

# **Pandemi di Rumah Aja, Ini 5 Cara untuk Meningkatkan Kreativitas Diri**

Selama masa pandemi, banyak orang kembali mengasah atau menemukan bakat dan kreativitasnya. Kreativitas sendiri pasti dimiliki setiap orang. Biasanya, kemampuan kreatif seseorang berbeda-beda. Ada orang yang berbakat dan lahir dengan genetik yang kreatif. Namun, pada beberapa orang kreativitas akan terbentuk saat melakukan sesuatu.

Pikiran kreatif ini rupanya dapat dibentuk dengan melakukan berbagai hal. Selain itu, kreativitas seseorang juga bisa ditingkatkan melalui berbagai hal. Berikut beberapa hal yang dapat meningkatkan kreativitas seseorang, di antaranya:

## **1. Latih kreativitas**

Sama halnya dengan otot, kreativitas juga dapat dilatih. Penelitian menunjukkan, ketika orang mencoba untuk berpikir lebih kreatif, hal itu berpengaruh kepada otak mereka. Jika seseorang mencoba menggunakan otak untuk melakukan sesuatu, semakin kuat juga sel-sel akan membangun kreativitas.

Untuk melatih kreativitas dapat dilakukan dengan melakukan berbagai hal yang disukai, walaupun itu hanya bermain media sosial. Namun, tujuan utamanya adalah melatih kreativitas, dengan itu otak akan terus berusaha untuk berpikir kreatif.

## **2. Ubah lingkungan sekitar**

Salah satu cara melatih untuk meningkatkan kreativitas yaitu dengan mengubah hal-hal di lingkungan. Misalnya, mencoba mengganti dekorasi kamar. Hal ini akan membuat otak bekerja untuk berpikir kreatif. Dari hal-hal kecil tersebut jika dilatih secara terus-menerus, otak akan terbiasa untuk berpikir cepat dan kreatif.

## **3. Coba untuk mengambil risiko**

Ketika muncul rasa kreatif biasanya akan dihadirkan dengan ide-ide baru. Namun, ide tersebut biasanya belum tahu apakah risiko yang akan terjadi. Jika seseorang tidak berani mengambil risiko tersebut ia akan tetap berada di sana dan tidak berkembang. Untuk itu, cobalah untuk mengambil risiko hal itu akan membuat percaya diri sehingga bisa menghasilkan ide-ide kreatif lainnya.

#### **4. Perhatikan dan catat ide-ide baru**

Pemikiran yang kreatif terkadang muncul begitu saja. Namun, saat melewatkannya beberapa waktu pemikiran itu bisa hilang dan terlupakan. Untuk itu, saat muncul pemikiran kreatif, catat hal tersebut. Hal ini berguna untuk meningkatkan kreativitas karena banyaknya ide yang muncul dan bisa dilihat kembali.

#### **5. Coba untuk menantang diri sendiri**

Menantang diri untuk melakukan sesuatu akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas. Hal ini karena sesuatu yang menantang akan membuat otak bekerja lebih untuk berpikir kreatif dan menghasilkan ide-ide serta solusi secara bersamaan. Selain itu, saat menghadapi tantangan orang tersebut akan secara otomatis memikirkan berbagai ide dan solusi untuk menyelesaikannya. Kebiasaan itu akan membuat otak terbiasa untuk berpikir kreatif.