

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lembaga kesejahteraan sosial anak merupakan lembaga yang didirikan oleh pemerintah, swasta, dan masyarakat untuk melindungi dan membantu anak-anak yang mengalami masalah kesejahteraan sosial. LKSA adalah lembaga sosial yang membantu anak-anak dengan latar belakang keluarga yang tidak sempurna, seperti anak yatim, piatu, yatim piatu, anak terlantar, anak dari keluarga miskin, dan anak dari keluarga yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. LKSA didedikasikan untuk mendukung, membesarkan, dan merawat anak-anak agar mereka dapat memiliki kehidupan yang lebih baik dalam hal agama, sosial, dan pendidikan untuk masa depan mereka. Di LKSA, anak-anak dilatih dalam berbagai bidang ilmu dan keterampilan yang memungkinkan mereka berkembang secara fisik dan mental, membantu mereka membentuk kepribadian dan menjadi individu yang mandiri.¹

Sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014, hak-hak yang dimiliki anak merupakan hak asasi manusia yang wajib dihormati, dilindungi, dan dipenuhi oleh negara, keluarga, masyarakat, pemerintah pusat, serta pemerintah daerah. Hak-hak ini diakui dan diatur di seluruh dunia, bukan hanya di Indonesia. Khususnya dalam Konvensi Hak Anak pada tahun 1989 yang disahkan oleh PBB. Konvensi tersebut mencakup semua langkah yang harus diambil oleh negara-negara di seluruh dunia untuk menjamin bahwa setiap anak mendapatkan peluang untuk berkembang dengan baik, bersekolah, dilindungi, didengar pendapatnya, dan diperlakukan dengan adil. Diharapkan UU dan Konvensi ini menunjukkan bahwa anak adalah manusia dengan hak asasi yang tidak dapat dicabut oleh orang lain.² Dengan itu LKSA menyediakan pelayanan kesejahteraan bagi anak-anak maupun remaja yang memerlukan perlindungan dan dukungan.

Joy menyatakan bahwa kata remaja merujuk pada peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perkembangan remaja remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir.³

¹ A Fernandos Asril dan Wahyu Pramono, "Layanan Sosial Layanan Sosial dan Pemenuhan Hak Anak Studi di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKSA) Al-Hidayah," *Jurnal Administrasi Publik dan Pemerintahan* 3, no. 2 (2024): 79.

² Dafi Apriarso et al., "Implementasi Pemenuhan Hak Anak Melalui Program Di Yayasan Sayap Ibu Jakarta," *KAIS Kajian Ilmu Sosial* 4, no. 2 (2023): 76.

³ Joy Maranatha Tarigan, *Remaja dan Masalahnya*, 1 ed. (Sukabumi Jawa Barat: CV. Jejak, anggota IKAPI, 2022): 5.

Erickson juga menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode di mana terjadi krisis identitas atau upaya untuk menemukan diri sendiri. Oleh karena itu, masalah yang dihadapi oleh mereka bukanlah sesuatu yang bisa dianggap sepele, sebab hal tersebut dapat mempengaruhi proses pencarian identitas yang mereka alami selama masa remaja. Karakteristik remaja yang tengah menjalani proses untuk menemukan siapa diri mereka juga dapat menimbulkan tantangan bagi mereka, seperti kesulitan dalam bersosialisasi, ketidakstabilan emosi, perasaan hampa akibat perubahan cara pandang dan pemahaman hidup, sikap menentang, kegelisahan karena keinginan yang banyak namun tidak mampu untuk memenuhinya, sering kali melakukan eksperimen, senang bereksplorasi, serta memiliki beragam fantasi dan imajinasi.⁴

Menurut Santrock masa remaja adalah masa perubahan yang sangat pesat baik dalam fisik maupun sikap dan perilaku seseorang. Krisis remaja adalah masa perkembangan identitas di mana remaja memilih berbagai pilihan hidup yang ada. Semua masalah yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa remaja tidak memiliki komitmen. Seharusnya mereka sudah memiliki identitas diri yang matang ketika mereka menjadi remaja akhir, tetapi pada faktanya masih banyak remaja yang mengalami kebingungan identitas.⁵

Remaja yang berada dalam periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional untuk mempersiapkan diri untuk masa depan. Remaja yang kesulitan menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental seperti penyakit jiwa dan gangguan jiwa. Dengan demikian, penyelesaian masalah (*problem solving*) menjadi komponen penting dari perkembangan remaja.⁶

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan seseorang, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja sering menghadapi berbagai masalah, seperti konflik interpersonal, tekanan akademik, dan kesulitan menemukan identitas diri. Salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki remaja agar mereka dapat menghadapi tantangan tersebut adalah kemampuan *problem solving*.

Problem solving merupakan cara yang dipakai oleh pengajar serta pelajar untuk mencari solusi dari berbagai isu sosial yang sering muncul.

⁴ Joy Maranatha Tarigan, *Remaja dan Masalahnya*: 11-13.

⁵ Maryam B Gainau, "Perkembangan Remaja dan Problematikanya, Yogyakarta: PT" (Yogyakarta: Kanisius, 2021): 12.

⁶ Ahmad Putra, Kiki Elfi Lestari, dan Aulia Rahmi, "Dakwah untuk Remaja: Berbasis Problem Solving di Kalangan Santri," *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi* 9, no. 2 (2022): 120.

Cara ini mendorong siswa untuk menjadi kreatif dan menggunakan strategi yang tepat untuk menyelesaikan masalah.⁷ Terutama pada remaja, mereka banyak mempunyai berbagai topik permasalahan yang harus diselesaikan. Adapun aspek-aspek *problem solving* menurut Daniel Nagata yaitu pertama bersikap fleksibel, kedua meluangkan waktu untuk berpikir, ketiga mengajukan pertanyaan, keempat melihat masalah dari cara yang berbeda, kelima anti mainstream.⁸

Namun, berdasarkan observasi awal di LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak) Daarunnadwah pada tanggal 30 Desember 2024 menunjukkan bahwa ada 3 remaja dengan inisial AP, SM, HW yang di observasi menghadapi kesulitan untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri. Hal ini ditunjukkan dengan ketidakpercayaan diri, tindakan impulsif, dan malas meluangkan waktu untuk berpikir tentang permasalahannya. Beberapa bukti riset Bloom & Broder, Dollard & Miller, Osborn, Parnes, Shaftel & Shaftel (dalam Heppner & Petersen) mendukung gagasan bahwa individu yang berhasil memecahkan masalah cenderung tidak impulsif dan tidak menghindari dari masalah, melainkan secara sistematis terlibat dalam berbagai perilaku pemecahan masalah.⁹

Oleh karena itu salah satu *treatment* yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *problem solving* pada remaja yaitu dengan *treatment* konseling sebaya. Konseling Sebaya merupakan layanan konseling yang diberikan kepada rekan sebaya untuk belajar menghargai satu sama lain dan mengatasi masalah.¹⁰ Melihat LKSA Daarunnadwah Serang Banten belum pernah melaksanakan konseling sebaya, dengan itu peneliti tertarik untuk melaksanakan konseling sebaya di LKSA Daarunnadwah untuk mengatasi dan menyelesaikan berbagai permasalahan remaja yang ada di LKSA Daarunnadwah.

Diharapkan melalui kegiatan konseling sebaya yang dilakukan di LKSA Daarunnadwah dapat meningkatkan kemampuan *problem solving* pada remaja sekaligus dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam

⁷ Fatima Rabrusun dan Fatma Sari, "Analisis Problem Solving Juvenile Delinquency Remaja Kokoda Belakang Diklat KM 8 Kota Sorong.," *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 2, no. 1 (2022): 88.

⁸ Daniel Nagata, *Bergumul dengan Sikap Positif (Seni Mengelola Sikap Positif dan 45 Tips Pengembangan Diri)* (Bogor: Guepedia The First On-Publisher in Indonesia, 2016): 117-119.

⁹ P Paul Heppner dan Chris H Petersen, "The development and implications of a personal problem-solving inventory.," *Journal of counseling psychology* 29, no. 1 (1982): 72.

¹⁰ Irmania Liqoiyah, Hardi Santosa, dan Sumiyem, *MODUL KONSELING SEBAYA* (Jawa Timur: Penerbit CV. Dewa Publishing, 2022): 4.

menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada remaja di LKSA Daarunnadwah dan memberikan pandangan yang baik akan *problem solving* itu sendiri.

Konseling sebaya juga memungkinkan remaja untuk berbagai pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan memperoleh perspektif baru dari teman sebaya yang memahami situasi mereka. Berdasarkan uraian tersebut, LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak) Daarunnadwah menjadi tempat yang relevan untuk menerapkan layanan konseling sebaya ini, mengingat banyaknya remaja yang membutuhkan layanan untuk mengembangkan keterampilan *problem solving*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menulis skripsi dengan judul “**Pengaruh Konseling Sebaya Dalam Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving* Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Daarunnadwah Serang Banten**”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun peneliti mengidentifikasi masalah berdasarkan latar belakang masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya pemanfaatan strategi konseling sebaya di lembaga, khususnya di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Daarunnadwah.
2. Kurangnya rasa percaya diri remaja dalam menghadapi konflik atau masalah hidup.
3. Adanya tindakan impulsif pada remaja yang memiliki permasalahan.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada pengaruh konseling sebaya dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak.

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan *problem solving* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling sebaya?
2. Bagaimana pengaruh konseling sebaya dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan *problem solving* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak sebelum dan sesudah diberikan konseling sebaya.

2. Untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan teori konseling sebaya, khususnya dalam konteks peningkatan kemampuan *problem solving* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap:

- a. Penulis

Melalui penyusunan dan penulisan dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gagasan berpikir ilmiah serta pengalaman meneliti tentang pengaruh konseling sebaya dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* pada remaja yang dilakukan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Daarunnadwah. Selanjutnya, pengalaman ini dapat digunakan oleh peneliti untuk menjadi lebih baik dalam menulis atau membuat karya ilmiah lainnya di masa mendatang.

- b. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *problem solving* dan pengambilan keputusan, serta membantu mengatasi masalah pada remaja.

- c. Lembaga

Bagi lembaga diharapkan penelitian ini akan berkontribusi pada pengembangan program konseling sebaya di LKSA Daarunnadwah.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Mila Fitria Ulfa dalam penelitiannya pada tahun 2022 yang berjudul “Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Forum Anak Kota Batik (Fantatik) Pekalongan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi resiliensi remaja di Forum Anak Kota Batik (FANTATIK) Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen one group pre-test post-test dalam pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui angket, sedangkan analisis data meliputi uji normalitas dan uji paired sample t-test. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, resiliensi remaja di Forum Anak Kota Batik (FANTATIK) Pekalongan

ditandai oleh: 1) kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan konflik, 2) kurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri, 3) kesulitan untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan orang lain.¹¹

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini meliputi:

- a. Variabel independen yang dikaji sama-sama berfokus pada konseling sebaya.
- b. Keduanya sama-sama menggunakan desain *one group pre-test post-test*.

Adapun perbedaannya adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian sebelumnya menempatkan resiliensi remaja sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini memfokuskan variabel dependen pada kemampuan problem solving.
 - b. Penelitian sebelumnya dilaksanakan di Forum Anak Kota Batik (Fantatik) Pekalongan, sementara penelitian ini dilakukan di LKSA Daarunnadwah Serang Banten.
2. Andela Citra Rasel dalam penelitiannya pada tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Konseling Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Peserta Didik Di SMA Al Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah pengaruh konseling teman sebaya dapat meningkatkan interaksi sosial peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Penelitian melibatkan lima siswa kelas X IPA 3 SMA Al Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan interaksi sosial siswa.¹²

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Keduanya menempatkan konseling sebaya sebagai variabel independen yang diteliti.
- b. Kedua penelitian menggunakan desain *one group pre-test post-test*.

Adapun perbedaannya sebagai berikut:

- a. Variabel dependen pada penelitian sebelumnya adalah interaksi sosial, sedangkan pada penelitian ini adalah kemampuan problem solving.

¹¹ Mila Fitria Ulfa, “Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja di Forum Anak Kota Batik (FANTATIK) Pekalongan” (*Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Pekalongan*, 2022): 1-93.

¹² Andela Citra Rasel, “Pengaruh Konseling Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Peserta Didik Di Sma Al Kautsar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” (*Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2021): 1-73.

- b. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di SMA Al Kautsar Bandar Lampung, sementara penelitian ini dilaksanakan di LKSA Daarunnadwah Serang Banten.
3. Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah dkk dalam penelitiannya pada tahun 2021 yang berjudul “Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya sebagai upaya penguatan kesehatan remaja panti asuhan. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja panti asuhan.¹³

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya yaitu keduanya menjadikan konseling sebaya sebagai variabel dependen yang diteliti.

Adapun perbedaannya adalah sebagai berikut:

- a. Variabel independen pada penelitian sebelumnya adalah kesehatan mental, sedangkan pada penelitian ini adalah kemampuan *problem solving*.
 - b. Penelitian sebelumnya menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*.
 - c. Lokasi penelitian sebelumnya dilakukan di Panti Asuhan Assalam Shoobur Malang, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Daarunnadwah Serang Banten .
4. Hastina dalam penelitiannya pada tahun 2023 yang berjudul “Konseling Sebaya Sebagai Media Untuk Mengatasi Masalah Akademik Pada Siswa SMP Negeri 2 Pinrang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses yang digunakan oleh konselor dalam mengatasi masalah akademik siswa SMPN 2 Pinrang dengan menggunakan metode konseling sebaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif bersifat studi kasus. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa 1) Proses konseling sebaya yang digunakan oleh konselor sebagai media untuk mengatasi masalah siswa SMP Negeri 2 Pinrang yaitu dengan memberitahukan kepada siswa yang telah menuntaskan nilai dalam suatu mata pelajaran agar sekiranya membantu teman yang nilainya tidak lengkap dengan mengelompokkan siswa yang memiliki masalah

¹³ Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah dan Rakhmaditya Dewi Noorrizki, “Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan The Effectiveness of Peer Counseling as an Effort to Strengthen the Mental Health of Adolescents in Orphanage,” *Jurnal Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 2 (2021): 166–173.

yang sama dan sesuai tingkatnya. 2) Manfaat dari adanya konseling sebaya bagi siswa di SMP Negeri 2 Pinrang yaitu dapat membantu mengatasi masalah akademik yang dialami oleh siswa berupa permasalahan kelengkapan nilai serta perkelahian antara siswa, manfaat lainnya bagi siswa yang dulunya malas, sering bolos atau kehadirannya tanpa keterangan beralih menjadi lebih rajin dan memperhatikan kehadirannya.¹⁴

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah bahwa keduanya menempatkan konseling sebaya sebagai variabel dependen yang diteliti.

Adapun perbedaannya adalah sebagai berikut:

- a. Variabel independen pada penelitian sebelumnya berfokus pada upaya mengatasi masalah akademik, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada kemampuan *problem solving*.
 - b. Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimental desain *One Group Pretest-Posttest*.
 - c. Lokasi penelitian sebelumnya di SMPN 2 Pinrang.
5. Mila Rosyta Noor Awal dan Alfin Miftahul Khairi dalam penelitiannya pada tahun 2023 yang berjudul “Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap *Hopelessness* Santriwati Remaja Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling teman sebaya terhadap *hopelessness* santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pre-eksperimen serta menerapkan desain *One Group Pre-test Post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat *hopelessness* pada santriwati remaja awal di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo.¹⁵

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah:

- a. Keduanya menempatkan konseling sebaya sebagai variabel dependen.
- b. Kedua penelitian menggunakan jenis pre-eksperimen dengan desain *One Group Pre-test Post-test*.

Adapun perbedaannya sebagai berikut:

¹⁴ Hastina, “Konseling Sebaya Sebagai Media Untuk Mengatasi Masalah Akademik Pada Siswa Smp Negeri 2 Pinrang” (*Skripsi: IAIN Parepare*, 2023): 1-106.

¹⁵ Mila Rosyta Noor Awal dan Alfin Miftahul Khairi, “Pengaruh Konseling Teman Sebaya Terhadap *Hopelessness* Santriwati Remaja Awal,” *Hudan Lin Naas: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 4, no. 1 (2023): 1–76.

- a. Variabel independen pada penelitian sebelumnya adalah hopelessness santriwati, sedangkan penelitian ini berfokus pada kemampuan *problem solving*.
- b. Penelitian sebelumnya dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo, sementara penelitian ini dilakukan di LKSA Daarunnadwah Serang Banten.

G. Definisi Operasional

1. Konseling Sebaya

Konseling sebaya menurut Hunainah adalah aktivitas di mana individu saling memperhatikan dan membantu satu sama lain secara interpersonal dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, dengan menggunakan keterampilan mendengarkan aktif, empati, dan keterampilan pemecahan masalah, dan berada dalam kedudukan yang setara dengan teman sebaya mereka.¹⁶

Adapun langkah-langkah dalam konseling sebaya menurut Hunainah yaitu:

- a. Tahap awal konseling sebaya.
- b. Tahap kerja konseling sebaya.
- c. Tahap akhir konseling sebaya.¹⁷

2. Kemampuan *Problem Solving*

Daniel Nagata mengatakan memecahkan masalah bisa menjadi proses yang sangat luar biasa hebat, namun itu tergantung pada individu, untuk membuatnya seperti itu maka individu hanya butuh sesuatu yang harus dilakukan. Individu sangat berpeluang untuk memiliki kemampuan besar dalam memecahkan masalah, akan tetapi individu harus mulai melihat itu sebagai seni.¹⁸

Berikut adalah beberapa aspek *problem solving* menurut Daniel Nagata. Individu harus memahami aspek-aspek ini dan menerapkannya pada saat memiliki masalah, tidak peduli seberapa besar atau kecil masalah itu. Individu akan dapat memahami bahwa pemecahan masalah merupakan suatu seni (*the art of problem solving*). Adapun aspek-aspek *problem solving* sebagai berikut:

¹⁶ Hunainah, *Teori Dan Implementasi Model Konseling Sebaya* (Bandung: Rizki Press, 2016): 84-85.

¹⁷ Hunainah, *Bimbingan Teknis Implementasi Model Konseling Sebaya* (Bandung: Rizki Press, 2012): 20-21.

¹⁸ Daniel Nagata, *Bergumul dengan Sikap Positif (Seni Mengelola Sikap Positif dan 45 Tips Pengembangan Diri)* (Bogor: Guepedia The First On-Publisher in Indonesia, 2016): 15.

1. Bersikap fleksibel
2. Meluangkan waktu untuk berpikir
3. Mengajukan pertanyaan
4. Melihat masalah dengan cara yang berbeda
5. Anti mainstream¹⁹

¹⁹ Daniel Nagata: 117-119.