

Penuh Pemikiran

Ellen Langer, psikologis dari Harvard University, mengembangkan teori “penuh pemikiran” berdasarkan penelitian pada perilaku manusia. Perilaku penuh pemikiran adalah perilaku yang memberikan sinyal, tetapi lebih dari itu. Hal ini adalah cara untuk merasakan hidup yang utuh. Tidak seperti Costa dan Tishman dan Perkins yang mencoba untuk mengidentifikasi sebuah kumpulan dari kelakuan khusus yang berkontribusi pada pemikiran yang efektif, Langer menggunakan kata “penuh pemikiran,” untuk menggambarkan beberapa perilaku yang menuntun manusia pada pilihan yang cerdas.

Perilaku yang penuh pemikiran, menurut Langer, terdiri dari lima pemikiran berbeda dalam berinteraksi dengan dunia:

- o Membuat kategori baru dan memperbaharui yang lama
- o Menyesuaikan perilaku otomatis
- o Mengambil perspektif baru
- o Menekankan proses pada hasil
- o Menolerir ketidakpastian

Memikirkan Kembali Berbagai Kategori

Pemikir yang penuh pemikiran bergantung pada kategori yang dikenali, dan belum pernah di uji coba. Membuat kategori baru dan memberikan label baru pada yang lama adalah indikasi dari perilaku penuh pemikiran. Memikirkan kembali berbagai kategori di mana kita memberikan pada beberapa orang peralatan memberikan kita pilihan yang lebih banyak untuk menghasilkan kerja yang baik.

Menganalisa Perilaku Otomatis

Sering sekali kita susah mengingat perilaku tertentu yang sudah menjadi kebiasaan otomatis. Dalam beberapa kasus, penyelesaian tugas yang penuh pemikiran dapat menahan pertumbuhan dan kemajuan. Melihat tampilan baru pada pola perilaku otomatis dalam rangka untuk menyesuaikan dan menjernihkan mereka dapat menuntun kepada hasil yang lebih diinginkan. Guru yang membantu siswa menyadari pola otomatis yang menahan mereka dan menjauhkan mereka dari penyesuaian pada situasi baru dapat membantu mereka belajar untuk menjadi lebih penuh pemikiran.

Menerima Informasi Baru

Masyarakat sering kali membentuk opini berdasarkan kesan pertama dan berpegangan pada opini tersebut bahkan saat bukti kontradiksi tersedia. Langer menyebut hal ini sebagai “*komitmen kognitif premature*” (h. 22). Orang-orang yang penuh pemikiran menggunakan seluruh alat yang ada untuk mengembangkan pemahaman mereka. Informasi baru bisa datang dari berbagai macam sumber, dan pemikir yang penuh pertimbangan tidak membatasi diri mereka pada satu perspektif atau satu cara dalam Pemecahan Masalah.

Di sekolah, pemikir yang tidak mempunyai pertimbangan membatasi area subyek. Hal ini tidak pernah terjadi pada mereka yang merasa bahwa matematika dapat membantu mereka dalam mengerti tentang sejarah atau bahwa seni memainkan peran pada ilmu pengetahuan alam. Siswa yang penuh pemikiran, bagaimana pun, menyadari adanya persamaan dalam obyek dan ide yang berbeda dan membuat kategori baru dengan informasi ini.

Menekankan Proses pada Hasil

Masyarakat sosial dan sekolah sering sekali memaksa orang untuk berpikir mengenai kehidupan mereka dengan tujuan pencapaian mereka. Orientasi proses, “Bagaimana saya melakukannya?” tetapi bukan “Dapatkah saya melakukannya?, mengarahkan perhatian pada langkah-langkah yang penting” (h. 34). Mengambil setiap langkah apa adanya juga mengizinkan untuk membuat perubahan dan modifikasi yang memberikan hasil yang lebih baik.

Fokus semacam ini membantu siswa menyelesaikan proyek besar dengan sedikit pemikiran dari langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya daripada memikirkan segalanya di saat yang bersamaan. Guru dapat membantu siswa untuk berkonsentrasi pada proses dengan menunjukkan hasil mengarah pada proses dan ada beberapa proses yang lebih efektif daripada yang lainnya. Memberikan siswa alat untuk merencanakan dan mengimplementasi proses dapat membantu meyakinkan mereka nilai dari perhatian pada bagaimana hal dicapai dan menghabiskan waktu berpikir berpikir seperti apa proyek terlihat pada akhirnya lebih sedikit.

Menerima Ketidakpastian

Banyak orang bergantung pada prediksi. Mereka senang dalam mengetahui bahwa B mengikuti A dan akan terus seperti itu. Mereka senang jika mereka mampu untuk merencanakan apa yang akan terjadi persis dengan cara yang selalu mereka jalani. Orang-orang pemikir, bagaimana pun, mengetahui bahwa dunia adalah tempat yang membingungkan, tidak terduga dan sering kali tidak terkendali.

Siswa yang nyaman dengan ketidakpastian dan arti ganda memiliki banyak keuntungan saat harus berpikir jernih. Mereka tidak langsung melompat pada kesimpulan hanya untuk menyelesaikan segala hal begitu saja, dan mereka tidak tergoda dengan jawaban sederhana pada persoalan rumit.

Kesediaan untuk menerima ketidakpastian mungkin sebagian tertanam pada kepribadian, tapi hal ini dapat dipelihara oleh semua orang. Banyak anak merasa tidak nyaman saat mereka tidak menerima pengarahan khusus, dan seringkali guru sulit untuk mengelak dari memberitahu siswa apa yang dilakukan dan bukannya membiarkan mereka berusaha saat mereka membuat keputusan mereka sendiri. Tujuan dari memperbolehkan siswa untuk bekerja dalam permasalahan dengan arti ganda adalah untuk membantu mereka menjadi ahli dalam memecahkan masalah, jadi cara yang baik dalam mendukung mereka dalam proses belajar mereka adalah memberikan mereka strategi umum, seperti strategi berpikir yang lalu mereka dapat terapkan pada permasalahan khusus yang mereka kerjakan dan pada permasalahan serupa di masa mendatang.

Guru harus menyimpan dalam pikiran bahwa, bagaimana pun, ada perbedaan antara mengizinkan siswa untuk berusaha untuk mencari jawaban mereka sendiri dan menanyakan mereka untuk menebak jawaban tanpa memberikan mereka informasi yang dibutuhkan. Jika Anda mengetahui apa yang sesungguhnya siswa inginkan untuk dipelajari dan rasakan, lalu buat mereka berusaha dalam mencari tahu dengan kurangnya arahan memiliki efek yang bertentangan dari ketidakpastian asli, ketidakpastian sesungguhnya. Hal ini membuat mereka mencurigai bahwa motif guru dalam tidak memberikan pengarahan tertentu adalah untuk menyebabkan kegagalan untuk mereka.

Konsep dari penuh pemikiran dapat menjadi berguna dalam kelas. Saat struktur lain seperti Kebiasaan Berpikir buatan Costa dan Disposisi Pemikiran milik Tishman dan Perkins mematahkan sikap mengenai berpikir dalam topic tertentu yang dapat menjadi lebih mudah diajarkan dan dinilai, bentuk umum seperti penuh pemikiran dapat menjadi cara yang efektif untuk berfokus pada perhatian siswa dalam memberikan perhatian tentang bagaimana mereka merespon tugas-tugas. “Ingatlah untuk menjadi orang yang penuh pemikiran saat kau merencanakan percobaanmu” atau “Jangan lupa untuk menjadi penuh pemikiran saat kau mendiskusikan proyek” dapat menjadi pengingat sederhana untuk menggunakan Kebiasaan Berpikir yang berkontribusi pada pemikiran yang efektif.

Referensi

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.