari diri dapat dilihat dalam bagan berikut;
2. Perubahan kedua yang dapat dilihat dari hasil pelatihan penguatan kader psodaya adalah kemampuan peserta menjaga berpikir positif. Perubahan secara kognitif, peserta memiliki pengetahuan bagaimana mengidentifikasi pikiran dan dampaknya bagi emosi, fisik dan perilaku. Selain itu peserta merasakan adanya perubahan secara positif pada emosi yang mereka rasakan ketika dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan kemudian mengubah, menentang, dan menantang pikiran pikiran negative tersebut dengan pikiran positif. Secara psikomotorik, peserta telah memiliki kemampuan mengubah pikiran negative menjadi positif.
3. Perubahan yang terlihat sebagai hasil kegiatan pelatihan tentang pemecahan masalah secara kreatif diantaranya adalah:
  - a. Para peserta mampu mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dalam peranannya sebagai kader posdaya. Masalah-masalah yang teridentifikasi selama kegiatan ini berlangsung diantaranya adalah masalah pengelolaan limbah, pemasaran hasil produk, cara untuk mendapatkan dana untuk modal usaha, teknik berkomunikasi dengan masyarakat.
  - b. Para peserta mampu merencanakan solusi yang akan dilakukan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, baik masalah yang terkait langsung dengan kegiatan posdaya maupun masalah lain yang tidak terkait langsung dengan posdaya.
  - c. Perubahan lainnya adalah animo dan semangat para peserta untuk terlibat dalam pelatihan sangat tinggi, bahkan adanya permintaan dari para peserta untuk melakukan tindak lanjut dari kegiatan pelatihan ini.

Guna lebih memperjelas perubahan yang terjadi setelah proses kegiatan pelatihan penguatan kader posdaya, dapat dibaca bagan Pelatihan Penguatan Kader Posdaya Ulul Albab UIN Maliki Malang.



Gambar 1  
Proses pelaksanaan dan hasil pelatihan

Pada bagian ini, berdasarkan pada hasil temuan dari kegiatan Pelatihan Penguatan Kader Posdaya Ulul Albab UIN Maliki Malang, penulis memberikan simpulan dan saran sebagai berikut;

1. Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan oleh tim, ditemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh kader posdaya dibawah binaan LP2M UIN Maliki Malang selain permasalahan yang bersifat manjerial penyelenggaraan pos daya juga permasalahan yang berkaitan dengan penguatan sumber daya manusia dalam aspek kepribadian.
2. Dari aspek kepribadian yang menjadi fokus pelatihan menunjukkan bahwa kader posdaya memiliki kebutuhan akan penguatan potensi dasar kepribadian diantaranya adalah kemampuan menyadari diri, berpikir positif, serta kemampuan berpikir dan pemecahan masalah secara kreatif.

3. Penguatan ketiga aspek tersebut dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan pelatihan yang bersifat interaktif dengan berbagai metode yang bervariasi. Materi-materi yang disampaikan adalah Kesadaran Diri, Berpikir Positif, Berpikir dan Pemecahan Masalah secara Kreatif.
4. Hasil dari pelatihan tersebut adalah adanya perubahan dalam tiga ranah dalam diri peserta, yaitu secara kognitif peserta mendapatkan pengetahuan dan wawasan pengembangan dan penguatan kepribadian pada tiga aspek yaitu Kesadaran diri, Berpikir positif, Berpikir dan Pemecahan Masalah secara kreatif. Secara Afektif muncul perasaan optimis, termotivasi, dan percaya diri dalam mengembangkan program posdaya. Dan secara psikomotorik, peserta memiliki kemampuan menyadari diri, berpikir positif, dan berpikir kreatif dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Adapun saran yang dapat disampaikan berdasarkan proses dan hasil pelatihan ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Salah satu hal positif dari keterlaksanaan kegiatan pelatihan penguatan kader posdaya adalah adanya kebijakan positif pimpinan LP2M untuk memberikan perhatian dan dukungan pada kader posdaya dalam aspek kepribadian. Hal ini menjadi penting karena dalam praktiknya, banyak kader posdaya yang mengalami hambatan secara psikologis dalam pengembangan program-program posdaya khususnya yang ada dibawah binaan LP2M UIN Maliki Malang.
2. Melihat antusias dan semangat para peserta pada kegiatan pelatihan penguatan kader posdaya yang telah dilaksana, serta mempertimbangkan manfaat kegiatan bagi penguatan sumber daya kader posdaya, maka kegiatan serupa ini perlu dilaksanakan kembali.

## Referensi

- Karl Albrecht, K.(2007) *Practical intelligence : the art and science of common sense* .Jossey-Bass A Wiley Imprint.
- Baharudin, 2004, UIN Menuju Cita Pembentukan Masyarakat Ulul Albab, (dalam Zainudin, dkk sebagai editor), *Memadu Sains & Agama*, Malang: UIN Malang Press dan Bayu Media

- 
- Chaplin, James. P., 1989, *Kamus Lengkap Psikologi* (Terjemah Kartini Kartono), Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Duval, Shelley and Wicklund, Robert A .(1972) *A theory of objective self awareness*. Academic Press.
- Elfiky, I.. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman
- Jack, K., & Smith, A(2007). *Promoting self-awareness in nurses to improve nursing practice*. Nursing Standard . 21 (32), 47 -52
- Muhaimin, 2003, *Penyiapan Ulul Albab, Pendidikan Alternatif masa Depan, el-Hikmah, Jurnal Pendidikan Fakultas Tarbiyah*, Vol.1 No.1, 20
- Peale, N.V. 2006. *The Power of Positive Thinking*. Ebook version. [www.selfimproveent-eBooks.com](http://www.selfimproveent-eBooks.com)
- Robert Anthony. *Beyond Positive Thinking*. <http://www.drrobertanthony.com>, diakses tanggal 20 Oktober 2016
- Saefudin, Ahmad Muhlis, dkk, 1987, *Deseekularisasi Pemikiran, Landasan Islamisasi*, Bandung: Mizan
- Santrock, J.W (2005). *Educational Psychology*, New York: McGraw-Hill Co
- Stepelman dan Posamentier.(1981).*Teaching secondary mathematics: Techniq and enrichment units*, Colombus: Charles Meryll Publishing Company
- Suprayogo, Imam 2004, *Tarbiyah Ulul Albab: Dzikir, Fikr, dan Amal Shaleh*, Malang: Universitas Islam Negeri Malang
- Suryabrata, Sumadi, 1990, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali
- Winson, J. (2007). *Promoting self-awareness*. Nursing Standard . (2007). 12(13), 59.