

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self-confidence* yang berarti percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian pada diri sendiri. Percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten dalam melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa bisa melakukannya karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis pada diri sendiri (Rini dalam Hakim, 2007:9).

Lauster (dalam Alsa, 2006:48) menyatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang

lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Anthony (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Kumara (1988) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:34).

Menurut De Angelis (1997) rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup.

Ditambahkan oleh Liendenfield (1997) rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya,

dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri.

Wijaya (2000) mendefinisikan kepercayaan diri adalah kekuatan keyakinan mental seseorang atas kemampuan dan kondisi dirinya dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi dan perkembangan kepribadian seseorang secara keseluruhan (dalam Rosita, tth:6).

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling, percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan beberapa literatur, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan kepercayaan diri, yaitu:

- a *Self-concept* : bagaimana menyimpulkan diri secara keseluruhan, bagaimana melihat potret diri secara keseluruhan, bagaimana mengkonsepsikan diri secara keseluruhan.
- b *Self-esteem* : sejauh mana kita mempunyai perasaan positif terhadap diri sendiri, sejauhmana kita mempunyai sesuatu yang dirasakan bernilai atau berharga dari diri sendiri, sejauhmana kita meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri sendiri.

- c *Self efficacy* : sejauhmana kita mempunyai keyakinan atas kapasitas yang kita miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general *self-efficacy*. Atau juga, sejauhmana kita meyakini kapasitas kita di bidang kita dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.
- d *Self-confidence*: sejauhmana kita mempunyai keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan kita dan sejauh mana kita bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy* (James Neill dalam Andrea, 2011:57-58).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu mempunyai keyakinan akan kemampuan, kekuatan, dan keterampilan yang dimilikinya sehingga tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat melakukan segala sesuatu yang diinginkan tanpa terpengaruh orang lain dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan.

2. Karakteristik Kepercayaan Diri

Teori Lauster (dalam Alsa, 2006:49) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu:

a. Percaya pada kemampuan sendiri

Yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.

b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.

c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Lindenfield (1997:4-11) mengemukakan ada dua jenis percaya diri yaitu percaya diri lahir dan percaya diri batin. Percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu tersebut yakin akan dirinya. Sedangkan percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Ciri utama orang yang memiliki kepercayaan diri batin ada empat, yaitu:

a. Cinta diri

Orang yang percaya diri mencintai diri mereka, dan cinta diri bukanlah sesuatu yang dirahasiakan. Orang luar dapat mengetahui dengan jelas kalau mereka peduli tentang diri mereka karena perilaku dan gaya hidup mereka untuk memelihara diri.

b. Pemahaman diri

Orang tidak akan terus menerus merenungi diri sendiri tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, dan perilaku mereka, serta selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

c. Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan.

d. Berpikir positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu sebabnya ialah karena mereka biasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

Ciri utama orang yang memiliki kepercayaan diri lahir, yaitu:

a. Komunikasi

Keterampilan berkomunikasi merupakan dasar yang baik dalam pembentukan sikap percaya diri. Keterampilan berkomunikasi yang dimaksud antara lain mampu berbincang dengan orang segala usia dan latar belakang, tahu kapan dan bagaimana berganti topik, selain itu ia memiliki kemampuan yang baik dalam berkomunikasi verbal maupun non-verbal yang menunjukkan ia memiliki rasa percaya diri.

b. Ketegasan

Dengan memiliki ketegasan dalam bersikap maka akan jarang sekali individu berlaku agresif, mereka akan berlaku asertif dan aktif demi mendapatkan keberhasilan dalam hidup dan hubungan sosialnya.

c. Penampilan diri

Seseorang yang percaya diri akan memperhatikan penampilan dirinya. Ia akan berpenampilan seperti keinginannya bukan untuk selalu menyenangkan orang lain.

d. Pengendalian perasaan

Kalau perasaan tidak dikelola dengan baik maka bisa membentuk suatu kekuatan besar yang tidak terduga. Dengan mampu mengendalikan perasaan maka seseorang akan mampu menghadapi tantangan dan resiko karena mereka bisa mengatasi rasa takut, khawatir, dan frustrasi.

Fatimah (2010:149-150) mengungkapkan ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Percaya akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain berani menjadi diri sendiri..
- d. Mempunyai kendali diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung pada bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Menurut Guilford, 1959; Lauster, 1978; Instone, 1983 (dalam Rosita, tth:7), ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Individu merasa adekuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki.
- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial.
- c. Individu percaya sekali terhadap dirinya serta memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya.

Sedangkan ciri-ciri kepercayaan diri menurut Hakim (dalam Nuraeni, 2010:15) adalah:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya serta dapat berkomunikasi di berbagai situasi.
- d. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Mempunyai kecerdasan yang cukup dan pendidikan formal yang cukup.
- g. Mempunyai keterampilan yang menunjang kehidupannya, sosialnya misalnya keterampilan berbahasa asing.
- h. Memiliki kemampuan bersosialisasi terhadap lingkungan.

- i Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.
- j Memiliki latar belakang yang baik.

Berdasarkan pendapat para ahli tentang ciri-ciri kepercayaan diri, dapat disimpulkan bahwa karakteristik seseorang yang mempunyai kepercayaan diri adalah seseorang yang percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif atau optimis terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi kepercayaan Diri

Lauster (dalam Hakim, 2007:17) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan pribadi, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya, tidak tergantung dengan orang lain, dan mengenal kemampuan diri.
- b. Interaksi sosial, yaitu mengenai bagaimana individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, bertoleransi dan dapat menerima serta menghargai orang lain.
- c. Konsep diri, yaitu bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri secara positif atau negatif mengenai kelebihan dan kekurangannya.

Lindenfield (1997:14-16) mengemukakan delapan bidang utama yang membentuk kepercayaan diri, yaitu:

a. Cinta

Seseorang perlu terus merasa dicintai tanpa syarat, yang penting bukan saja jumlahnya tetapi mutunya. Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng mereka harus merasa bahwa mereka dihargai karena keadaan mereka sesungguhnya bukan keadaan mereka seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain.

b. Rasa aman

Ketakutan dan kekhawatiran adalah musuh terbesar dari percaya diri. Orang yang selalu khawatir bahwa kebutuhan dasar mereka tidak akan terpenuhi atau bahwa dunia lahiriah atau batiniah mereka setiap saat bisa pecah berhamburan, akan sulit mengembangkan pandangan positif tentang diri mereka, orang lain, dan dunia pada umumnya. Bila mereka merasa aman, secara otomatis akan mencoba mengembangkan kemampuan mereka dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik, sehingga hal ini akan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

c. Model peran

Mengajar lewat contoh merupakan cara yang paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk percaya diri. Rasa takut dan kekhawatiran contoh model dapat diteruskan kepada seseorang.

d. Hubungan

Seseorang perlu mengalami dan bereksperimen dengan beraneka ragam hubungan, dari yang dekat dan akrab di rumah sampai yang lebih asing. Melalui hubungan seseorang juga membangun rasa sadar diri dan pengendalian diri, yang merupakan unsur penting dari rasa percaya diri batin.

e. Kesehatan

Seseorang memerlukan energi untuk dapat menggunakan dengan sebaik-baiknya kekuatan dan bakatnya. Dalam masyarakat bisa dipastikan bahwa anak yang tampak sehat biasanya mendapat lebih banyak pujian, perhatian, dorongan moral, dan bahkan kesempatan.

f. Sumber daya

Sumber daya bila digunakan dengan baik dan tepat dapat memberi dorongan yang kuat sekali karena menyediakan jenis kesempatan yang memajukan perkembangan kemampuan anak dan memungkinkan mereka memakai kekuatan mereka atau memperbaiki kelemahan mereka.

g. Dukungan

Seseorang membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya demi kemajuan mereka yang sebaik-baiknya. Mereka membutuhkan orang yang menjadi “akar” bagi mereka agar mereka lebih percaya diri dan terampil, orang yang memberi pada mereka umpan balik jujur dan membangun baik mereka

berhasil maupun gagal. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu seseorang sembuh dari pukulan terhadap rasa percaya diri yang disebabkan oleh trauma, luka, dan kekecewaan.

h. Upah dan hadiah

Hadiah-hadiah untuk usaha dan hasil dalam dalam perjalanan tujuan kita yang lebih jauh seringkali bukan diinginkan tetapi juga perlu sekali, bahkan bagi orang yang paling ambisius sekalipun.

Menurut Middlebrook (dalam Rosita, tth:7), ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang. Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif, menurut Hurlock (dalam Mahrita, 1997) pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

b. Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri. Perempuan cenderung dianggap lemah

dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

c. Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang. Berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya. Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

Menurut Masbow (diakses tanggal 1 Mei 2011), kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a) Faktor internal, meliputi:

1. Konsep diri. Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya

orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2. Harga diri. Maslow (dalam Kusuma, 2005) Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.
3. Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.
4. Pengalaman hidup. Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b) Faktor eksternal meliputi:

1. Pendidikan. Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.
2. Pekerjaan. Rogers (dalam Kusuma, 2005) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.
3. Lingkungan. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang (Centi, 1995). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari

pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri (Drajat, 1995).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

1. Faktor internal, meliputi kemampuan pribadi, konsep diri, kesehatan, jenis kelamin, penampilan fisik, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup.
2. Faktor eksternal, meliputi interaksi sosial, cinta, rasa aman, model peran, sumber daya, dukungan, upah dan hadiah, pola asuh, pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

4. Cara-Cara Menumbuhkan Kepercayaan Diri

Menurut Thursan Hakim (dalam Masbow, 2009. Diakses tanggal 1 Mei 2011) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Menurut Fatimah (2010:153-156) untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:

- a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

- b. Memberi Penghargaan yang Jujur Terhadap Diri

Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.

- c. *Positif Thinking*

Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

d. Gunakan *Sel Affirmation*

Menggunakan *sel affirmation* memerangi *negatif thinking*, contohnya:

“Saya pasti bisa!”

e. Berani Mengambil Resiko

Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.

f. Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan

Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.

g. Melakukan Tujuan yang Realistik

Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa cara menumbuhkan percaya diri adalah dengan cara mengevaluasi diri secara objektif, memberi penghargaan yang jujur terhadap diri, *positif thinking*, menggunakan *self affirmation*, berani mengambil resiko, belajar mensyukuri dan menikmati rahmat Tuhan, serta melakukan tujuan yang realistik.

5. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Perlu kita ketahui bersama bahwa sesungguhnya agama Islam memerintahkan kepada kita agar percaya diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat dan hidayah Allah SWT. Kita sebagai manusia wajib ikhtiar kepada Allah SWT karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya. Pesan percaya diri dan tidak putus asa bukan saja ditunjukkan bagi orang tua kepada anaknya, orang yang lebih tua kepada yang lebih muda tetapi juga pesan yang disampaikan dari orang yang berilmu baik tua ataupun muda.

Dalam hidup sangat diperlukan sekali kepercayaan terhadap diri sendiri untuk mencapai sebuah kesuksesan. Sikap percaya diri dan tidak putus asa yang dilandaskan pada iman, menyebabkan segala bentuk tekanan tidak dijadikan sebagai kendala, tetapi sebuah tantangan yang akan membentuk kepribadian dirinya menjadi lebih cemerlang. Kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya. Sejak awal penciptaan manusia sudah disiapkan untuk menjadi pemenang dan petarung yang hebat. Dari berjuta-juta sperma yang memancar hanya satu yang berhasil untuk memperebutkan indung telur dan satu sperma yang berhasil membuahnya itu tidak lain adalah kita. Yakinkan pada diri bahwa individu terlahir untuk menjadi pemenang.

Setiap individu harus yakin bahwasanya manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah di muka bumi

ini. Hal ini seperti yang sudah difirmankan Allah dalam Al-Qur'an, sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤)

Artinya:

“ Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” (QS. At-Tin, 95:4)

Oleh karena itu juga Allah menciptakan manusia secara sempurna untuk menjadikan manusia sebagai khalifah dimuka bumi untuk menyampaikan perintah-perintah Allah dan menjaga bumi dari kerusakan dan kemaksiatan. Hal ini seperti yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (٣٠)

Artinya:

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: ”Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi”. Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman: “Sesungguhnya aku mengetahui Apa yang tidak kamu ketahui” (QS. Al-Baqarah (2): 30).

Salah satu ciri orang yang percaya diri adalah mempunyai rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam

diri sendiri baik dari pandangan maupun dari tindakan yang dilakukan. Rasa Positif ini bisa disebut dengan optimis.

Optimisme adalah sebuah keyakinan yang akan membawa pada pencapaian hasil. Tidak ada yang bisa diperbuat tanpa harapan dan percaya diri. Seorang yang bermental sebagai seorang pemenang, ia akan memiliki rasa percaya diri, ia bersungguh-sungguh dan yakin akan usahanya tersebut. Inilah sisi lain dari makna tawakal. Setiap kali ia diterpa oleh badai tantangan, segeralah ia memperbaiki dan membenahi diri, melakukan evaluasi lahir batin seraya melemparkan pertanyaan yang membedah hati nuraninya. Dalam segala hal dia tidak pernah mencari kambing hitam dan tidak ada kamus “pesimis” karena tidak akan menolong dirinya kecuali menambah beban untuk mengatasi persoalan yang dihadapinya.

Optimis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang yang menempuh jalan Allah SWT. Optimisme timbul dari rasa gembira dengan kemurahan Allah SWT dan karunia-Nya serta perasaan lega menanti kemurahan dan anugerah-Nya karena percaya akan kemurahan Tuhannya. Orang yang mempunyai sikap optimistis ialah orang yang mempunyai kelestarian dalam menjalankan ketaatan dan menegakkan semua yang dituntut oleh keimanannya. Dia berharap agar Allah SWT tidak memalingkannya, menerima amalnya, dan tidak menolaknya, serta melipatgandakan pahala-Nya.

Optimis adalah lawan kata dari pesimis atau putus asa. Putus asa timbul karena tiada kemauan hati dan raga untuk mencari dan meyakini rahmat Allah SWT. Orang-orang yang memiliki sikap tersebut adalah termasuk orang-orang yang putus harapan, fasik dan sesat, serta kufur. Allah SWT berfirman:

قَالَ وَمَنْ يَفْتِنُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (٥٦)

Artinya:

Ibrahim berkata: “Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat”.(Q.S Al-Hijr (15) :56)

Juga firman Allah dalam Surat Yusuf (12) ayat 87:

إِنَّهُ لَا يَبْيُئْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (٨٧)

Artinya:

“Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.

Ajaran islam adalah ajaran yang positif, menghindari segala bentuk negatif sehingga harus tertanam pada jiwa kita bahwa alasan apapun yang menggiring kita pada sikap pesimistis adalah bertentangan dengan ajaran islam sendiri. Allah melarang hamba-Nya bersikap pesimis, seperti dalam ayat:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya:

”Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Ali Imran (3):139).

Oleh karena itu, sebaiknya kita tanamkan sikap optimis dan jangan sampai rasa pesimis, cemas, dan putus asa selalu menghantui perasaan karena Allah membencinya dan Allah lebih mencintai sikap optimis.

Dengan memiliki sikap optimis maka Allah senantiasa akan memberi Rahmat-Nya dan memberi kemudahan kepada kita dalam mencapai kesuksesan. Sesungguhnya apa yang dianugerahkan kepada kita adalah sesuatu yang jelas mendatangkan manfaat bagi kehidupan kita sejak awal.

B. Berpikir Positif

1. Berpikir

Berpikir berasal dari kata fikir yang berarti akal budi, ingatan, kata dalam hati, pendapat, pertimbangan, kira, sangka. Maka kata berfikir dimaknai menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu (Ali, 1999:45).

Berpikir dapat diartikan sebagai proses-proses menyajikan atau memanipulasi pengalaman-pengalaman secara lebih lengkap, misalnya dalam melakukan proses memanggil kembali informasi, membayangkan dan mempertimbangkan sesuatu. Terdiri dari gambaran-gambaran,

gerakan kecil dari otot-otot, penggunaan bahasa dan aktivitas lainnya (Kartono & Gulo, 2003:16).

Plato (dalam Wilujeng, 2010:35) beranggapan bahwa berpikir adalah berbicara dalam hati. Berfikir juga didefinisikan sebagai aktifitas jiwa yang mempunyai kecenderungan final yaitu untuk penyelesaian masalah (*problem solving*) juga bersifat dinamis dan menggunakan lambang-lambang atau simbol (Sabri, 1983 dalam Nuqul, 2003:30). Berfikir juga merupakan kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan lambang sebagai pengganti obyek dan peristiwa (Mussen & Rosenzweig dalam Nuqul, 2003:32).

Menurut Solso (dalam Wilujeng, 2010:35) berfikir adalah suatu proses representasi pemikiran baru terbentuk dari perubahan wujud melalui informasi dalam interaksi yang lengkap dari pemikiran ditambahkan pada keputusan, abstraksi, penyederhanaan alasan, imajinasi dan pemecahan masalah.

Glass dan Holyoak, 1986: Solso, 1988 (dalam Suharnan, 2005:280) menyatakan bahwa berpikir adalah proses menghasilkan representasi mental yang baru melalui transformasi informasi yang melibatkan informasi secara kompleks antara atribut-atribut mental seperti penilaian, abstraksi, imajinasi, dan pemecahan masalah.

Proses berpikir secara normal menurut Mayer (dalam Suharnan, 2005:281) akan meliputi tiga komponen pokok sebagai berikut:

- a. Berpikir adalah aktivitas kognitif yang terjadi di dalam mental atau pikiran seseorang, tidak tampak tetapi dapat disimpulkan berdasarkan perilaku yang tampak. Contoh, seorang pemain catur memperlihatkan proses berpikirnya melalui gerakan-gerakan atau langkah-langkah yang dilakukan di atas papan catur.
- b. Berpikir merupakan suatu proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan di dalam sistem kognitif. Pengetahuan yang pernah dimiliki (tersimpan di dalam ingatan) digabungkan dengan informasi sekarang sehingga mengubah pengetahuan seseorang mengenai situasi yang sedang dihadapi.
- c. Aktifitas berpikir diarahkan untuk menghasilkan pemecahan masalah. Sebagaimana seorang pemain catur, setiap langkah yang dilakukannya diarahkan untuk memenangkan suatu permainan. Meski tidak semua langkah yang dilakukan itu berhasil, namun secara umum di dalam pikirannya semua langkah diarahkan pada suatu pemecahan.

Berkaitan dengan penyelesaian masalah dan proses berpikir sebenarnya ada dua pendapat yang berbeda dari para ahli. Sebagian ahli menganggap bahwa berpikir merupakan suatu aktivitas seperti peredaran darah. Jadi, berpikir dianggap sebagai aktivitas syaraf otak yang tidak harus berhubungan dengan masalah (Bugalski dalam Suharnan, 2005:281). Berpikir tidak hanya terjadi pada saat orang menghadapi persoalan seperti kebanyakan pendapat para ahli psikologi. Contoh, orang dapat makan

sambil memikirkan suatu masalah. Hal ini dapat terjadi baik disadari maupun tidak disadari.

Sebagian ahli yang lain berpendapat bahwa berpikir selalu berhubungan dengan suatu persoalan yang ingin dicari jalan keluarnya. Kecenderungan yang banyak dianut orang adalah pendapat yang kedua, sebab berpikir itu muncul karena ada sesuatu yang dipikirkan, keinginan terhadap kondisi tertentu, atau ketidakpuasan, semuanya selalu terjadi di dalam kehidupan manusia.

Barangkali perbedaan pendapat itu terletak pada pengertian sumber masalah. Jika masalah dianggap sebagai sesuatu yang datang dari lingkungan yang tidak terelakkan dan perlu dicari pemecahan, maka pandangan pertama dapat dibenarkan, karena pada saat itu orang akan berpikir. Sebaliknya, jika masalah dipahami sebagai fenomena yang dapat muncul dari dalam diri seseorang misalnya memperlakukan sesuatu kemudian berusaha mencari jalan keluar, maka pandangan ke dua dapat dibenarkan karena pada saat itu orang melakukan aktivitas berpikir juga (Suharnan, 2005:282).

Menurut Walgito (dalam Kaufani, 2011:18) proses berpikir terdiri dari:

- a. Tingkat Analisis, yaitu tingkat atau taraf seseorang mengadakan analisis mengenai macam dan sifat stimulus.

- b. Tingkat mengadakan komparasi, yaitu tingkat membandingkan sifat-sifat yang diperoleh satu dengan yang lain, dicari sifat yang umum dan sifat yang khusus.
- c. Tingkat abstraksi, yaitu tingkat menyatukan sifat-sifat yang sama dan menyimpangkan sifat-sifat yang tidak sama.
- d. Tingkat menyimpulkan, yaitu tingkat menarik kesimpulan setelah mengadakan abstraksi dan memberikan pengertian atau konsep.

2. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir positif adalah kecenderungan kemampuan berpikir seseorang yang lebih memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang positif dari keadaan dirinya sendiri, orang lain ataupun masalah yang dihadapinya. Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai sebuah teknik yang dapat digunakan seseorang untuk menumbuhkan sikap afirmasi diri positif yang dapat digunakan untuk menjauhkan dan menetralkan dari pemikiran-pemikiran negatif serta dapat membangun kepercayaan diri seseorang (Kaufani, 2011:19).

Menurut Malaka (2012:5) berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran. Sedangkan menurut Asmani (2009:15), *positive thinking* merupakan cara berpikir yang berangkat dari hal-hal yang baik yang mampu menyulut semangat perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik.

Asep Muhsin (dalam Asmani, 2009:31), menyatakan berpikir positif adalah pilihan terbaik bagi setiap orang dalam setiap situasi. Berpikir positif itu *husnuzhan*. Berpikir positif adalah berpihak pada apapun yang sifatnya positif dan lebih baik. Berpikir positif selalu menghasilkan *output* yang positif.

Peale (1977) menyatakan bahwa berpikir positif adalah suatu kesatuan cara berpikir yang sehat dan sifatnya menyeluruh karena seseorang selalu berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik, penuh daya cipta terhadap unsur-unsur nyata dalam kehidupan. Peale (1996) menambahkan berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknis spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan, keberhasilan, dan kesenangan.

Elfiky (2009:207) menerangkan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena membantu untuk memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu, individu yang berpikir positif bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengan berpikir positif akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Selain itu, ada beberapa tokoh yang mencoba menjabarkan mengenai pengertian berpikir positif, yaitu:

“Positive thinking is the practice or result of concentrating one’s mind affirmatively on what is constructive and good, thereby aliminating from it negative or destructive thoughts and emotions” (Simpson & Weiner dalam Wilujeng, 2010:36).

Penjelasan di atas mengemukakan bahwasanya berpikir positif adalah kesimpulan praktis yang didapat dengan berkonsentrasi pada pikiran yang baik dan membangun, serta menghilangkan yang jelek dan merusak baik dalam pikiran maupun perasaan. Pengertian ini didasarkan pada hukum Pygmalion. Pola pikir Pygmalion adalah berpikir, menduga, dan berharap hanya yang baik tentang suatu keadaan atau seseorang. Dengan menerapkan hukum ini tidak pernah ada pandangan jelek kepada orang lain (Wilujeng, 2010:36).

“Positive thinking: A thought process, based in a faith that everything in life happens for a reason: aided by a strong relation with oneself, one’s God, and one’s ohana (family or clan)” (Kirkegaard dalam Wilujeng, 2010:36).

Pandangan di atas mengatakan berpikir positif adalah proses pikiran yang berdasarkan pada keyakinan bahwa apapun yang terjadi dalam kehidupan ini berdasarkan hukum sebab-akibat, semuanya tidak lepas dari kekuasaan Tuhan. Apabila seseorang menanamkan perilaku yang baik maka dia akan mendapatkan hasil yang baik pula. Pandangan seperti ini sesuai dengan keyakinan umat islam bahwasanya apapun yang ada di dunia ini sudah ditakdirkan dan pasti ada balasan atas apapun yang dilakukan oleh seseorang (Wilujeng, 2010:37).

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah sikap mental yang sehat dan sifatnya menyeluruh dengan melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang positif tentang diri sendiri, orang lain ataupun masalah yang dihadapinya untuk menjauhkan dan menetralisasikan pemikiran-

pemikiran negatif sehingga dapat menjadi sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena membantu untuk memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu, individu yang berpikir positif bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengan berpikir positif akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

3. Macam-Macam Berpikir Positif

Menurut Elfiky (2009:210-219) ada 5 macam berpikir positif, yaitu:

a. Berpikir positif untuk menguatkan cara pandang

Berpikir positif jenis ini digunakan seseorang untuk mengukuhkan cara pandangnya tentang sesuatu. Dengan demikian, ia akan merasa pandangannya benar walau hasilnya negatif. Jenis cara berpikir seperti ini dapat berguna jika dipakai untuk mengukuhkan satu gagasan yang membantu diri sendiri maupun orang lain.

b. Berpikir Positif karena pengaruh orang lain

Seseorang dapat berpikir positif karena pengaruh orang lain. Pengaruh berpikir positif seperti ini bisa jadi negatif bagi sebagian orang yang terpengaruh oleh orang lain, tapi kemudian kehilangan semangat dan merasa frustrasi. Bisa juga berpengaruh positif dan mendorong seseorang untuk ikut memulai dan tidak membuang-buang waktu untuk sesuatu yang negatif atau berkeluh kesah. Justru ia terus berbuat, menganalisis, dan memperbaiki perbuatannya sampai ia berhasil

meraih yang diinginkan. Cara berpikir ini akan membuahkan hasil yang positif dengan syarat, mengikuti cara dan informasi yang benar kemudian menganalisis dan memperkuatnya dengan pikiran sendiri sampai menjadi bagian dari diri sendiri. Jadi, dunia luar menjadi referensi bagi kemajuan dan perkembangan hidup menuju yang lebih baik.

c. Berpikir positif karena momen tertentu

Selain bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku, berpikir positif yang berkaitan dengan waktu ini, bisa pula dimanfaatkan untuk membangun kebiasaan-kebiasaan positif yang baru.

d. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan

Sebagian orang menghadapi masalah dalam hidupnya dengan sikap negatif dan menjadi dendam pada segala sesuatu. Pikirannya negatif, konsentrasinya pada kemungkinan terburuk, dan perasaannya negatif. Tentu saja hal ini mempengaruhi perilaku dan semua sisi hidupnya. Sebagian orang, ketika menghadapi musibah, semakin dekat kepada Allah. Selanjutnya ia memikirkan bagaimana menyikapi masalah yang sedang ia hadapi, berusaha mengambil manfaatnya, dan mengubahnya menjadi sebuah keahlian.

e. Selalu berpikir positif

Inilah jenis berpikir yang paling baik dan paling kuat karena tidak terpengaruh oleh ruang, waktu, dan pengaruh lainnya. Ia telah menjadi kebiasaan. Ada masalah atau tidak, ia selalu bersyukur pada Allah.

Selanjutnya, ia berpikir mencari solusi dari segala kemungkinan hingga pikiran itu menjadi kebiasaan hidupnya. Orang yang memiliki kepribadian semacam ini akan menjalani hidup dengan damai, tenang, dan bahagia.

4. Manfaat Berpikir Positif

Menurut el-Bantanie (2010:162-178), kekuatan berpikir positif dapat memberi manfaat sebagai berikut:

a. Membebaskan diri dari pengaruh setan

Dalam pandangan agama, pikiran-pikiran negatif yang terlintas dalam pikiran seseorang adalah bisikan setan. Setan selalu menggoda manusia dengan berbagai cara. Salah satunya dengan mengacaukan pikiran manusia. Ketika pikiran seseorang telah berhasil dikacaukan oleh setan, efeknya sangat negatif. Dengan berpikir positif, seseorang akan terbebas dari pengaruh setan.

b. Menyelamatkan tubuh

Pikiran sangat berpengaruh pada kesehatan fisik. Banyak pikiran fisik yang berawal dari pikiran. Ketika seseorang memasukkan pikiran-pikiran negatif ke otak maka akan menimbulkan emosi negatif. Kemudian emosi-emosi tersebut melepaskan hormon-hormon di dalam tubuh yang dapat menyebabkan munculnya penyakit. Sebaliknya, pikiran positif akan menimbulkan emosi yang positif. Selanjutnya

emosi-emosi tersebut melepaskan hormon-hormon positif di dalam tubuh sehingga tubuh akan menjadi sehat.

c. Menumbuhkan ketenangan jiwa

Kunci hidup tenang dan damai ada pada pikiran. Semakin positif cara berpikir kita dalam menyikapi suatu peristiwa atau masalah dalam kehidupan, semakin besar pula ketenangan yang dirasakan. Dengan pikiran yang positif, seseorang akan mampu melihat akar masalahnya kemudian menyelesaikannya dengan cara yang terbaik.

d. Mendatangkan kebahagiaan

Rahasia kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Lebih tepatnya lagi ada pada pikiran. Ketika memutuskan untuk bahagia dengan kondisi apapun, seseorang akan merasa bahagia.

e. Melancarkan Pencapaian Kesuksesan

Ketika berjuang menempuh perjalanan sukses, seseorang akan menemui dan menghadapi berbagai rintangan serta tantangan. Dalam menghadapi semua itu, seseorang harus mampu berpikir positif. Dengan berpikir positif, seseorang akan tetap memiliki semangat yang tangguh untuk terus melangkah. Sebab, mereka memandang rintangan dan tantangan sebagai sebuah kesempatan untuk meraih sesuatu yang didambakan.

f. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ketika seseorang berpikir positif, secara otomatis akan mempengaruhi jiwanya menjadi lebih optimis, imajinasinya menjadi lebih kreatif, dan

semangatnya menjadi semakin kuat. Hal ini akan membuatnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Mereka tidak merasa minder untuk bergaul dan berinteraksi dengan siapapun. Mereka pun merasa mampu untuk meraih apa yang dicita-citakannya.

5. Indikator Berpikir Positif

Semua orang yang berusaha meningkatkan diri dan ilmu pengetahuannya pasti tahu bahwa hidup akan lebih mudah dijalani jika seseorang selalu berpikir positif. Menurut Andrea (2011:45-47), ciri-ciri orang yang berpikir positif, yaitu:

- a. Melihat masalah sebagai tantangan.
- b. Menikmati hidupnya.
- c. Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide.
- d. Mengenyahkan pikiran negatif segera setelah pikiran itu terlintas di benak.
- e. Mensyukuri apa yang dimilikinya dan tidak berkeluh kesah tentang apa-apa yang tidak dipunyainya.
- f. Tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu.
- g. Tidak membuat alasan tetapi langsung bertindak.
- h. Menggunakan bahasa positif.
- i. Menggunakan bahasa tubuh yang positif.
- j. Peduli pada citra diri.

Menurut Elfiky (2009:222-225), ada sepuluh sifat utama yang menjadi ciri khas kepribadian positif. Sifat-sifat itu akan membantu seseorang mewujudkan cita-cita, serta memberi kebahagiaan, ketenangan, dan ketentraman jiwa. Kesepuluh sifat tersebut yaitu:

- a. Beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah
- b. Hidup dengan nilai-nilai luhur
- c. Memiliki cara pandang yang jelas
- d. Memiliki keyakinan dan proyeksi positif
- e. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah
- f. Belajar dari masalah dan kesulitan
- g. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya.
- h. Percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan.
- i. Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran.
- j. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Menurut Jim Dornan dan John Maxwell (dalam Asmani, 2009:26-29), pemikiran yang positif dapat mengubah hidup serta membuat seseorang sukses dalam setiap usaha yang ingin dikejanya. Berikut ini adalah beberapa indikator orang yang selalu berpikir positif, yaitu:

- a. Percaya diri.
- b. Penuh inisiatif.
- c. Tekun dan tidak mudah melarikan diri dari masalah.
- d. Lebih kreatif.

- e. Berjiwa kepemimpinan.
- f. Selalu mengembangkan diri.
- g. Mampu menghasilkan sesuatu.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif

Menurut Albercht (dalam Suralaya, 2012. Diakses tanggal 20 Juli 2012) pada area verbalisasi positif mengandung faktor-faktor yang berkaitan dengan berpikir positif, antara lain:

a. Harapan yang positif

Dalam hal ini di dalam menyampaikan sesuatu hal lebih dipusatkan pada hal yang positif misalnya harapan akan sukses, maka seseorang membicarakan tentang sukses, tentang prestasi, dan tentang kepercayaan diri.

b. Afirmasi diri

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, melihat diri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.

c. Pernyataan yang tidak menilai

Suatu pernyataan yang lebih mengarah pada penggambaran keadaan daripada menilai keadaan, tidak kaku dan fanatik dalam pendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap sesuatu hal.

d. Penyesuaian terhadap kenyataan

Mengakui kenyataan dengan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri, menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah satu ciri dari orang yang berpikir positif. Mereka menganggap bahwa masalah sebagai bagian kehidupan yang harus di hadapi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang berkaitan dengan berpikir positif adalah harapan positif, afirmasi diri, pernyataan, yang tidak menilai, dan penyesuaian terhadap kenyataan.

Sedangkan menurut Vinacle (dalam Suralaya, 2012. Diakses tanggal 20 Juli 2012) menjelaskan adanya dua faktor utama yang mempengaruhi cara berpikir seseorang, yaitu:

- a. Faktor Etnosentris, yaitu sikap pandangan yang terpancang pada masyarakat dan kebudayaan sendiri, yang biasanya disertai sikap dan pandangan yang meremehkan masyarakat dan kebudayaan lain. Faktor etnosentris berupa keluarga, struktur sosial, jenis kelamin, agama, kebangsaan, dan kebudayaan.
- b. Faktor Egosentris, yaitu sifat dan kelainan yang menjadikan diri sendiri sebagai pusat segala hal, menilai segalanya dari sudut pandang sendiri. Faktor egosentris inilah yang membedakan pola pikir individu.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa dua faktor yang mempengaruhi cara berpikir seseorang adalah faktor etnosentris dan faktor egosentris.

7. Prinsip dan Hukum Dalam Berpikir Positif

Menurut Elfiky (2009:237-260), ada tujuh prinsip berpikir positif antara lain:

- a. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi.

Kenyataan adalah persepsi diri sendiri. Jika seseorang ingin mengubah kenyataan hidupnya, maka dimulai dari mengubah persepsi. Dengan mengubah persepsi maka kenyataan menjadi berubah, yang awalnya negatif menjadi positif. Selain itu, akan memperluas cakrawala pandang seseorang terhadap suatu masalah.

Jika seseorang mengubah persepsinya tentang masalah, memikirkannya sebagai hadiah terindah dari Allah, lalu berkonsentrasi pada upaya mencari solusi, maka orang tersebut akan menemukan pintu harapan terbuka lebar di hadapannya. Karena itu, jangan membiarkan persepsi tentang suatu masalah mempengaruhi individu. Sebab persepsi adalah program akal terdahulu yang bisa jadi keliru. Dengan mengubah persepsi niscaya kehidupan seseorang juga berubah.

- b. Masalah tidak akan membiarkan individu dalam kondisi yang ada: masalah akan membawa individu pada kondisi yang lebih buruk atau yang lebih baik.

Setiap masalah yang datang kepada seseorang dalam hidup ini membuat mereka keluar dari rasa tenang, damai, dan nyaman. Masalah juga mempengaruhi pikiran, konsentrasi, kekuatan, dan perasaan

sampai mereka dapat melepaskan diri darinya dengan cara-cara tertentu. Individu akan menemukan orang yang berkepribadian negatif akan kehilangan keseimbangan ketika menghadapi masalah hingga ia berpikir secara negatif dan emosional. Perhatiannya akan difokuskan pada masalah dan dampaknya yang paling buruk. Dengan begitu, perasaannya semakin negatif dan mendorongnya berperilaku negatif hingga masalah yang ia hadapi semakin rumit. Baginya masalah membuat kondisinya menjadi lebih buruk.

Orang yang berkepribadian positif akan memusatkan perhatian pada upaya mencari solusi dengan cara-cara yang rasional dan perasaan yang tenang. Maka, ia mempelajari masalah yang ada dan memperbaiki sikapnya hingga dapat berperilaku positif. Baginya masalah justru mengantarkannya kepada kondisi yang lebih baik.

c. Jangan jadi masalah. Pisahkan diri dari masalah.

Masalah adalah dampak dari sesuatu yang terjadi, baik positif atau negatif. Masalah hanya salah satu kondisi aktivitas hidup yang harus dihadapi secara wajar dan disikapi dengan tenang hingga seseorang menemukan solusinya. Jika dipikirkan lebih jauh maka mereka akan menemukan bahwa sumbernya adalah pikiran. Pikiran menguasai waktu dan energi ketika berpikir. Pikiran mempengaruhi hasil yang dipikirkan dalam kenyataan hidup. Karena itu individu harus berhati-hati dalam memilih pikiran. Mereka hendaknya memikirkan sesuatu yang dapat membantunya mencapai harapan.

Pikiran yang mereka gunakan dalam konsentrasi pada persoalan melahirkan perasaan, perilaku, dan hasilnya.

- d. Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakan masa depan.

Banyak orang mengeluhkan masa lalu dan masa depan. Keduanya tidak ada saat ini. Masa lalu dan segala peristiwa yang ada di dalamnya telah berlalu sebagai pengalaman. Sejatinya apa yang disebut kegagalan tidak ada, yang ada adalah dampak atau akibat. Individu hendaknya menyusun rencana baru dan melakukan dengan baik secara konsisten. Dengan demikian, mereka pasti mendapatkan apa yang diinginkannya.

- e. Setiap masalah ada solusi spritualnya.

Segala cobaan hidup di dunia ini adalah anugerah Tuhan untuk menjadikan seseorang semakin dekat dengan-Nya. Dengan demikian, mereka menyadari bahwa selalu ada penyelesaian secara spiritual bagi setiap masalah. Ketika mereka tawakal kepada Allah, masalah sesulit apapun bisa diatasi.

- f. Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan. Pikiran baru mengubah kenyataan baru.

Jika orang ingin melakukan perubahan positif dalam hidupnya, pertama kali ia harus mengubah pikirannya. Mereka hendaknya mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Sebab, pikiran baru melahirkan kenyataan baru. Karena itu, jika benar-benar ingin

menciptakan perubahan positif dalam hidup, hendaknya individu mulai mengubah bagian dalam dirinya.

- g. Ketika Tuhan menutup satu pintu, pasti Dia membuka pintu lain yang lebih baik.

Allah menutup satu pintu karena menurut-Nya sudah tidak bermanfaat lagi bagi hamba-Nya. Jika dibiarkan, mungkin akan mendatangkan masalah dan cobaan yang lebih besar dari yang seseorang bayangkan. Cobaan adalah anugerah terindah dari Allah. Allah menutup satu pintu untuk kebaikan hamba-Nya. Sebagai gantinya, Dia membukakan pintu lain yang lebih baik. Hal itu dilakukan karena Allah menginginkan kemudahan bagi hamba-Nya. Jangan patah semangat untuk mewujudkan impian. Kendati semua pintu tertutup, hendaknya manusia tidak pernah putus asa. Mereka harus yakin bahwa Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang-orang yang berbuat kebaikan.

Dalam berfikir positif ada delapan hukum yang berlaku. Hukum-hukum ini nantinya akan mudah dimengerti setelah melihat aplikasinya pada kehidupan sehari-hari. Delapan hukum ini nantinya adalah *grandtheory* yang digunakan untuk mengembangkan sebelas strategi dalam pelatihan berpikir positif. Delapan hukum tersebut adalah sebagai berikut (Elfiky, 2009:95-128):

a. Hukum berpikir paralel

Apapun yang dipikirkan pasti menyebar luas sesuai dengan apa yang dipikirkan. Akalpun memberi data-data yang sejenis dengan pikiran itu yang tersimpan dalam memori.

Jika seseorang berpikir akan menderita pusing setiap siang hari, dan rasa pusing semakin menjadi jika sedih atau marah maka hukum pertama mulai aktif. Kemudian rasa pusing semakin menjadi dan menyebar, tidak hanya terjadi pada siang hari melainkan pada sore dan malam hari. Hukum selanjutnya pun berlaku tidak hanya saat sedang marah atau sedih yang membuat rasa pusingnya semakin kuat. Kemudian rasa sakit menjalar ke seluruh tubuh. Bukan hanya sakit di kepala, tapi sakit itu telah merambat ke lutut, hidung, dan wajah. Begitulah hukum bekerja dengan sangat teliti agar membuat seseorang berhasil menggapai apa yang dipikirkan.

Hukum-hukum itu bekerja dengan kekuatan dan dinamisme yang sama ketika seseorang memikirkan hal-hal yang positif. Dengan begitu hukum itu membantu seseorang mewujudkan cita-cita dan impian.

b. Hukum konsentrasi

Apapun yang menjadi pusat konsentrasi, akan mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku. Hal ini akan menyebabkan tiga hal: ketidakpedulian, generalisasi dan imajinasi.

Akal manusia tidak bisa terkonsentrasi pada dua hal atau lebih dalam satu waktu. Apapun yang membuat seseorang konsentrasi akan

manjadikan orang tersebut fokus dan merasakannya. Akal mangabaikan segala sesuatu yang lain supaya seseorang tersebut bisa memberikan perhatian yang lebih pada sesuatu yang menjadi obyek konsentrasinya. Setelah itu seseorang tersebut akan menggeneralisasi hingga terus terjadi di waktu dan di tempat manapun. Kemudian ia menjadikan seseorang tersebut mengkhayalkan sesuatu yang menjadi fokus konsentrasi pada masa yang akan datang.

c. Hukum korespondensi

Alam batin adalah persepsi, pengertian dan cara pandang seseorang terhadap segala sesuatu dan kehidupan. Alam batin inilah yang menyebabkan adanya alam luar.

Alam batin terdiri dari persepsi, pengertian segala sesuatu, prinsip, keyakinan dan cara pandang terhadap segala sesuatu, termasuk manusia. Apapun yang dipikirkan akan mempengaruhi apa yang dilihat di alam luar. Contoh: ada orang yang mengatakan bahwa dirinya gugup dan orang lain yang menyebabkannya seperti itu. Sebenarnya tidak ada orang lain yang membuatnya gugup. Yang ada adalah ia mengetahui pengertian gugup dan bagaimana menjadi gugup. Jika ia pergi ke mana pun di dunia ini, ia pasti tetap gugup ketika menghadapi sesuatu yang membuatnya demikian.

Jadi, bukan orang lain atau benda sekitar yang menyebabkan seseorang gugup atau tenang, melainkan data yang tersimpan di akal bawah sadar. Ketika sejak kecil mereka terbiasa gugup ketika

menghadapi sesuatu tertentu, dalam kondisi yang sama akal bawah sadarnya akan terbuka. Oleh karena itulah alam batin menciptakan alam lahir.

d. Hukum pantulan

Dunia luar adalah pantulan dunia dalam. Apapun yang terjadi pada diri seseorang adalah pantulan dari pikiran dan keyakinan dalam diri seseorang tersebut, baik berkenaan dengan diri sendiri atau orang lain. Setiap saat akal akan bekerja dengan cermat dan semangat. Akal akan membuka file-file data sejenis dengan yang dipikirkan seseorang. Di sinilah dapat dilihat bahwa dunia luar adalah pantulan pikiran. Dunia luar adalah pantulan dunia dalam.

e. Hukum proyeksi dan gravitasi

Segala sesuatu yang dipikirkan, diproyeksikan dan yang berhubungan dengan perasaan akan menarik sesuatu yang sejenis dengannya. Seseorang ketika melakukan sesuatu dan mendapatkan hasil yang tertentu, maka ia memproyeksi hasil yang sama. Ia menjadi tertarik padanya karena pikiran dan proyeksi yang sama pula. Jika seseorang menginginkan hasil yang berbeda maka ia harus menciptakan perubahan dalam pikiran yang membentuk proyeksi.

Hukum gravitasi dapat dijelaskan sebagai berikut, apapun yang dipikirkan oleh manusia akan kembali seperti jalan pikirannya. Jika yang dipikirkan adalah toleransi, kemudian diyakini, lalu diikat dalam perasaan maka itu yang akan menjadi bagian dalam perilaku manusia.

f. Hukum keyakinan

Apapun yang seseorang yakini sebagai kenyataan, ia akan menentukan sikap dan perilaku seseorang tersebut, meski sejatinya ia bukan kenyataan.

Satu penelitian tentang kekuatan keyakinan pernah dilakukan oleh Universitas Yale, Amerika Serikat. Kepada beberapa mahasiswa dikatakan bahwa orang yang bermata biru jauh lebih cerdas daripada orang yang bermata hitam, hasil yang menakjubkan terjadi hasil belajar mereka berkembang sangat pesat. Sebaliknya, nilai yang di dapat mahasiswa bermata hitam merosot tajam. Para peneliti kembali mengumpulkan mereka. Kepada mahasiswa itu disampaikan bahwa telah terjadi kekeliruan. Sebab mahasiswa bermata hitam ternyata jauh lebih cerdas dibandingkan mahasiswa bermata dengan warna selain hitam. Kejutan yang sama terjadi kembali. Setelah itu dikumpulkan kembali dan diberi tahu bahwa warna bola mata tidak ada hubungannya dengan kecerdasan, yang berpengaruh sebenarnya adalah kekuatan keyakinan mereka.

Keyakinan melahirkan perbuatan. Keyakinan adalah kekuatan luar biasa yang mengukuhkan pikiran seseorang sehingga menumbuhkan perasaan, perbuatan, hasil dan membuat kehidupan persis seperti yang ada dalam pikiran.

g. Hukum sebab akibat

Jika melakukan hal yang sama, maka hasilnya sama. Perubahan tidak akan terjadi sampai seseorang mengubah penyebabnya. Hukum sebab-akibat bekerja di setiap kondisi, tempat, dan pada siapa saja meskipun memiliki perbedaan latar belakang, keyakinan dan sistem nilai. Jadi, perbuatan mendatangkan hasil yang serupa, hasil ini sama sekali tidak berubah selama tidak ada perubahan pada perbuatan yang dilakukan.

Hukum kausalitas bekerja positif dan negatif. Jika ingin bahagia, carilah hal-hal yang pernah dilakukan dan membuat bahagia. Ulangi hal-hal yang pernah dilakukan dan membuat bahagia. Ulangi hal-hal yang menyebabkan bahagia, niscaya akan mendapatkan hasil yang sama.

Semua hukum bekerja dengan teratur dan aktif. Hukum tersebut bekerja sesuai dengan jalan pikiran. Hukum kausalitas ini mengajarkan bahwa jika seseorang menghendaki perubahan dalam hidup dan memimpikan hidup bahagia maka yang pertama kali harus dilakukan adalah mengubah pikiran. Setelah itu, lakukan sebab-sebab baru yang memberi semangat untuk maju dan menggapai hasil yang diinginkan.

h. Hukum akumulasi

Apapun yang seseorang pikirkan, dicatat oleh akal dan file khusus terbuka untuknya. Jika pikiran itu berkali-kali dilakukan maka

data sejenis akan terakumulasi. Hal itu membuat seseorang merasakan sesuatu yang sama kendati tidak dilakukan di dunia luar.

Hukum akumulasi merupakan salah satu hukum yang memberi kekuatan pada file-file persepsi dan membuatnya tersimpan kuat di dalam alam bawah sadar. Seseorang tidak mungkin bisa mempelajari dan menguasai sesuatu kecuali jika ia mengulanginya lebih dari sekali. Karena pengulangan, keterampilan dalam file pikiran terakumulasi. Itulah yang membantu seseorang untuk berkembang dan maju.

8. Teknik Pelatihan Berpikir Positif

Menurut Elfiky (2009), terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan dalam latihan berpikir positif, yaitu:

a. Strategi Mengubah Masa Lalu

Masa lalu tidak bisa dirubah karena ia sudah berlalu, yang bisa dirubah adalah cara pandang terhadap pengalaman di masa lalu. Seseorang dapat memetik pelajaran kemudian membuat perubahan yang diinginkan. Jadi, mereka mengubah kenyataan dari masalah menjadi keahlian dan pengalaman. Strategi ini digunakan untuk mengubah cara pandang terhadap pengalaman di masa lalu agar individu dapat mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu untuk menghadapi segala sesuatu di masa yang akan datang.

b. Strategi Teladan (modeling)

Sepanjang perjalanan hidup ini individu sering meniru perilaku, gaya, dan ucapan dari dunia luar agar mereka menjadi pribadi yang lebih baik yang dapat berinteraksi dengan semua orang. Strategi teladan ini berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada seseorang yang mereka anggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu. Ketika seseorang menghadapi persoalan di bidang yang sama maka individu akan bersikap seperti orang yang mereka tiru itu.

c. Strategi Orang Lain

Strategi ini membantu seseorang melihat sesuatu berdasarkan cara pandang orang lain. Dengan demikian, mereka dapat memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang lebih besar dalam menyikapi masalah, kemudian mengubahnya menjadi positif.

d. Strategi Mengubah Konsentrasi

Ketika seseorang mengubah konsentrasi tentang sesuatu, mereka harus menghadirkan konsentrasi lain sebagai penggantinya. Akal manusia tidak dapat menghapus pengalaman tetapi dapat mengganti satu pengalaman dengan pengalaman yang lain. Strategi mengganti konsentrasi adalah sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar digunakan seseorang ketika menghadapi masalah. Strategi ini sama dengan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika evaluasi ini

negatif maka seseorang akan bersikap negatif. Ketika evaluasi diri bersikap positif maka hasilnya pun positif.

e. Strategi Pengurangan dan Peningkatan

Setiap hari, hendaknya individu mengurangi segala sesuatu yang tidak mereka inginkan dan meningkatkan segala sesuatu yang mereka inginkan. Hendaknya mereka melakukan aktivitas ini hingga sesuatu yang tidak mereka inginkan tidak ada lagi dan sesuatu yang mereka inginkan semakin meningkat. Dengan demikian, strategi ini membantu seseorang untuk meningkatkan pikiran positif dan mengurangi pikiran negatif.

f. Strategi Hasil yang Positif

Setiap orang pasti pernah mendapatkan hasil yang tidak sesuai dengan keinginannya. Strategi hasil yang positif akan membantu seseorang memusatkan perhatian pada hasil lain yang memungkinkan untuk beralih padanya sehingga dapat memperoleh hasil yang diinginkannya dengan perasaan yang lebih baik.

g. Strategi redefinisi

Strategi ini mengubah definisi mengenai kepribadian seseorang yang negatif menjadi definisi yang lebih positif sehingga menjadi kekuatan yang membuat seseorang menyukai dirinya sendiri. Dengan demikian penghargaannya terhadap diri sendiri jadi meningkat, begitu pula rasa percaya dirinya. Definisi pun berubah dari kelemahan menjadi kekuatan.

h. Strategi Pembagian

Kadang-kadang orang melakukan generalisasi negatif pada diri sendiri, seperti gagal, cemas, kesepian, takut, dan lain-lain. Generalisasi seperti ini akan menumbuhkan perasaan negatif yang menghambat kemajuan. Tujuan strategi pembagian ini adalah memecah label generalisasi yang negatif menjadi beberapa bagian. Dengan demikian, diharapkan seseorang memahami label dengan pemahaman lain dan perasaan yang positif. Hal itu akan membantunya menyikapi setiap bagian dengan baik, penuh percaya diri, dan mudah.

i. Strategi Nilai Luhur

Peristiwa yang seseorang alami adalah pengalaman yang di dalamnya terdapat pelajaran agar mereka menjadi lebih baik. Strategi ini bertujuan memperluas cara pandang seseorang agar dapat melihat pelajaran berharga di setiap masalah sehingga perasaannya menjadi lebih tenang.

j. Strategi Alternatif

Zaman yang berjalan serba cepat, inovatif, dan dengan persaingan yang ketat ini merupakan penyebab banyak orang merasa tidak aman dan mengalami penyakit kejiwaan atau penyakit fisik. Menurut Universitas Harvard, Amerika Serikat, keberhasilan ditentukan keluwesan dan gerak cepat untuk melahirkan banyak alternatif dan gagasan baru. Itulah yang membuat individu mendapatkan keuntungan besar dari kesempatan yang ada. Strategi

alternatif ini akan membantu individu mengendalikan perasaan dan mengatasi banyak persoalan.

Individu dapat menggunakan alternatif pertama dan melaksanakannya kemudian mengevaluasi hasilnya dan memperbaiki pilihan, lalu melaksanakannya kembali hingga mendapatkan hasil yang diinginkan. Jika pilihannya tidak memberikan hasil yang diinginkan, individu tersebut dapat menentukan pilihan yang lain. Begitu seterusnya sampai berhasil mewujudkan apa yang diharapkannya.

k. Strategi Otogenik (Terus Mengulangi Pernyataan Positif)

Negara pertama yang menggunakan strategi otogenik di bidang manajemen, khususnya dalam pengambilan keputusan, adalah Jepang. Strategi ini juga digunakan oleh seorang ahli karate di dunia, yaitu Bruce Lee. Kini strategi ini menjadi bagian penting dalam hipnotis dan pengobatan dengan berbagai energi manusia. Para pakar ilmu jiwa dan dokter, terutama dokter gigi menggunakan strategi ini sebagai salah satu cara pengobatan.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menerapkan empat strategi pelatihan berpikir positif karena keempat strategi tersebut paling sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun strategi-strategi tersebut, yaitu: strategi pembagian, strategi redefinisi, strategi mengubah konsentrasi, dan strategi otogenik.

9. Berpikir Positif dalam Perspektif Islam

Beberapa kajian keislaman juga menelaah tentang proses berpikir. Beberapa ahli menjelaskan bahwa proses berpikir adalah suatu pembeda antara manusia dengan makhluk ciptaan Allah lainnya. Dalam proses berpikir yang dilakukan manusia ada kemungkinan untuk melakukan kesalahan. Sebab, kadang-kadang berpikir menghadapi sebagian hambatan yang membuatnya melenceng dari jalan yang lurus dan menghalangi untuk sampai pada realitas yang ingin dicapainya. Apabila pemikiran seseorang banyak mengalami hambatan, ini akan membuatnya menjadi macet dan statis, maka ia akan kehilangan karakteristik utama yang membedakannya dari hewan, ia akan menjadi bagaikan hewan atau lebih sesat lagi. Seperti dinyatakan dalam Al Qur'an :

1. QS. Al-Furqan (25):44

أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا (٤٤)

Artinya:

“Atau apakah kamu mengira bahwa kebanyakan mereka itu mendengar atau memahami? Mereka itu tidak lain hanyalah seperti binatang ternak, bahkan lebih sesat jalannya (dari binatang ternak itu).”

2. QS. An-Nahl (16):108

أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَصَمِعَهُمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ (١٠٨)

Artinya:

“Mereka Itulah orang-orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang lalai.”

Dengan tersesatnya pikiran manusia maka mereka akan menjalani hidup dengan penuh kesesatan sehingga tidak ada lagi ketenangan dan kedamaian dalam hidupnya. Padahal Islam memfasilitasi umat manusia agar dapat menikmati hidup ini dengan tenang, damai dan tanpa beban. Menikmati hidup dengan selalu tersenyum, ringan dalam melangkah, serta memandang dunia dengan berseri-seri. Inilah implementasi dari ajaran Islam yang memang dirancang untuk selalu memudahkan dan menjadi rahmat bagi sekalian alam.

Untuk mewujudkan hidup yang selalu tersenyum, ringan dan tanpa beban tersebut, Islam memberikan beberapa tuntunan yaitu di antaranya: menjaga keseimbangan, selalu baik sangka (Khusnudzan), juga dengan berpikir positif.

Ada empat alasan mengapa Islam menekankan pentingnya baik sangka (Khusnudzan) dan berpikir positif, yaitu: *Pertama*, kita harus khusnudzan dan berpikir positif karena ternyata orang lain seringkali tidak seburuk yang kita kira. Contoh terbaik mengenai hal ini ialah kisah Nabi Khidhir dan Nabi Musa as. Suatu hari, Allah SWT memerintahkan Nabi Musa untuk menambah ilmu dari seseorang yang sedang berdiri di tepi pantai yang mempertemukan dua arus laut. Setelah mencari tempat yang

dimaksud, di sana beliau menemukan Nabi Khidhir, dan kemudian mengutarakan maksudnya. Nabi Khidhir mau menerima dengan satu syarat, yaitu Nabi Musa tidak boleh terburu-buru bertanya sampai Nabi Khidhir menjelaskan.

"Tapi aku yakin, kamu tidak akan bisa bersabar", tambah Nabi Khidhir lagi. Namun karena Nabi Musa bersikeras, akhirnya dimulailah perjalanan beliau berdua berdasarkan syarat tadi. Ketika dalam perjalanan itu Nabi Khidhir memberikan hikmah demi hikmah yang telah diperintahkan oleh Allah SWT. Tidak sekalipun Nabi Musa mampu bersabar untuk tidak terburu-buru menafsirkan yang bukan-bukan. (Qs. Al-Kahfi: 60-82).

Dalam kisah di atas, pelajaran yang dapat dipetik adalah kita harus selalu berbaik sangka dan berpikir positif terhadap orang lain karena bisa jadi orang lain tidaklah seburuk yang kita kira. Sebab kita hanya bisa melihat apa yang tampak, namun tidak tahu niat baik apa yang ada di hatinya.

Kedua, berbaik sangka dan berpikir positif dapat mengubah suatu keburukan menjadi kebaikan. Kita dapat menemukan pembuktiannya dalam teladan Rasulullah SAW, ketika seluruh kafilah-kafilah Arab berkumpul di Makkah pada tahun-tahun pertama turunnya wahyu. Allah SWT memerintahkan Rasulullah untuk menyampaikan risalah Islam kepada semua kafilah itu. Namun yang terjadi, mereka justru mencaci dan menyakiti Rasulullah serta melumuri wajah beliau dengan pasir.

Saat itu, datanglah malaikat ke hadapan Rasulullah, "Wahai Muhammad, (dengan perlakuan mereka ini) sudah sepantasnya jika kamu berdoa kepada Allah agar membinasakan mereka seperti doa Nuh as atas kaumnya." Rasulullah segera mengangkat tangan beliau. Tetapi yang terucap dalam doa beliau bukanlah doa kutukan, melainkan untaian maaf dan harapan bagi orang-orang yang telah menyakitinya, "Ya Allah, berilah petunjuk kepada kaumku. Sesungguhnya (mereka melakukan semua ini terhadapku) hanya karena mereka tidak tahu. Ya Allah, tolonglah aku agar mereka bias menyambut ajakan untuk taat kepada-Mu." (Al-hadits Al-Mukhtarah, karya Abu `Abdillah Al-Maqdasi, 10/14).

Pilihan beliau ternyata tidak salah. Tak lama setelah peristiwa tersebut, mereka yang pernah menyakiti beliau berangsur-angsur memeluk Islam dan menjadi sahabat yang paling setia. Ini sesuai dengan ajaran Al-Qur'an surat Fushilat ayat 34:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ
وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤)

Artinya:

"Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia." (Qs. Al-Fushilat: 34).

Ketiga, berbaik sangka dan berpikir positif dapat menyelamatkan hati dan hidup kita. Sebab hati yang bersih adalah hati yang tidak

menyimpan kebencian. Hati yang tenteram adalah hati yang tidak memendam syakwasangka dan apriori terhadap orang lain. Dan hati yang berseri-seri hanyalah hati yang selalu berpikir positif bagi dirinya maupun orang lain. Kebencian, berburuk sangka dan berpikir negatif hanya akan meracuni hati kita.

Oleh karena itulah, ketika orang-orang Yahudi mengumpat Rasulullah SAW yang sedang duduk santai bersama Aisyah ra, dan Aisyah terpancing dengan membalas menyumpahi mereka, Rasulullah segera mengingatkan Aisyah, "Kamu tidak perlu begitu, karena sesungguhnya Allah menyukai kesantunan dan kelemah-lembutan dalam segala hal." (Riwayat Al-Bukhari dan Muslim, dari Aisyah ra). Beliau yang seorang utusan Allah dan pemimpin masyarakat muslim, yang sebenarnya bisa dengan mudah membalas perlakuan orang-orang Yahudi itu, ternyata memilih untuk tetap santun dan berpikir positif agar menjadi teladan bagi seluruh umat manusia.

Senada dengan hadits di atas, ada ungkapan yang sangat menggugah dari seorang sufi: "Yang paling penting adalah bagaimana kita selalu baik kepada semua orang. Kalau kemudian ada orang yang tidak baik kepada kita, itu bukan urusan kita tetapi urusan orang itu dengan Allah SWT."

Keempat, berpikir positif bisa membuat hidup kita lebih legowo karena Allah SWT seringkali menyiapkan rencana-rencana yang mengejutkan bagi hamba-Nya.

Suatu saat, Umar bin Khathab Radhiyallahu `Anhu dirundung kegalauan yang menyesakkan. Salah seorang puteri beliau, Hafshah ra, baru saja menjanda. Maka Umar datang menemui Abu Bakar ra menawarinya agar mau menikahi Hafshah. Ternyata Abu Bakar menolak. Kemudian Umar menawari Utsman bin Affan ra untuk menikahi Hafshah, namun Utsman pun menolaknya. (Shahih Al-Bukhari, 4/1471).

Dalam kegalauan itu, Umar mengadu kepada Rasulullah SAW tentang sikap kedua sahabat tersebut. Maka Rasulullah menuntun Umar agar selalu berpikir positif sehingga bisa menjalani hidup dengan legowo. Rasulullah bahkan berdoa, "Semoga Allah akan menentukan pasangan bagi Hafshah yang jauh lebih baik dari Utsman serta menentukan pasangan bagi Utsman yang jauh lebih baik dari Hafshah."

Ternyata, tidak lama setelah itu, Rasulullah menikahkan Utsman dengan puteri beliau sendiri. Dan setelah itu, beliau pun menikahi Hafshah (Syah, 2012. Diakses pada tanggal 1 Mei 2012).

Pada hakikatnya, kita semua pasti mendambakan kebahagiaan, kesenangan, kelapangan, sehat dan terhindar dari suatu musibah. Dan pada saat berbagai hal tersebut menghampiri, tidak sulit bagi kita untuk menyatakan bahwa Allah Maha Baik dan telah memberikan kemuliaan pada diri kita, siapapun pasti ingin merasakan itu semua, apalagi nikmat hidup layak (kaya) dan sejahtera, mulai dari anak kecil hingga dewasa, laki-laki dan wanita, bahkan hingga orang tua, pasti sangat mendambakan akan kondisi seperti itu.

Hanya saja, hidup ini tidak selamanya bertabur nikmat. Kadang hidup diselingi sedikit cobaan dan berselimut takut, di lain waktu kita merasakan kelaparan, kekurangan harta, kehilangan orang-orang tercinta, dan seterusnya. Allah berfirman dalam surat Ali Imran ayat 140:

وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذُ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ
الظَّالِمِينَ (١٤٠)

Artinya:

“Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan diantara manusia (agar mereka mendapat pelajaran) dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) supaya sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada' dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim”. (Shaleh, 2008: 78).

Ayat di atas menjelaskan bahwa hidup tidak selamanya penuh dengan kenikmatan dan kebahagiaan. Kadang-kadang Allah memberi cobaan kepada hamba-Nya. Namun, apapun yang terjadi dalam hidup ini, kita harus yakin bahwa segala ketentuan Allah SWT adalah yang terbaik. Kuncinya, berpikir positif terhadap segala ketentuan Allah SWT. Sebab, boleh jadi apa yang menurut kita baik, sebenarnya tidak baik bagi kita. Sebaliknya, apa yang menurut kita tidak baik, sebenarnya baik bagi kita. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah (2): 216 sebagai berikut:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

Artinya:

“Diwajibkan atas kamu berperang padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci, boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”.

Resapi firman Allah dalam hadits qudsi (firman Allah SWT yang disampaikan dengan redaksional Nabi Muhammad SAW berikut ini:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“Aku berdasarkan persangkaan hamba-Ku kepada-Ku” (HR.Muslim)

Pesan dari hadits Qudsi di atas, Allah SWT akan memberikan kepada kita sesuai dengan prasangkaan kita kepada-Nya. Jika kita senantiasa berpikir positif kepada Allah SWT, Insya Allah hidup ini akan diliputi kebaikan dan kebahagiaan. Sebaliknya, jika kita berpikir negatif kepada Allah SWT dan ragu bahwa Allah SWT senantiasa menghendaki dan memberikan yang terbaik, kemungkinan besar hidup kita akan diliputi masalah dan kesulitan (El-bantanie, 2010: 79). Sesuai dengan Firman Allah QS. Al-Fath (48): 6 sebagai berikut:

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ

دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا (٦)

Artinya:

“Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran

(kebinasaan) yang amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka Jahannam dan (neraka Jahannam) Itulah sejahat-jahat tempat kembali”.

Oleh karena itu, mari kita senantiasa berpikir positif kepada Allah SWT. Yakni berpikir positif terhadap segala ketentuan-Nya bagi kehidupan kita. Sebab sudah pasti Allah SWT senantiasa menghendaki dan memberikan yang terbaik bagi kita. Jadi, dalam situasi dan kondisi apapun, biasakanlah untuk selalu berpikir positif kepada Allah. Dengan begitu, kita akan memperoleh kebaikan dan kebahagiaan dalam hidup.

Berpikir positif akan memberikan dorongan sikap dan tingkah laku yang positif pula. Jiwa yang positif tampak bergairah penuh antusiasme dan keberanian yang sangat mendalam, dalam hidupnya tidak ada kata putus asa dan menyerah karena bagi Allah semuanya mudah, siapa saja yang Allah kehendaki pasti dia akan mendapatkan rahmat-Nya, oleh karena itu tidak pantas bagi orang yang berikhtiar dalam mencari rahmat Allah mempertanyakan apakah usahanya tersebut akan berhasil atau tidak karena hal tersebut mengandung keputusan.

C. Hubungan antara Pelatihan Berpikir Positif dengan Kepercayaan Diri

Pikiran memiliki proses yang dalam. Pikiran menjadi penyebab kegagalan dan bisa pula menjadi pendukung keberhasilan. Pikiran membuat file-file akal yang mempengaruhi jiwa, raga, perasaan, sikap, dan dampaknya. Pikiran mempengaruhi citra diri, penghargaan individu terhadap dirinya, dan

rasa percaya diri individu. Hal ini terjadi karena dalam diri manusia terdapat suatu hukum yang tidak dapat dikelabui oleh siapapun. Hukum tersebut oleh sebagian ahli disebut “hukum kehidupan” dan sebagian yang lain menyebutnya “hukum alam”. Hukum ini berada dalam diri manusia dan berjalan menuju arah yang ditentukan oleh pikirannya. Hukum ini juga bisa disebut dengan “hukum akal bawah sadar”.

Semua hukum ini berjalan bersama manusia dan mempengaruhinya sesuai dengan jalan pikirannya. Sistem ini berjalan berdasarkan prinsip apapun yang dipikirkan individu, negatif atau positif, pasti menyebar dan meluas pada hal-hal yang sejenis dengan apa yang mereka pikirkan. Jika seseorang memikirkan kecemasan maka ia akan menjadi sangat sensitif terhadap sesuatu yang mencemaskan atau melahirkan kecemasan. Ia akan selalu mengamati hal-hal yang menyebabkan kecemasan, orang-orang yang dilanda kecemasan atau orang-orang yang menyebabkan kecemasannya semakin bertambah.

Hal tersebut terjadi karena di dalam otak ada wilayah yang disebut wilayah logika. Wilayah ini berada di wilayah akal analitik. Tugasnya memberi alasan logis pada apapun yang dipikirkan seseorang dan menjadi kekuatan konsentrasi pada segala sesuatu yang berhubungan dengan pikiran itu, langsung atau tidak langsung.

Sistem kerja akal bawah sadar bekerja mendukung seseorang ketika ia memikirkan sesuatu yang negatif. Karena wilayah logika akan memberikan berbagai alasan yang seseorang tersebut inginkan untuk memperkuat

pikirannya. Pikiran tersebut juga membuat seseorang menjadi sangat peka terhadap setiap informasi atau orang yang berhubungan dengan pikirannya.

Jika seseorang merasa tidak yakin pada kemampuan yang dimilikinya dan ia mengatakan bahwa ia tidak yakin dapat melakukan sesuatu maka hukum (ketetapan) ini akan melakukan sesuatu agar orang tersebut melihat dirinya sendiri benar-benar tidak dapat melakukan sesuatu dan kegagalan selalu ada di sekitarnya. Jika seseorang berpikir kesepian, sia-sia, cemas, dengki, benci, dendam, takut, dan pikiran negatif lainnya maka hukum (sistem kerja) akal bawah sadar akan mendukungnya. Dengan hukum kebiasaan, cara ini akan mejadi kebiasaan seseorang tersebut. Sebaliknya, jika seseorang berpikir positif seperti merasa yakin akan kemampuannya, sistem kerja (hukum) akal bawah sadar pun akan bersikap sama terhadapnya. Akal bawah sadar tersebut akan membantu memperkuat pikiran orang tersebut, menggali informasi, serta mencarikan orang atau sesuatu yang sejenis dengan apa yang dipikirkannya.

Sistem kerja akal bawah sadar ini selalu berjalan mulus. Ketika seseorang memikirkan sesuatu yang negatif maka akal bawah sadar akan membantunya mewujudkan pikiran negatif itu. Sebaliknya, jika seseorang memikirkan sesuatu yang positif, akal bawah sadarpun membantu mewujudkannya (Elfiky, 2009:97).

Pikiran dapat menjadi sumber percaya diri apabila seseorang berpikir positif tentang kemampuan yang dimilikinya dan dia yakin akan kemampuannya tersebut. Dengan konsentrasi pada hal-hal yang positif tentang

dirinya, otak individu akan membukakan file-file percaya diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memori akal bawah sadar. Dengan demikian, dengan menanamkan pikiran positif, individu dapat meningkatkan dan memperkuat rasa percaya dirinya.

Dengan mengontrol pemikiran dengan tepat, seseorang dapat mengoreksi kekurangannya yang terbangun secara tidak benar dan mengubah pemikiran negatifnya. Dengan mengendalikan pikiran, mereka mulai mengendalikan hidupnya. Seseorang yang berpikiran positif akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif ini, mereka lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan. Hal ini tentu saja akan menyebabkan lebih banyak pula hasil yang mereka peroleh. Selain itu, mereka juga akan memiliki kemampuan untuk dapat mendorong diri sendiri untuk maju semaksimal mungkin. Seiring berjalannya waktu, mereka lebih tahu lagi apa-apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan serta hal-hal yang aman bagi mereka. Bahkan, ketika kegagalan terjadi, rasa percaya diri mereka tidak akan berkurang, sebab mereka tahu bahwa kegagalan itu tidak akan mengubah diri mereka dan mereka yakin bahwa keberhasilan itu kelak akan muncul serta menjadi terbaik bagi mereka (Asmani, 2009:26-27).

Orang yang berpikir positif akan menjaga pikirannya tetap mengarah ke masa depan yang cerah. Sudah menjadi fakta kehidupan bahwa seseorang pernah dan akan berhadapan dengan banyak frustrasi, kesulitan dan permasalahan. Tetapi, tidak seorang pun yang boleh merasa kalah menghadapi

rintangan-rintangan itu. Berpikir positif seperti halnya bermain golf. Ketika bisa memasukkan bola, seseorang seringkali merasa sudah canggih memainkannya. Kenyataannya bisa saja mereka susah memasukkan bola dalam permainan berikutnya. Mereka harus sering berlatih untuk benar-benar bisa bermain golf dengan benar. Begitu juga dengan berpikir positif, individu harus mengasahnya terus-menerus.

Elfiky (2009:271-297), menjelaskan bahwa terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk melatih berpikir positif, yaitu: strategi mengubah masa lalu, strategi teladan (modeling), strategi orang lain, strategi mengubah konsentrasi, strategi pengurangan dan peningkatan, strategi hasil yang positif, strategi redefinisi, strategi pembagian, strategi nilai luhur, strategi alternatif, strategi otogenik (terus mengulangi pernyataan positif). Beberapa strategi ini dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang, diantaranya yaitu strategi redefinisi. Strategi ini akan membantu seseorang untuk mengubah definisi negatif tentang diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut menilai dirinya negatif sehingga menyebabkan kepercayaan dirinya rendah menjadi definisi yang lebih positif sehingga meningkatkan rasa percaya dirinya.

Kebanyakan orang menganggap dirinya kurang percaya diri karena definisinya tentang diri sendiri. Ia merasa ada kekurangan pada dirinya dibandingkan orang lain. Akibatnya, ia meyakini dirinya lemah dan kurang percaya diri. Dalam strategi redefinisi, dijelaskan bagaimana cara mengubah definisi negatif menjadi definisi yang lebih positif. Ketika definisi berubah

menjadi positif maka akan menjadi kekuatan yang membuatnya yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, penghargaan terhadap diri sendiri jadi meningkat, begitu pula rasa percaya dirinya.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam penggunaan strategi-strategi berpikir positif agar pikiran selalu positif dalam memandang segala sesuatu sehingga seseorang dapat lebih percaya diri, diperlukan latihan yang berulang-ulang karena akal bawah sadar tidak menyadari sesuatu. Maksudnya ia akan melaksanakan perintah apa saja yang kita katakan kepadanya. Ketika kita melakukan latihan lebih dari sekali dan setiap kali selalu diadakan perbaikan, akal bawah sadar menerimanya sebagai kebenaran. Ia langsung membuka file-file akal yang mendukungnya untuk membantu mewujudkan apa yang kita inginkan (Elfiky, 2009:296).

Hal ini sesuai dengan pendapat Muhammad yasrif (dalam Asmani, 2009:36), yang menyatakan bahwa menjaga agar selalu tetap berpikir positif memang membutuhkan latihan yang terus menerus. Semangat positif intinya hanya akan diperoleh dengan menjaga pikiran selalu ke arah positif. Prinsip-prinsip berpikir positif akan berfungsi jika seseorang bersedia dan ikhlas untuk bekerja dalam prinsip-prinsip itu. Jadi, untuk menjadikan seseorang memiliki pikiran yang positif adalah dengan mengasah dan melatih dengan kerja keras yang meyakinkan secara kontinu atau terus-menerus untuk melakukan perbuatan dan sifat yang baik, sehingga lama-kelamaan akan terbentuk jiwa dan pikiran yang positif.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Kota Batu.”

