

# 10. Contoh Artikel Populer

## Mengenal Cara Kerja Manifesting, Istilah yang Tren di TikTok

Oleh: Devi Lianovanda

Istilah manifestasi atau manifesting lagi ramai berseliweran di media sosial terutama TikTok. Banyak orang yang bilang, dengan manifesting kita bisa mewujudkan hal yang kita inginkan. Hm, emang apa sih manifestasi atau manifesting itu? Bagaimana cara kerja dan cara melakukan manifesting agar hal yang kita inginkan bisa terwujud? Yuk, simak penjelasan berikut!

### Apa itu Manifesting?

Manifestasi berasal dari bahasa Inggris 'manifesting' yang secara harfiah artinya mewujudkan. Manifesting adalah membuat sesuatu menjadi kenyataan dengan memanfaatkan pikiran alam bawah sadar kita. Dengan melakukan manifesting, pikiran kita bisa lebih fokus pada hal yang ingin kita wujudkan. Tapi, manifesting bukan sulap dan bukan sihir, harus dibarengi dengan tindakan yang sesuai untuk mencapai mimpi atau goals kamu. Dengan manifesting atau memikirkan apa yang kita mau bisa membantu kita memprioritaskan sesuatu yang benar-benar penting dan memotivasi kita untuk mencapainya.

Misalnya, kamu manifesting untuk kuliah di UI [jurusan Ilmu Komunikasi](#). Sambil manifesting hal tersebut kamu mengikuti bimbingan online, belajar dengan sungguh-sungguh, mengikuti jalur seleksi masuk UI (SNBP, SNBT, SIMAK UI) yang kemudian membuatmu berhasil [kuliah di UI](#).

Manifesting juga termasuk dalam konsep LOA atau law of attraction, ini adalah hukum tarik menarik yang menyatakan bahwa pikiran positif akan menarik hasil positif, dan sebaliknya pikiran negatif dapat menarik hasil negatif.

Jika kamu memikirkan hal-hal buruk yang belum tentu terjadi, tapi karena terlalu sering dipikirkan, hal tersebut justru benar-benar terjadi di masa depan. Pernah ngalamin? Oleh karena itu penting banget untuk berpikir positif agar kita menarik hal-hal baik.

### Apakah Manifesting Benar-benar Bekerja?

Belum ada penelitian yang membuktikan kalau manifesting selalu berhasil. Tapi, banyak orang yang mengaku bahwa mereka merasakan manfaat manifesting seperti mewujudkan hal yang mereka impikan, memperbaiki hubungan, menarik keberuntungan, dan lain sebagainya. Dengan fokus pada pikiran, perasaan, dan tindakan pada hal yang kita inginkan bisa memberi perubahan positif dalam diri kita.

Efektivitas manifesting bisa berbeda-beda untuk setiap orang. Hal ini bisa dipengaruhi keyakinan, konsistensi, ketekunan, tindakan, dan faktor-faktor diluar kendali kita. Tapi, manifesting bisa mengarahkan pikiran dan energi kita untuk hal-hal yang positif dan memotivasi kita untuk fokus pada tujuan dengan tindakan yang sesuai.

## Bagaimana Cara Melakukan Manifesting?

Mau coba manifesting mimpi-mimpi kamu? Yuk coba beberapa cara berikut ini!

### 1. Afirmasi positif

Istilah ucapan adalah doa bisa jadi merupakan hal yang benar. Oleh karena itu, sebaiknya mengucapkan kalimat yang baik agar hal-hal baik juga terwujud. Konsep afirmasi juga seperti itu, kamu mengucapkan kalimat-kalimat positif untuk dirimu sendiri.

Kamu bisa mengucapkan afirmasi positif setiap pagi sebelum melakukan aktivitas. Menghadap ke cermin, lihat pantulan diri sendiri dan ucapkan kalimat positif seperti berikut:

- *Aku percaya diri*
- *Aku kuat*
- *Aku akan semakin baik setiap harinya*
- *Hari ini adalah hari yang baik/menyenangkan*
- *Aku bisa menjadi apapun yang aku inginkan*
- *Hari ini akan menjadi hari yang produktif*
- *Aku semakin sehat setiap hari*

Kalimat positif di atas, selain merupakan afirmasi yang harapannya bisa terwujud, juga bisa memberi suntikan semangat untuk diri sendiri. Apalagi kalau love languages kamu words of affirmation, nggak ada salahnya kan memberi afirmasi untuk diri sendiri.

### 2. Manifest melalui tulisan (scripting)

Scripting merupakan manifesting dalam bentuk tulisan. Sederhananya, kamu menuliskan hal yang kamu inginkan dalam sebuah tulisan secara detail dan jelas. Tuliskan seolah-olah hal tersebut sudah terwujud. Misalnya, kamu ingin HP baru, maka kamu bisa menulisnya seperti berikut ini:

*Hari ini, pada September 2024, aku membeli iPhone 17 Pro Max berwarna baby pink dengan memori 512 GB di iBox Paskal 23 Hypermart bersama Ibu.*

Semuanya tertulis dengan lengkap seri HP yang ingin kamu beli, warnanya, memorinya, lokasi, dan bersama siapa kamu membelinya.

### 3. Visualisasi

Visualisasi merupakan metode manifesting yang mana kamu menggambarkan secara jelas hal yang kamu inginkan. Kamu membayangkan dengan detail bagaimana hal tersebut terlihat, terdengar, terasa, dan merasakan emosi yang terkait. Visualisasi mengarahkan pikiran dan energi kepada hal-hal yang kita inginkan.

Misalnya, kamu menginginkan rumah impian. Maka kamu bisa membayangkan bagaimana rumah itu dari luar, warna cat nya, interiornya, taman, pagar, lingkungan sekitar, dan perasaan bahagia ketika kamu berada di rumah tersebut.

Nah, segitu dulu pembahasan mengenai manifesting semoga menjawab rasa ingin tahumu, bermanfaat dan bisa dicoba, ya! Ingat, selain manifesting, kamu juga perlu melakukan tindakan nyata untuk mewujudkan hal yang kamu inginkan.

(Sumber: <https://www.brainacademy.id/blog/pengertian-manifesting>)