Bukan Sekadar Inspirasi! Ini Tahapan Proses Kreatif yang Sebenarnya Terjadi di Otak Kamu

Prolite – Banyak orang mengira kreativitas itu datang secara tiba-tiba—kayak ide yang muncul begitu saja saat lagi butuh. Tapi faktanya, proses kreatif itu jauh lebih kompleks dari sekadar “kepikiran dadakan”.

Dalam dunia psikologi, proses ini dikenal sebagai *creative strivings*, yaitu dorongan internal seseorang untuk menciptakan sesuatu yang baru. Menariknya, proses ini melibatkan tahapan yang berurutan dan butuh waktu.

Di era 2026, ketika tuntutan untuk terus produktif dan kreatif semakin tinggi, memahami proses ini jadi penting banget. Bukan cuma supaya nggak mudah frustrasi, tapi juga supaya kita bisa memaksimalkan potensi diri.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Yuk, kita bahas satu per satu tahapan dalam proses kreatif yang sering nggak disadari!

Eksplorasi: Mengumpulkan “Bahan Mentah” Ide

Tahap pertama dalam creative strivings adalah eksplorasi. Di fase ini, seseorang mulai mencari, mengamati, dan menyerap berbagai informasi dari lingkungan sekitar.

Bukan Sekadar Inspirasi! Ini Tahapan Proses Kreatif yang Sebenarnya Terjadi di Otak Kamu



Baca Selanjutnya
Bupati Bandung Dadang Supriatna Katakan Bapenda Penopang Naiknya IPM Kabupaten Bandung