

**Alam Bachtiar**

# **Obat Minder**

**Rahasia Menjadi  
Pribadi Percaya Diri,  
Berani Tampil Beda  
dan Dikagumi**



# **Obat Minder**

**Alam Bachtiar**

Editor: Putra

Layout : steamCOM

Design Cover : Saveastudio

Cetakan I, November 2020

14 x 20,5 cm, 208 Halaman

ISBN: 978 - 623 - 7910 - 46 - 6

Penerbit:

**Araska**

Sekar Bakung Residence No.B1

Jl. Imogiri Barat – Bantul – Yogyakarta

e-Mail: penerbit\_araska@yahoo.com

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All rights reserved

© Araska Publisher, 2020

# Kata Pengantar

**K**ecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan atau frustasi dan pertentangan batin atau konflik. Kecemasan sering menjadi faktor utama kegagalan seseorang dalam penampilannya. Perasaan minder, grogi, keringat dingin mengucur, dan perkataan yang terbatabata adalah dipicu oleh kecemasan.

Penampilan yang gagal akan membuat seseorang tampak seperti orang idiot yang jadi bahan tertawaan orang lain. Sebab, penampilan adalah gerbang pembuka sebuah hubungan atau komunikasi agar keberlanjutannya menghasilkan keuntungan material dan immaterial.

Nah, buku ini mengupas secara menyeluruh seni tampil beda dan percaya diri, di manapun tempatnya dan bagaimanapun situasinya. Dimulai dengan membahas bagaimana seni membangun pikiran positif, buku ini akan berlanjut memandu pembaca untuk mengelola diri

dan emosi agar memiliki seni tampil beda dan percaya diri di semua lokasi dan di segala situasi.

Dengan pemaparan mendetail mengenai bagaimana cara membangun rasa percaya diri yang bernilai seni, juga diuraikan bagaimana mengatasai kecemasan, bagaimana seni tampil percaya diri di saat apa pun, dan kiat-kiat lainnya. Sebagai penutup, diuraikan pedoman umum berpikir positif , ciri-ciri kepribadian positif , dan teknik membangun percaya diri dan berpikir positif . Hal ini berguna agar kita menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

***Penerbit***

# *Daftar Isi*

**KATA PENGANTAR — 3**

**DAFTAR ISI — 5**

## **BAGIAN I: KECEMASAN DIRI**

Mengenal Kecemasan Diri — 9

Gejala-Gejala Kecemasan — 11

Penyebab Kecemasan — 13

Rentang Respons Kecemasan — 16

Seni Mengatasi Kecemasan, Minder dan Grogi — 21

## **BAGIAN II: RASA PERCAYA DIRI**

Mengenal Rasa Percaya Diri — 47

Ciri-Ciri Pribadi dengan Seni Percaya Diri — 49

Jenis-Jeni Seni Percaya Diri — 52

Aspek-Aspek Rasa Percaya Diri — 56

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Rasa Percaya Diri — 58

Membangun Seni Percaya Diri — 63

Berbagai Cara Meningkatkan Seni Percaya Diri — 69

## **BAGIAN III: SENI MEMBANGUN**

Rasa Percaya Diri dengan Sikap — 111

Seni Bersikap — 113

Komponen Sikap — 115
Tingkatan Sikap — 117
Bentuk-Bentuk Sikap — 119
Memaksimalkan Sikap Positif — 12
Meminimalkan Sikap Negatif — 13

#### **BAGIAN IV: Percaya Diri dengan Berpikir Positif**

Seni Berpikir Positif — 14
Nilai-Nilai Dasar Berpikir Positif — 14
Macam-Macam Pikiran Positif — 15
Ciri-Ciri Kepribadian Positif — 15
Prinsip Berpikir Positif — 16
Strategi Berpikir Positif — 16
Menghindar dari Pikiran Negatif — 17
Seni Membangun Percaya Diri dan Berpikir Positif — 17
Seni Tampil Beda dan Percaya Diri dengan Sikap dan Pikiran Positif — 18

**DAFTAR PUSTAKA — 205**

**PROFIL PENULIS — 207**

# **BAGIAN I**

## Kecemasan Diri



# Mengenal Kecemasan Diri

Kecemasan diri merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan atau frustasi dan pertentangan batin atau konflik. Kecemasan atau rasa cemas terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa. Kecemasan tersebut memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, minder, gugup atau grogi, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam, dan lain sebagainya.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri ketegangan fisikologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber aktual yang tidak diketahui atau dikenal.

Kecemasan adalah suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah.

Seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Perasaan yang tidak menentu ini pada umumnya tidak menyenangkan dan disertai dengan perubahan fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi).

Kecemasan adalah suatu keadaan di mana individu atau seseorang mengalami perasaan yang sulit atau ketakutan dan aktivitas sistem saraf otonom dalam berespons terhadap ketidakjelasan serta ancaman yang tidak spesifik. Salah satu pokok pertama yang memfokuskan diri pada makna penting kecemasan yaitu dapat membedakan kecemasan objektif dan kecemasan neurotis

Kecemasan objektif adalah sebagai respons yang realistik terhadap bahaya eksternal yang maknanya sama dengan rasa takut. Sementara, kecemasan neurotis yaitu kecemasan yang timbul dari konflik tak sadar dalam diri individu.

Karena konflik tidak disadari individu, maka tidak mengetahui alasan kecemasannya. Jadi, kecemasan adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

# Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis.

Gejala-gejala yang timbul akibat kecemasan diantaranya adalah sebagai berikut.

## 1. FISIOLOGIS

Beberapa gejala fisiologis yang timbul seperti peningkatan frekuensi nadi, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, palpitas, diare, insomnia, kelelahan dan kelemahan, gelisah, mulut kering, dan sebagainya.

## **2. EMOSIONAL**

Individu menyatakan bahwa dirinya merasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan percaya diri, kehilangan kontrol, tegang, tidak dapat rileks, dan sebagainya.

## **3. KOGNITIF**

Gejala yang tidak seperti tida mampu berkonsentrasi, kurangnya orientasi lingkungan, pelupa, termenung, orientasi pada masa lampau saat ini dan akan datang, perhatian yang berlebihan dan sebagainya.

# Penyebab Kecemasan

Kecemasan sebagai respons emosi tanpa objek yang spesifi yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya.

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. FAKTOR PREDISPOSISI

Faktor predisposisi ini meliputi beberapa hal, di antaranya adalah sebagai berikut.

- Peristiwa traumatis yang dapat memicu terjadinya kecemasan berkaitan dengan krisis yang dialami individu baik krisis perkembangan atau situasional.

- ❶ Konflik emosional yang dialami individu dan tidak terselesaikan dengan baik. Konflik antara keinginan dan kenyataan dapat menimbulkan kecemasan pada individu.
- ❷ Konsep diri terganggu akan menimbulkan ketidakmampuan individu berpikir secara realistik, sehingga akan menimbulkan kecemasan.
- ❸ Frustasi akan menimbulkan ketidakberdayaan untuk mengambil keputusan yang berdampak terhadap ego.
- ❹ Gangguan fisik akan menimbulkan kecemasan karena merupakan ancaman integritas fisik yang dapat memengaruhi konsep diri individu.
- ❺ Pola mekanisme coping keluarga atau pola keluarga menangani kecemasan akan memengaruhi individu dalam berespon terhadap konflik yang dialami.
- ❻ Riwayat gangguan kecemasan dalam keluarga akan memengaruhi respons individu dalam berespon terhadap konflik dan mengatasi kecemasannya.
- ❼ Medikasi yang dapat memicu terjadinya kecemasan adalah pengobatan yang mengandung benzodiazepin. Benzodiapine dapat menekan *neurotransmitter gamma amino butyric acid* (GABA) yang mengontrol aktivitas neuron di otak yang bertanggung jawab menghasilkan kecemasan.

## 2. FAKTOR PRESIPITASI

Faktor presipitasi ini meliputi beberapa hal, di antaranya adalah sebagai berikut.

- ❖ Ancaman terhadap integritas fisik, ketegangan yang mengancam integritas fisik, yaitu sebagai berikut.
  - ✓ Sumber internal, meliputi kegagalan mekanisme fisiologi sistem imun, regulasi suhu tubuh, perubahan biologis normal.
  - ✓ Sumber eksternal, meliputi paparan terhadap infeksi virus dan bakteri, polutan lingkungan, kecelakaan, dan kekurangan nutrisi.
- ❖ Ancaman terhadap harga diri, yaitu meliputi sumber internal dan eksternal.
  - ✓ Sumber internal, meliputi kesulitan dalam berhubungan interpersonal di rumah dan di tempat kerja, penyesuaian terhadap peran baru. Berbagai ancaman terhadap integritas fisik juga dapat mengancam harga diri.
  - ✓ Sumber eksternal, meliputi kehilangan orang yang dicintai, perceraian, perubahan status pekerjaan, tekanan kelompok, sosial budaya.

# Rentang Respons Kecemasan

**S**etiap orang pasti pernah mengalami perasaan takut, tegang, minder, gelisah, dan stres dalam menghadapi sesuatu. Perasaan yang muncul pada diri seseorang dalam menghadapi apa yang ingin dicapainya adalah wajar, karena untuk mencapai keberhasilan terkadang selalu diikuti dengan berbagai gejolak psikologis.

Dan gejolak tersebut memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Ada beberapa tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap orang atau individu. Tingkat kecemasan yang dimaksud di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. KECEMASAN RINGAN

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati

dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

Kecemasan ringan ini meliputi beberapa hal, di antaranya adalah, respons fisiologis, respons kognitif, dan respons perilaku. Untuk lebih jelasnya, bisa dilihat dalam uraian berikut.

#### ⌚ Respons Fisiologis

Sese kali napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut, dan bibir bergetar.

#### ⌚ Respons Kognitif

Mampu menerima rangsangan kompleks, konsentrasi pada masalah dan menyelesaikan masalah secara efektif.

#### ⌚ Respons Perilaku

Tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.

## 2. KECEMASAN SEDANG

Pada tingkat ini, persepsi terhadap lingkungan menurun. Individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan ini ditandai

dengan gejolak pada beberapa respons, di antaranya adalah sebagai berikut.

❖ **Respons Fisiologis**

Sering napas pendek, nadi ekstra sistolik dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare, kons pasi, gelisah.

❖ **Respons Kognitif**

Persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, dan berfokus pada apa yang menjadi perhatian saja.

❖ **Respons Perilaku**

Gerakan tersentak-sentak atau meremas tangan, berbicara banyak dan lebih cepat, dan perasaan tidak nyaman.

### **3. KECEMASAN BERAT**

Pada kecemasan berat, persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berpikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntunan.

Kecemasan berat ini dipengaruhi dengan gejolak pada beberapa respons, di antaranya adalah sebagai berikut.

❖ **Respons Fisiologis**

Sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat, sakit kepala, dan penglihatan kabur.

❖ **Respons Kognitif**

Persepsi sangat menyempit dan tidak mampu menyelesaikan masalah.

❖ **Respons Prilaku**

Perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, dan *blocking*.

## 4. PANIK

Pada tingkat ini persepsi sudah terganggu, sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan atau tuntunan. Hal ini dipengaruhi oleh gejolak beberapa dari beberapa respons seperti berikut.

❖ **Respons Fisiologis**

Napas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, dan rendahnya koordinasi motorik.

#### ❖ Respons Kognitif

Persepsi terhadap lingkungan mengalami distorsi, tida dapat berpikir logis, dan kemampuan mengalami distorsi.

#### ❖ Respons Perilaku

Agitasi, mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking*, persepsi kacau, kecemasan yang tidak dapat diidentifikasi melalui respons yang dapat berupa respons fisik, emosional dan kognitif atau intelektual.

# Seni Mengatasi Kecemasan, Minder dan Grogi

**M**inder merupakan perasaan diri tida mampu dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya. Orang yang merasa minder cenderung bersikap egosentrisk, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani diri sendiri dan mudah menyerah.

Minder adalah tipi al orang yang bermental lemah. Mental yang lemah akan merasa selalu tak aman. Selalu gelisah dan khawati . Karena kerja otak sudah dipenuhi dengan rasa khawati , takut, dan gelisah tanpa sebab atau disebabkan oleh hal-hal kecil, maka kerja otakpun menjadi lemah dan tidak dapat berfungsi untuk memikirkan hal-hal besar yang bermanfaat buat diri sendiri dan orang lain.

Sementara grogi adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan

yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan, yang nantinya akan menimbulkan hal-hal seperti tegang, bingung, gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, panik, tidak bisa berkonsentrasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki rasa minder dan grogi cenderung bersikap egosentrisk, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, mengasihani diri sendiri, mudah menyerah, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi. Jadi, minder dan grogi merupakan gangguan diri yang cenderung merugikan diri sendiri.

Untuk itu, kita perlu mengatasi atau menghilangkan rasa minder dan grogi pada diri kita. Lalu, dengan cara apa kita mengatasi rasa minder dan grogi tersebut? Ada beberapa cara untuk mengatasi rasa minder dan grogi, di antaranya adalah sebagai berikut.

## **I. HADAPI RASA TAKUT**

Jangan dihindari, karena ia tidak akan berakibat seburuk yang Anda bayangkan. Melawan rasa takut akan menambah percaya diri Anda.

## **2. KENALI DIRI**

Mengenali diri merupakan bagian tersulit dalam proses menghargai diri. Mengenali diri merupakan sebuah

proses yang menuntut kejujuran kita dalam melihat dan mengevaluasi diri. Hanya dengan kejujuran inilah kita bisa mengidentifikasi keunggulan kita dan hal-hal dalam diri kita yang masih perlu kita perbaiki ataupun kembangkan lebih lanjut.

### **3. ATASI KELEMAHAN ANDA**

Hal yang satu ini sering kali sulit kita lakukan. Kita seringkali tidak mau mengakui kelemahan kita. Kita sering kali mengandalkan penilaian orang lain semata terhadap kelemahan kita. Padahal sebenarnya jika kita jujur, kita lah orang yang seharusnya lebih tahu kelemahan kita sendiri.

### **4. LUPAKAN KEGAGALAN MASA LALU**

Biasanya kegagalan juga dapat membuat kita merasa minder atau rendah diri, akan tetapi yang harus kita lakukan dari kegagalan adalah belajar dari kesalahan dan memperbaikinya. Hindari membuat kesalahan yang sama, tetapi jangan juga membatasi diri Anda dengan mengira bahwa Anda gagal sebelumnya, sehingga tidak akan bisa berhasil kali ini. Coba lagi, maka Anda akan menjadi lebih bijak dan lebih kuat. Jangan terperangkap pada masa lalu.

## **5. MELAKUKAN PERSIAPAN**

Jelas melakukan persiapan itu penting. Bila Anda akan melakukan presentasi, pelajari catatan dan apa yang akan dikatakan sebelum naik ke panggung. Jika Anda akan mengadakan kencan, coba pikirkan beberapa topik menarik untuk membuat percakapan menjadi akrab dan hangat.

## **6. TANYAKAN: APA KEMUNGKINAN BURUK YANG BISA TERJADI?**

Hal buruk apa yang bisa terjadi? Bagaimana hal ini akan berpengaruh dalam jangka panjang? Kemungkinan terburuk kadang tidak seburuk yang dibayangkan. Ajukan pertanyaan sederhana dan letakkan segala sesuatu pada perspektif yang benar, sehingga membuat perasaan tenang.

## **7. PERNAPASAN PERUT**

Pernapasan perut adalah cara mengatasi grogi di depan umum yang paling nyaman. Hanya mengambil napas dan mengeluarkannya selama kurang lebih lima menit bisa mengubah perasaan Anda dengan cepat.

Caranya adalah dengan meletakkan tangan di atas perut, kemudian bernapas dalam-dalam melalui

hidung. Jika Anda melakukannya dengan benar, akan terasa di tangan Anda. Tarik napas dan keluarkan sebanyak ga puluh kali dengan lambat dan dalam.

## **8. VISUALISASIKAN DENGAN CARA YANG POSITIF**

Sebagian besar waktu dihabiskan dengan membayangkan hal buruk yang mungkin saja terjadi. Hal ini tentu bukan cara menghilangkan rasa grogi yang benar, justru membuat kegelisahan dan ketakutan. Jika Anda berpikir akan gagal, maka Anda akan membuat diri sendiri sulit untuk berhasil.

## **9. BERLATIH**

Semakin sering Anda berlatih dan menempatkan diri pada situasi yang menegangkan, Anda semakin menjadi percaya diri. Anda sudah pernah berada pada situasi tersebut, Anda cukup tahu apa yang akan terjadi. Salah satu sumber yang membuat seseorang menjadi grogi adalah terlalu fokus pada apa yang akan dipikirkan orang tentang dirinya, takut dikritik dan takut berbuat tidak sesuai harapan orang lain.

## **10. FOKUS PADA APA YANG TERJADI SAAT INI**

Hal ini berkaitan dengan pernapasan perut. Saat mengambil napas, rasakan apa yang terjadi sekarang.

Hanya saat itu juga, proyeksikan diri Anda pada apa yang akan terjadi saat ini. Grogi berasal dari proyeksi negatif tentang apa yang akan terjadi nanti

Ketika Anda berhasil mengatasi grogi, akan terasa seperti telah dilahirkan kembali sebagai manusia. Saat mengingat kembali cara menghilangkan rasa grogi tadi dan berhasil melaluinya, Anda akan merasa bangga pada diri sendiri juga bahagia karena telah berhasil melakukan hal besar.

## 11. TERSENYUM

Tersenyum merupakan tindakan satu detik jika Anda merasa grogi dan tidak percaya diri. Anda tidak hanya tersenyum jika Anda merasa senang dan percaya diri, sebaliknya Anda bisa tersenyum untuk membuat diri Anda merasa lebih baik. Tersenyum berhubungan erat dengan perasaan positif, sehingga hampir tidak mungkin Anda merasa tidak enak ketika Anda tersenyum.

Tersenyum lebih dari sekedar menunjukkan ekspresi pada wajah Anda. Tersenyum melepaskan hormon endorphin yang membuat Anda merasa lebih baik. Meningkatkan sirkulasi darah di wajah Anda, membuat Anda merasa nyaman dengan diri Anda sendiri dan tentunya dapat meningkatkan rasa percaya diri Anda.

Anda juga akan tampak lebih percaya diri di hadapan orang lain keti a Anda tersenyum.

## 12. TATAP MATA LAWAN BICARA ANDA

Sama halnya dengan tersenyum, tataplah mata semua orang di dalam ruangan. Berikan senyum Anda dan dapat dipasti an mereka akan membalas senyuman Anda. Dan senyum yang diberikan orang lain, dapat meningkatkan rasa percaya diri Anda dengan cepat.

Sama halnya dengan tersenyum, kontak mata menunjukkan bahwa Anda percaya diri. Menatap sepatu Anda atau meja, mendorong perasaan Anda menjadi ragu-ragu dan malu. Tips ini sangat berguna untuk situasi kerja. Buatlah kontak mata dengan orang yang mewawancarai Anda, atau orang-orang yang menghadiri presentasi Anda.

Kontak mata membantu Anda untuk menghilangkan rasa takut jika Anda sedang berbicara di depan umum dan semakin mendekatkan Anda dengan lawan bicara Anda. Stres merupakan perasaan yang datang dari sesuatu yang asing dan tidak dapat dikendalikan. Kontak mata memberikan pembicara gambaran dari kenyataan yang tida lain adalah lawan bicara itu sendiri. Kontak mata juga membantu menarik minat lawan bicara Anda.

## **13. UBAHLAH SUARA DALAM DIRI ANDA**

Kebanyakan dari kita memiliki suara dalam diri yang mengatakan bahwa kita bodoh, tidak cukup mampu, terlalu gendut, kurus, berisik, pendiam dan lain-lain. Kemampuan mengubah suara di dalam diri Anda merupakan kunci untuk memperoleh kepercayaan diri dari dalam. Buat suara dalam diri Anda menjadi teman pendukung yang paling mengenal Anda dan mengetahui bakat Anda, serta menginginkan Anda untuk mencapai yang terbaik.

## **14. LUPAKAN STANDAR YANG DITETAPKAN ORANG LAIN**

Terlepas dari situasi yang membuat Anda mengalami krisis percaya diri, Anda bisa membantu diri Anda sendiri dengan berpegang pada standar yang Anda miliki. Orang lain memiliki nilai yang berbeda dengan Anda, dan sekeras apa pun Anda mencoba, Anda tidak pernah bisa memuaskan semua orang setiap saat.

Jangan khawati jika orang-orang menyebut Anda gendut, kurus, pemalas, membosankan, pelit, konyol dan lain sebagainya. Bertahanlah pada standar yang Anda miliki, bukan pada standar yang dimiliki orang lain.

Ingatlah, nilai-nilai dan standar-standar yang dimiliki umumnya berbeda dalam masyarakat. Anda tidak harus menerima nilai dan standar tersebut hanya karena orang-orang di sekitar Anda menerimanya.

## **15. TAMPILLAH SERAPI MUNGKIN**

Meskipun Anda hanya memiliki sedikit waktu, pergilah ke kamar mandi untuk memastikan Anda tampil rapi. Sisirlah rambut Anda, cucilah muka Anda, perbaiki riasan wajah Anda, luruskan kerah Anda, pastikan tidak ada sisa makanan pada gigi Anda. Semua hal ini dapat membuat perbedaan antara rasa percaya diri terhadap penampilan Anda dan rasa takut Anda terhadap penampilan Anda.

Sempurnakan penampilan fisik Anda, sudah merupakan fakta bahwa penampilan seseorang memainkan peranan penting dalam membangun rasa percaya diri. Meskipun kita tahu apa yang kita miliki dalam diri kita lah yang penting. Penampilan fisik Anda menentukan impresi orang terhadap diri Anda.

## **16. BERDOALAH ATAU BERMEDITASI SEJENAK**

Jika Anda percaya pada Yang Maha Kuasa, mengucapkan doa bisa meningkatkan rasa percaya diri Anda. Selain berdoa Anda juga bisa melakukan meditasi. Langkah

ini membantu Anda untuk mundur sesaat dari situasi yang serba cepat dan mencari bantuan dari Yang Maha Kuasa. Berikut adalah sebuah contoh doa, namun Anda bisa menulis hal serupa yang sesuai dengan agama atau kepercayaan Anda.

“Ya Tuhan, terima kasih karena Kau telah mencintai dan menerima apa adanya. Bantulah aku untuk melakukan hal yang sama. Dan bantulah aku untuk tumbuh menjadi sesuai dengan kehendak-Mu, sehingga rasa percaya diriku akan bertambah. Semuanya demi keagungan nama-Mu dan bukan namaku. Terima kasih karena Engkau telah mendengarkan dan menjawab doaku. Aamiin.”

## 17. REKA ULANG

Jika sesuatu terjadi di luar dugaan Anda, hal ini cukup mudah menggoyahkan rasa percaya diri Anda. Mungkin Anda menumpahkan minuman Anda, terlambat hadir di sebuah pertemuan peng karena macet, atau seseorang yang ingin Anda ajak bicara memberikan tanggapan dingin. Cobalah untuk mereka ulang situasi tersebut dan tempatkan pada situasi yang lebih positif. Seringkali suatu kejadian menjadi negatif karena persepsi kita sendiri.

## **18. TENTUKAN LANGKAH ANDA SELANJUTNYA**

Jika Anda tidak yakin dengan apa yang harus Anda lakukan, temukan satu langkah sederhana yang bisa membantu Anda untuk terus maju. Hal ini mungkin saja bisa dilakukan dengan melakukan kontak mata pada sebuah pesta, memperkenalkan diri Anda pada orang asing, memecahkan kebekuan dalam sebuah rapat, atau menanyakan orang yang mewawancara Anda untuk menunjukkan pengetahuan Anda terhadap industri dan perusahaan mereka.

Mulailah bertindak meskipun Anda tidak memiliki gambaran yang jelas mengenai apa yang seharusnya Anda lakukan. Bergeraklah menuju sasaran Anda. Koreksi diri Anda di lain kesempatan.

## **19. BICARALAH PERLAHAN**

Sebuah tanda sederhana agar Anda terlihat atau menjadi lebih percaya diri adalah dengan bicara perlahan. Jika Anda bicara terlalu cepat, Anda akan merasa tidak enak, karena Anda sadar bicara terlalu cepat.

Bicara perlahan memberi Anda kesempatan untuk memikirkan apa yang Anda akan katakan selanjutnya. Jika Anda sedang berbicara atau melakukan presentasi, berhentilah sesaat pada akhir sebuah frase atau

kalimat untuk membantu orang lain mencerna apa yang Anda katakan.

Berbicara perlahan menunjukkan kepercayaan diri seseorang. Seseorang yang merasa tidak layak didengarkan akan berbicara dengan cepat, karena ia tidak mau membuat orang lain menunggu hal-hal yang tidak layak didengarkan.

## 20. IKUT AMBIL BAGIAN

Pernahkah Anda duduk seharian di dalam kelas atau di sebuah rapat tanpa mengucapkan satu patah kata pun?

Pernahkah Anda pergi bersama teman-teman Anda di malam hari di mana teman-teman Anda berbincang dengan gembira sementara Anda hanya duduk dan menatap minuman Anda?

Kemungkinan yang terjadi adalah Anda merasa tidak terlalu percaya diri pada saat itu. Dan mungkin saja Anda akan merasa lebih tidak enak sesudah malam tersebut.

Apa pun situasi Anda, berusahalah untuk ikut ambil bagian. Meskipun Anda merasa tidak banyak yang bisa Anda katakan, pikiran dan perspektif Anda sangat berharga bagi orang-orang di sekitar Anda.

Dengan mencoba untuk berbicara setidak ya satu kali dalam setiap diskusi kelompok, Anda akan menjadi pembicara yang lebih baik, lebih percaya diri mengutarakan pikiran Anda, dan dikenal sebagai seorang pemimpin oleh rekan-rekan Anda.

## **21. MENGALIHKAN PERHATIAN ANDA DARI KE-KHAWATIRAN**

Jika Anda benar-benar ingin menghilangkan perasaan takut dan khawati , cobalah untuk mengalihkan pikiran dan perhatian Anda. Dengan mengerjakan sesuatu yang menjadi hobi dan kesukaan Anda, seperti membaca, ngobrol dengan teman, olah raga atau apa pun itu yang bisa membuat Anda bahagia.

## **22. CARI TAHU ALASAN MENGAPA ANDA MERASA MINDER DAN GROGI**

Usahakan sebisa mungkin untuk mengetahui mengapa Anda merasa minder dan grogi, atas dasar apa Anda merasa minder? Mungkin agak sulit, tapi cobalah berusaha untuk mengetahuinya. Hal ini pentin untuk mencari cara yang tepat untuk menghilangkan perasaan tersebut.

## **23. BICARA KEPADA SAHABAT ANDA**

Ini adalah ide yang cerdas untuk membahas semua rincian kecemasan Anda dengan teman dan keluarga. Diskusikan semua kecemasan Anda. Hal ini akan membantu Anda untuk menyingkirkan setengah dari rasa cemas Anda.

## **24. CARI BANTUAN PROFESIONAL**

Jika rasa minder dan grogi itu sudah sangat mengganggu Anda dan menghambat kegiatan Anda sehari hari, maka sudah saatnya Anda mencari bantuan seorang profesional. Seorang profesional yang benar-benar dapat membantu Anda untuk menemukan akar masalah Anda.

## **25. TIDUR YANG CUKUP**

Tidur yang cukup, biasanya sekitar delapan jam per hari. Hal ini akan membantu menenangkan diri Anda dan setidak ya mengurangi kecemasan yang Anda rasakan.

## **26. BERSYUKUR**

Merasa bersyukur dalam kehidupan sehari-hari Anda sangatlah penting. Kebiasaan bersyukur untuk setiap

hal yang baik memenuhi Anda dengan energi positif . Doa adalah berterima kasih kepada Tuhan untuk semua hal yang baik dan bersikap jujur tentang semua masalah dan perasaan-perasaan Anda. Hal ini akan membuat Anda merasa tenang dan nyaman.

## **27. BERHENTI MINUM KOPI**

Minuman kopi atau apa pun yang mengandung kafein seperti teh, minuman soda, dan berbagai minuman ringan lainnya merupakan salah satu pemicu timbulnya rasa cemas. Adanya kandungan kafein pada minuman tersebut akan meningkatkan rasa gelisah yang berlebih serta mengganggu kualitas tidur Anda. Sehingga hal-hal tersebut akan sangat berpengaruh pada timbulnya rasa cemas dalam menghadapi sesuatu.

## **28. KURANGI KANDUNGAN GULA PADA MAKANAN**

Mengurangi kandungan gula dalam makanan juga akan sangat bermanfaat. Gula juga bisa menaikkan emosi secara cepat dan tak terkontrol. Hal tersebut termasuk dengan rasa cemas, sebab dengan adanya emosi yang berubah-ubah maka rasa cemas akan mudah muncul.

## **29. KURANGI MINUMAN BERALKOHOL**

Alkohol merupakan salah satu penyebab terganggunya

sistem syaraf Anda. Banyak orang beranggapan saat mengalami stres maka alkohol dapat membantu dalam mengurangi perasaan tersebut. Namun sebaliknya, menurut pendiri Soberistas Lucy Rocca, alkohol mengganggu sistem saraf pusat. Alkohol menyebabkan kurangnya konsentrasi, penurunan gula darah, perubahan tingkat serotonin, perubahan suasana hati dan peningkatan denyut jantung. Sehingga dengan mengonsumsinya secara berlebih, maka akan sangat berpotensi memengaruhi rasa cemas Anda.

### **30. KURANGI MENONTON BERITA**

Walaupun secara umum banyak orang yang mengatakan bahwa acara berita tentunya bisa menambah informasi dan pengetahuan, namun sebenarnya berita hanya menyampaikan hal-hal yang buruk yang terjadi setiap hari. Hal tersebut tentunya sangat berbahaya bagi kondisi syaraf dan emosi Anda. Sehingga jika sering menonton berita maka kecemasan secara bertahap akan terus muncul.

### **31. JOGGING**

Olahraga tentunya selalu menjadi solusi untuk kesehatan jasmani maupun rohani Anda. Termasuk solusi untuk mengatasi rasa kecemasan Anda. Para peneliti di Princeton menemukan bahwa otak manusia yang

berolahraga memiliki respons yang berbeda terhadap kecemasan daripada otak manusia yang malas bergerak. Tidak hanya latihan merangsang pembentukan sel-sel otak baru, olahraga juga bisa sangat bermanfaat untuk melati menenangkan jiwa.

## 32. YOGA

Dari 35 percobaan di St Elizabeth Medical Center, 25 mencatat penurunan yang signifikan dalam stres dan kecemasan setelah menambahkan program yoga dalam terapi mereka.

Kombinasi pernapasan dan perhatian yang terfokus dapat membantu untuk memperlambat pikiran yang bercabang ke mana-mana. Pertimbangan untuk melakukan yoga setidaknya beberapa kali dalam seminggu.

## 33. JANGAN BERPIKIR GILA DAN NEKAD

Memiliki pikiran dan ide yang kreatif merupakan hal yang baik. Namun jangan terjebak dengan pikiran kreatif tersebut, sebab bisa saja menjadi pikiran yang gila dan nekat. Kita semua memiliki pikiran-pikiran gila, namun jika berlebihan akan menjadi masalah bagi kecemasan yang berlebih.

## **34. BELAJAR MENJADI PENONTON**

Pikiran adalah bagian dari kita, tapi tidak semuanya harus dimiliki. Oleh sebab itu, ketika Anda sedang bermeditasi tujuannya untuk menjaga pikiran Anda, agar bisa mengontrolnya. Jika pikiran dan rasa cemas muncul, maka belajarlah untuk menjadi penonton dari pikiran dan rasa cemas Anda. Jadikan itu hanya tontonan saja, bukan suatu hal yang harus dicemaskan.

## **35. UBAH PERSEPSI**

Banyak orang yang punya perasaan grogi yang tinggi akibat persepsi tentang diri mereka sendiri. Persepsi bahwa mereka merasa bodoh, merasa gagal, merasa tertinggal dan lain sebagainya sudah ditanamkan sejak awal, sehingga membuat grogi mereka semakin tinggi. Usahakan bahwa Anda sudah siap, dan akan berhasil dengan apa yang akan Anda lakukan. Dengan begitu Anda akan mampu menghilangkan perasaan grogi tersebut.

## **36. POSITIVE THINKING**

Jangan berpikiran buruk terhadap tindakan dan hasil yang akan Anda dapatkan, berpikirlah bahwa Anda akan sukses dan berhasil.

## **37. MENTALITAS**

Melati mental untuk menerima dan melakukan segala sesuatu akan memudahkan diri Anda untuk menghilangkan perasaan grogi tersebut, juga mempersiapkan diri Anda untuk menerima hasil yang akan Anda capai.

## **38. BIASAKAN DIRI**

Salah satu latihan yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi rasa grogi pada diri Anda adalah dengan membiasakan diri. Jika Anda sedang berkumpul dengan teman-teman, sering-seringlah Anda menjadi pelaku utama, bisa menjadi pembicara, ketua, narasumber, dan lain sebagainya. Dengan begitu, Anda akan memiliki kemampuan yang baik untuk menghilangkan perasaan grogi.

## **39. MINDER DAN GROGI ADALAH ENERGI POSITIF**

Apa yang Anda rasakan saat merasa minder dan grogi? Dada berdebar-debar, keringat dingin mengucur, bibir bergetar, dan darah seolah mengalir lebih cepat. Pahami bahwa semua itu adalah sebuah dorongan energi yang meluap dari dalam diri Anda.

Tidak ada yang salah pada energi itu. Ia perlu disalurkan secara positif. Ia semestinya menjadi bahan bakar yang mendorong presentasi Anda lebih baik. Anda bisa menggunakan energi itu untuk memantapkan penampilan Anda.

## 40. BERSIKAPLAH NOTHING TO LOSE

Keinginan kita untuk bersikap sebaik-baiknya mendorong munculnya perasaan minder atau grogi. Secara negatif, pikiran kita biasanya terbebani oleh ketakutan untuk membuat kesalahan, kekhawatiran akan gagal, kecemasan bila melakukan kekonyolan, dan berbagai bayangan-bayangan negatif lainnya.

Sebelum Anda bisa menggunakan energi grogi itu secara positif, maka terlebih dahulu Anda harus menetralisir emosi-emosi negatif tersebut. Bersikaplah *nothing to loose*, tak sesuatu yang patut kita takutkan. Bila toh kita gagal, maka tidak sesuatu yang harus menjadikan kita begitu kehilangan.

## 41. TENANGKAN DIRI ANDA

Sementara Anda menunggu giliran, atur napas Anda. Tarik napas dalam-dalam, keluarkan dengan pelan. Keluarkan energi yang meletup-letup dalam dada Anda melalui hembusan napas yang teratur. Tenangkan

pikiran dan emosi Anda. Bila perlu pejamkan mata. Kumpulkan energi itu sebaik-baiknya. Jangan biarkan mengganggu ketenangan jiwa Anda.

## 42. KERAHKAN ENERGI ANDA

Kerahkan energi Anda. Lepaskan energi itu dari kekangannya. Bila para audiens memberi appalus pada pembicara sebelum Anda, maka kerahkan energi Anda dengan memberikan *applause* yang tak kalah meriah.

Berdirilah dengan sigap. Berjalanlah dengan tegap dan mantap. Bila perlu, hembuskan napas lepas sambil berteriak kecil, “Yes!” Atau turut bertepuk tangan menyambut *applause* dari audiens. Lakukan apa-apa yang dengan sikap tegas. Biarkan energi itu mengalir dalam gerakan Anda.

## 43. BERBICARALAH DENGAN KERAS DAN LANTANG

Bila Anda berbicara lambat, maka bibir Anda akan semakin gemetar. Suara Anda pun bergetar. Salurkan rasa grogi Anda melalui suara Anda yang keras dan lantang. Suara keras Anda bukan hanya dapat mengatasi kecemasan, namun juga sarana menyalurkan energi tersebut. Ada baiknya Anda menghafal teks pertama Anda, namun tetap bersikap wajar.

## **44. DIAM**

Anda dapat menyalurkan ketegangan dalam diri Anda pada audiens, yaitu dengan memulai presentasi Anda dengan diam beberapa deti . Biarkan ketegangan Anda terserap dan jadi ketegangan audiens. Bila Anda merasa ketegangan di audiens sudah cukup meninggi, mulailah presentasi Anda dengan sebuah pembukaan yang kuat dan tajam.

## **45. LONTARKAN HUMOR YANG WAJAR**

Lenturkan kegugupan atau kegrogian Anda dengan sebuah humor yang wajar. Anda memang perlu merencanakannya dengan baik, namun jangan sampai kehilangan spontanitas. Dan, humor terbaik yang tidak akan melukai perasaan siapa pun adalah humor tentang diri Anda sendiri.

## **46. FOKUS PADA TUJUAN**

Kita sering merasa minder dan grogi pada hal-hal yang konyol atau tidak perlu seperti bagaimana orang lain berpikir tentang penampilan kita. Solusi yang baik untuk mencegahnya adalah dengan fokus pada tujuan dari situasi yang dihadapi, bukannya fokus pada bagaimana perasaan seseorang terhadap diri atau penampilan kita.

Contohnya pada saat *interview* kerja. Pikirkanlah tentang kualifi asi yang mereka butuhkan dan bagaimana kita memenuhi kualifi asi tersebut dan mendapatkan pekerjaan itu.

## **47. ADA SESEORANG BERSAMA ANDA**

Cara yang cerdas dalam melepaskan diri dari situasi adalah adanya seseorang yang bisa kita ajak bicara untuk membantu tetap fokus pada tujuan dalam situasi yang dihadapi. Misal, keti a kita ingin bertemu dengan seseorang, tanyakan pada seorang teman beberapa hal bagaimana harus bertinda dengan baik. Membicarakan solusi yang terbaik. Hal ini dapat membuat Anda lebih fokus pada hasil dari interaksi.

## **48. TETAP SIBUK**

Salah satu penyebab munculnya perasaan minder dan grogi adalah Anda memiliki waktu yang cukup untuk minder dan grogi. Jika kita tetap sibuk dan fokus pada objektif dari suatu situasi, maka tidak akan ada waktu untuk merasa minder dan grogi.

## **49. MENGETAHUI APA YANG INGIN ANDA KATAKAN**

Mengetahui apa yang ingin kita katakan dan bagaimana kita akan mengatakannya, akan

menghindari diri dari rasa grogi. Karena kebingungan tidak tahu apa yang harus dikatakan dan memikirkan bagaimana hasilnya nanti.

Setelah Anda bisa mengatasi rasa grogi dan minder, maka saatnya Anda nikmati rasa percaya diri yang kelak akan mengantarkan Anda menjadi manusia yang punya arti di hadapan Tuhan maupun manusia lainnya. Mengatasi rasa minder dan grogi adalah sebuah langkah awal untuk menggapai semua keinginan kita. Ubahlah perasaan rendah diri untuk menjadi perasaan yang membina keyakinan diri.

Kita berhak sukses seperti orang lain. Jangan biarkan perasaan minder, grogi, dan rendah diri menguasai diri kita. Memupuk semangat untuk dapat bersaing itu adalah baik untuk masa depan. Semoga sahabat semua dapat mengatasi rasa minder dan grogi untuk dapat terus menggapai mimpiinya.

# **BAGIAN II**

## Rasa Percaya Diri



# Mengenal Rasa Percaya Diri

**P**ercaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan atau keinginan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka banyak masalah akan timbul karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri adalah satu aspek kepribadian yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

Rasa percaya diri merupakan sebuah keberanian dalam menghadapi tantangan, karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan. Rasa percaya diri pentin untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik. Seperti halnya ketika bergabung dengan suatu masyarakat yang di dalamnya terlibat dalam suatu aktivitas atau kegiatan. Rasa percaya diri meningkatkan keefektifan dalam aktivitas atau kegiatan.

Rasa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri. Sehingga individu yang bersangkutan tida terlalu cemas dalam setiap tinda an. Ia dapat dengan 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.

Rasa percaya diri merupakan sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitar, sehingga individu tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam melakukan sesuatu sesuai kemampuan. Kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan yang terdapat dalam diri sendiri.

# Ciri-Ciri Pribadi dengan Seni Percaya Diri

Rasa percaya diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri. Rasa percaya diri bukan dengan memberi kompensasi suatu kelemahan kepada kelebihan. Namun, bagaimana individu tersebut mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengerti seperti apa dirinya dan pada akhirnya akan percaya bahwa dirinya mampu melakukan berbagai hal dengan baik.

Adapun beberapa ciri orang atau individu yang memiliki rasa percaya diri, di antaranya adalah sebagai berikut.

- ❶ 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.
- ❷ 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.

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ Bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- ❖ Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- ❖ Mampu menetralisir ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu.
- ❖ Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi.
- ❖ Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilan.
- ❖ Memiliki kecerdasan yang cukup.
- ❖ Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.

- ❶ Memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan.
- ❷ Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- ❸ Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- ❹ Memiliki pengalaman hidup yang menempa mental dan ketahanan di berbagai situasi.
- ❺ Bersikap positif dalam menghadapi masalah.
- ❻ Yakin pada diri sendiri.
- ❼ Tidak bergantung pada orang lain.
- ❽ Merasa dirinya berharga.
- ❾ Tidak menyombongkan diri.
- ❿ Memiliki keberanian untuk bertindak.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yaitu yakin pada diri sendiri. Ia juga tidak bergantung pada orang lain, merasa dirinya berharga, tidak menyombongkan diri, memiliki keberanian untuk bertindak, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. Ia mampu menetralisir ketegangan yang muncul dalam situasi tertentu, kemampuan bersosialisasi, dan bersikap positif dalam menghadapi masalah.

# Jenis-Jenis Seni Percaya Diri

Percaya diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya.

Percaya diri terdapat dua jenis, yaitu lahir dan batin. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam uraian sebagai berikut.

## 1. PERCAYA DIRI LAHIR

Percaya diri lahir membuat individu harus dapat memberikan pada dunia luar bahwa ia yakin akan dirinya sendiri yaitu melalui pengembangan keterampilan dalam bidang-bidang tertentu. Keterampilan-keterampilan yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

#### Komunikasi

Keterampilan komunikasi menjadi dasar yang baik bagi pembentukan sikap percaya diri. Menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan umum, tahu kapan harus berganti topik pembicaraan, dan mahir dalam berdiskusi adalah bagian dari keterampilan komunikasi yang dapat dilakukan jika individu tersebut memiliki kepercayaan diri.

#### Ketegasan

Sikap tegas dalam melakukan suatu tindakan juga diperlukan, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi dan keinginan serta membela hak kita. Sikap tegas juga dapat menghindari terbentuknya perilaku agresif dan pasif dalam diri.

#### Penampilan Diri

Seseorang yang percaya diri selalu memperhatikan penampilan dirinya, baik dari gaya pakaian, aksesoris dan gaya hidupnya.

#### Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan juga diperlukan dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan kita mengelola perasaan dengan baik, maka kita akan membentuk suatu kekuatan besar yang pasti akan menguntungkan individu tersebut.

## 2. PERCAYA DIRI BATIN

Jika kita ingin mengukur kepercayaan diri batin kita, maka kita harus mengetahui ciri-ciri utamanya. Ciri-ciri yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

### ❶ Cinta Diri

Orang yang cinta diri adalah orang yang bisa mencintai dan menghargai diri sendiri dan orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri.

Mereka juga ahli dalam bidang tertentu, sehingga kelebihan yang dimiliki dapat dibanggakan. Hal ini yang menyebabkan individu tersebut menjadi percaya diri.

### ❷ Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar se ap ti dakan yang dilakukan tidak merugikan orang lain.

### ❸ Tujuan yang Jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini karena itu mereka mempunyai alasan dan pemikiran yang jelas dari ndakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang mereka dapatkan.

## Pemikiran yang Positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya adalah mereka terbiasa melihat kehidupan dari sisi yang cerah dan mereka yang mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

# Aspek-Aspek Rasa Percaya Diri

Seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri, maka seseorang tersebut akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya.

Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusannya yang telah diambil serta mampu menatap fakta dan realita secara objektif yang didasari keterampilan. Hal tersebut merupakan aspek yang terkandung dalam rasa percaya diri.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat melalui uraian sebagai berikut.

- ❖ Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif mengenai dirinya bahwa ia paham dengan apa yang dilakukannya.

- ❖ Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- ❖ Objektif, yaitu seseorang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- ❖ Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- ❖ Rasional, yaitu analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Jadi, seseorang atau individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu seseorang yang memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran rasional.

# Faktor-Faktor yang Memengaruhi Rasa Percaya Diri

Percaya diri adalah kemampuan berpikir rasional. Ini berupa keyakinan-keyakinan, ide-ide, dan proses berpikir yang tidak mengandung unsur keharusan yang menuntut individu. Sehingga, ketika menghadapi problem atau persoalan, kita mampu berpikir, menilai, menimbang, menganalisis, memutuskan, dan melakukan. Rasa percaya diri merupakan dimensi evaluasi yang menyeluruh dari diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Dalam hidup, sangat diperlukan sekali kepercayaan terhadap diri sendiri untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kunci untuk mendapatkan kepercayaan diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya. Jangan sampai rasa pesimis dan cemas selalu menghantui

perasaan. Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam uraian berikut.

## 1. FAKTOR INTERNAL

Faktor internal ini terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

### ⦿ Konsep Diri

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri.

Individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif. Sebaliknya, individu yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

### ⦿ Harga Diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi

dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

Individu 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, individu yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

#### ❷ Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.

#### ❸ Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri yang diperoleh dari pengalaman mengecewakan, biasanya paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Apalagi jika pada dasarnya individu memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang, dan kurang perhatian

## 2. FAKTOR EKSTERNAL

Faktor eksternal ini juga terdiri dari beberapa hal penting di dalamnya. Hal-hal yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

### ⦿ Pendidikan

Pendidikan memengaruhi percaya diri seseorang atau individu. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah 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 keuatannya dengan memperhati ansiuasidarisudutkenyataan.

### ⦿ Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

## ❸ Lingkungan

Lingkungan di sini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, 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 harga diri juga akan berkembang lebih baik.

Jadi, sesuai uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi rasa percaya diri pada seseorang atau individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik. Sementara faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

# Membangun Seni Percaya Diri

Jika ada seseorang yang sedang mengalami krisis kepercayaan diri dan ingin menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, maka individu tersebut harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya.

Bagi Anda yang sedang mengalami krisis kepercayaan diri, ada beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri Anda. Beberapa cara yang dimaksud tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. EVALUASI DIRI SECARA OBJEKTIF

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Susunlah daftar “kekayaan” pribadi, seperti prestasi yang pernah diraih, sifat-sifat positif, potensi diri baik yang sudah diaktualisasikan maupun yang belum, keahlian

yang dimiliki, serta kesempatan atau sarana yang mendukung kemajuan diri.

Sadari semua aset-aset berharga Anda dan temukan aset yang belum dikembangkan. Pelajari kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri Anda, seperti pola berpikir yang keliru, niat dan motifasi yang lemah, kurangnya disiplin diri, kurangnya ketekunan dan kesabaran, tergantung pada bantuan orang lain, atau sebab-sebab eksternal lainnya.

Gunakan analisis dan pemetaan SWOT (*strengths* atau kelebihan, *weaknesses* atau kelemahan, *opportunities* atau peluang, dan *threats* atau ancaman) terhadap diri. Kemudian digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik.

## 2. BERI PENGHARGAAN YANG JUJUR TERHADAP DIRI

Sadari dan hargailah sekecil apa pun keberhasilan dan potensi yang Anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini.

Mengabaikan atau meremehkan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu Anda

menemukan jalan yang tepat menuju masa depan.

Ketidakmampuan menghargai diri sendiri, mendorong munculnya keinginan yang tidak realistik dan berlebihan. Misalnya: ingin cepat kaya, ingin cantik, populer, mendapat jabatan penting dengan segala cara.

Jika ditelaah lebih lanjut, semua itu sebenarnya bersumber dari rasa rendah diri yang kronis, penolakan terhadap diri sendiri, tida mampu menghargai diri sendiri hingga berusaha mati-m tia menutupi keaslian diri.

### 3. POSITIVE THINKING

Cobalah memerangi setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak Anda. Anda bisa katakan pada diri sendiri, *“Nobody is perfect and it’s okay if I made a mistake.”* Jangan biarkan pikiran negatif berlarut-larut, karena tanpa sadar pikiran itu akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong.

Oleh karena itu, jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan Anda. Hati-ati ah agar masa depan Anda tidak rusak karena keputusan keliru yang dihasilkan oleh pikiran keliru. Jika pikiran

itu muncul, cobalah menuliskannya untuk kemudian di-review kembali secara logis dan rasional. Pada umumnya, orang lebih bisa melihat bahwa pikiran itu ternyata tidak benar.

#### 4. GUNAKAN SELF AFFIRMATION

Untuk memerangi *negative thinking*, gunakan *self affirmation* yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri. Misalnya kata-kata sebagai berikut.

- ❖ Saya pasti bisa.
- ❖ Saya adalah penentu dari hidup saya sendiri. Tidak ada orang yang boleh menentukan hidup saya.
- ❖ Saya bisa belajar dari kesalahan ini. Kesalahan ini sungguh menjadi pelajaran yang sangat berharga, karena membantu saya memahami tantangan.
- ❖ Sayalah yang memegang kendali hidup ini.
- ❖ Saya bangga pada diri sendiri.

#### 5. BERANI MENGAMBIL RISIKO

Berdasarkan pemahaman diri yang objektif, Anda bisa memprediksi risiko setiap tantangan yang dihadapi.

Dengan demikian, Anda tidak perlu menghindari setiap risiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah atau mengatasi risikonya.

Misalnya: Anda tidak perlu menyenangkan orang lain untuk menghindari risiko ditolak. Jika Anda ingin mengembangkan diri sendiri (bukan diri seperti yang diharapkan orang lain), pasti ada risiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa daripada maju bertumbuh dengan mengambil risiko.

## **6. BELAJAR MENSYUKURI DAN MENIKMATI RAHMAT TUHAN**

Ada pepatah mengatakan bahwa orang yang paling menderita hidupnya adalah orang yang tidak bisa bersyukur pada Tuhan atas apa yang telah diterima dalam hidupnya. Artinya, individu tersebut tidak pernah berusaha melihat segala sesuatu dari kacamata positif. Bahkan kehidupan yang dijalannya selama ini pun tidak dilihat sebagai pemberian dari Tuhan.

Akibatnya, ia tidak bisa bersyukur atas semua berkat, kekayaan, kelimpahan, prestasi, pekerjaan, kemampuan, keahlian, uang, keberhasilan, kegagalan, kesulitan serta berbagai pengalaman hidupnya.

Ia adalah ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tida pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuhan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan.

Dengan beban seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihinggapi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat “cemburu” hati ya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apa pun yang Anda alami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup Anda.

## 7. MENETAPKAN TUJUAN YANG REALISTIS

Anda perlu mengevaluasi tujuan-tujuan yang Anda tetapkan selama ini, dalam arti apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Dengan menerapkan tujuan yang lebih realistik, maka akan memudahkan Anda dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, Anda akan menjadi lebih percaya diri dalam mengambil langkah, tindakan dan keputusan dalam mencapai masa depan.

# Berbagai Cara Meningkatkan Seni Percaya Diri

**M**aksud dari percaya diri bukan berar sombang dan orang lain tak ada apa-apanya. Arti sebenarnya adalah bagaimana kita bisa menghargai diri kita dan kemampuan yang kita miliki. Rasa percaya diri merupakan sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitar, sehingga individu tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan diri dalam melakukan sesuatu sesuai kemampuan. Kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan yang terdapat dalam diri sendiri.

Nah, rasa seperti inilah yang harus sedini mungkin kita tanamkan pada anak. Sulit memang, kita sebagai orang dewasa saja terkadang masih punya perasaan tida percaya diri. Namun, tida ada salahnya jika kita menanamkan rasa percaya diri lebih awal kepada anak-

anak. Sebab, kesuksesan anak di masa depan, baik itu di sekolah ataupun kariernya terjadi karena ia percaya akan kemampuannya. Unsur ini lebih besar memengaruhi daripada kecerdasan, penghasilan keluarga, bahkan latar belakang budaya.

Dengan rasa percaya diri, kita akan mampu melewati tantangan, berani mengambil risiko, tida takut gagal, justru akan muncul sikap *positiv thinking*, berani berpendapat, bisa berpikir realistik dan bisa menghargai orang lain. Untuk itu, kita (tua-muda) perlu meningkatkan rasa percaya diri untuk membangun sebuah kesuksesan dalam keyakinan.

Adapun beberapa cara untuk meningkatkan rasa percaya diri kita, di antaranya adalah sebagai berikut.

## I. PERIKSALAH NILAI SEJATI ANDA

Masih banyak orang yang merasa dirinya bukanlah seorang yang istim wa. Bahkan beberapa dari mereka menganggap dirinya tida berguna atau sampah masyarakat. Yakinkanlah diri Anda bahwa Anda adalah unik sebagai hasil karya agung dari sang Pencipta.

Ingatlah, Tuhan tida pernah menciptakan sesuatu yang biasa-biasa saja. Semua penciptaannya adalah *masterpiece*. Cobalah beberapa ti s sederhana berikut ini, cobalah perhatikan penampilan Anda di depan

cermin, apakah penampilan Anda seperti yang Anda harapkan?

Ingatlah, Anda harus menjadi pengagum setia diri Anda, pendukung loyal untuk selalu mendorong diri Anda manakala Anda kurang bersemangat, dan Anda patut bangga terhadap diri Anda sendiri. Satu-satunya orang yang paling efektif membantu meningkatkan citra diri Anda adalah diri Anda sendiri.

Tampillah setiap hari dengan tampilan terbaik Anda. Jika Anda mulai menghargai dan mengagumi diri Anda, orang lain akan melakukan hal yang sama. Namun, jika Anda mulai menjelek-jelekkan diri Anda, maka perlakuan yang serupa akan Anda terima dari orang lain.

## **2. JANGAN MEMBANDINGKAN DIRI DENGAN ORANG LAIN**

Banyak orang yang masuk perangkap akibat membanding-bandtingkan pencapaian prestasi mereka dengan orang lain. Prestasi yang baik dari orang lain patut kita teladani, hal itu dapat memberikan dorongan motivasi serta menjadi bukti kuat bahwa kita pun mempunyai kesempatan untuk meraihnya.

Namun, jika hal ini menjadi hal yang mutlak dan ketika kita tidak mampu mencapai prestasi yang sama, hal

ini akan menjadi bumerang bagi kita. Inilah yang mengakibatkan perasaan rendah diri, kecemburuan, dan patah semangat yang secara tidak langsung memengaruhi tingkat percaya diri kita.

Ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, pasti ia tidak akan menemukan perbandingan yang sama. Ketika ia menemukan orang lain lebih rendah darinya, tidak sulit sikap angkuh dan sombong serta cepat puas.

Sebaliknya, ketika ia menemukan dirinya lebih rendah, ia akan merasa inferior atau rendah diri dan tidak mampu memaksimalkan potensi terbaik dirinya. Patut kita ingat bahwa konsep kesuksesan bukanlah membandingkan prestasi kita dengan orang lain, melainkan membandingkannya dengan pencapaian kita sebelumnya.

Seorang juara, wajib berusaha mencapai yang terbaik dalam dirinya. Sebagai contoh, banyak orang yang berusaha untuk memiliki kekayaan materi yang dimiliki orang lain. Keinginan tersebut hanyalah mendatangkan masalah dan ketidakbahagiaan.

Kalau pun kita berhasil mencapai seperti apa yang kita inginkan seperti yang dimiliki orang lain, kepuasan itu hanyalah bersifat sementara. Berikutnya kita akan mencari orang lain yang lebih sukses lagi. Hal inilah

yang sering kali mengakibatkan orang kehilangan rasa percaya dirinya, bahkan menyalahkan dirinya. Pada akhirnya merasa mereka lebih tidak berharga dibandingkan orang lain.

Perlu kita sepakati bersama bahwa definisi pencapaian sukses masing-masing orang berbeda. Ada yang menginginkan penghasilan Rp5 juta per bulan, namun bagi orang lain penghasilan Rp25 juta sebulan adalah definisi sukses. Bahkan ada yang menetapkan Rp250 juta per bulan sebagai pencapaian sukses.

Di sisi lain, ada juga yang mendefinisikan kesuksesan dengan banyaknya jumlah anak yang berhasil diselamatkan dari pengaruh obat bius. Masalah timbul ketika mereka yang mendefinisikan sukses dengan menolong anak di jalan merasa kurang sukses, karena mereka tidak menghasilkan uang yang banyak.

Demikian juga mereka yang mendapatkan Rp5 juta per bulan merasa belum sukses jika tidak mendapat Rp25 juta per bulan. Ketidakpuasan pun muncul bagi mereka yang berpenghasilan Rp25 juta per bulan tetapi meraih kepuasan sebelum mencapai Rp250 juta per bulan. Dan yang tidak kalah anehnya, yang mendapatkan penghasilan Rp250 juta per bulan iri kepada mereka yang dapat berbuat sosial dengan meluangkan waktunya menolong anak jalanan.

Jika hal ini terjadi, semua orang pada akhirnya tidak mendapatkan kepuasan dari apa yang diraihnya. Kesimpulannya, tentukanlah nilai atau *value*, apa yang berharga dan menjadi panggilan hati Anda. Janganlah mengukur kesuksesan Anda dengan pengukur sukses orang lain.

Lakukanlah yang terbaik setiap hari dan kesuksesan akan mengikuti Anda. Inilah kebenaran abadi, menjadi sukses adalah melakukan yang terbaik setiap hari, bukannya semata-mata menjadi yang terbaik, terhebat, terkaya atau tercepat dalam hidup ini.

Dengan cara berpikir seperti ini, Anda dapat merasakan kenikmatannya setiap saat dalam menjalani tantangan hidup ini. Anda akan mampu memikul kegagalan yang terburuk sekalipun, karena kesuksesan dan kebahagiaan menjadi milik Anda pribadi.

### **3. MEMPROGRAM ULANG PIKIRAN ANDA**

Setiap prestasi yang berhasil Anda raih adalah hasil dari pikiran dan tindakan masa lalu Anda. Jika Anda menginginkan hasil yang berbeda, Anda perlu mengubah pikiran dan tindakan Anda mulai saat ini.

Sikap dan tindakan seseorang dapat berubah sejalan dengan informasi baru yang diterima pikirannya. Jenis berita yang Anda baca setiap hari, jenis buku, film,

acara TV yang Anda tonton setiap hari, akan dapat memberitahu siapa diri Anda sebenarnya.

Kesehatan seseorang dapat diukur dari makanan dan minuman yang dikonsumsinya setiap hari. Hal ini tida berbeda dengan pikiran manusia. Bertekadlah untuk meluangkan waku minimal 30 menit untuk membaca hal-hal yang positif dan hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan Anda di dalam pekerjaan Anda.

Ingatlah, sebagian besar *goals* Anda saat ini telah dicapai oleh orang lain. Anda dapat dengan mudah mempelajari cara mereka mencapainya dari informasi yang tersedia saat ini.

Pernahkah Anda membaca berita sebuah tim yang telah kalah dua kali berturut-turut dari tim yang sama, namun mampu bangkit dan memenangkan pertandingan berikutnya?

Pertanyaannya, dari mana tim yang kalah sebelumnya itu mendapat kekuatan? Jawabannya sederhana. Di dalam setiap pikiran manusia selalu ada pikiran negatif dan positif. Ada juga kategori lain, yaitu pikiran yang memberdayakan dan pikiran yang tidak memberdayakan.

Tim yang mampu bangkit dari kekalahan mampu berfokus pada hal-hal yang memberdayakannya

dan mampu memoti asi diri untuk bangkit menjadi pemenang. Tim tersebut tidak berlarut-larut memikirkan kekalahan yang kemarin.

Bagaimana Anda mampu mengarahkan pikiran Anda akan sangat berguna. Bukan hanya dapat meningkatkan citra diri Anda, akan tetapi juga membawa Anda ke tangga-tangga kesuksesan yang lebih tinggi.

#### **4. MENCIPTAKAN LINGKUNGAN YANG POSITIF**

Anda yang memilih lingkungan di mana Anda ingin berada, bukannya sebaliknya. Walaupun pendapat ini secara logis dapat diterima, masih banyak orang yang terdampar di dalam lingkungan yang mereka tidakkehendaki. Orang yang seperti ini selalu merasa berperan sebagai “korban” dari lingkungannya.

Jika ia dibesarkan dari keluarga yang tidak mendukung pencapaian suksesnya, ia menyalahkan nasibnya kenapa berada di dalam lingkungan itu. Jika saat ini ia bekerja di bidang yang sangat dibencinya, ia merasa karena takdirnya lah ia terdampar di pekerjaan itu.

Orang yang seperti ini akan selalu menarik hal-hal buruk ke dalam kehidupannya, karena ia merasa tidak mampu mengontrol lingkungannya dan menyerah pada lingkungan yang memengaruhinya. Sudah saatnya kita berhenti menjadi “korban” dalam hidup ini, karena

semua pilihan selalu ada di dalam genggaman kita.

Adakalanya kita bertemu orang-orang yang mengkritik dan menjatuhkan mental kita. Bahkan sering kali orang-orang ini adalah orang yang kita kenal dekat, bahkan merupakan bagian dari keluarga kita. Anda tidak perlu memusuhi mereka. Satu hal yang harus Anda lakukan yaitu tidak menyerap kritik-kritik negatif dan pedas itu.

Ingat, bahwa semua hal yang terjadi di dunia ini bergantung pada bagaimana Anda memberikan arti kepada padanya. Dengan memberikan arti kepada setiap hal yang terjadi dalam hidup ini, kita dapat menciptakan kekuatan ataupun kehancuran bagi diri kita. Tidak seorang pun yang mampu membuat diri kita rendah diri tanpa seizin kita.

Beberapa orang yang jatuh dalam kategori “korban” sering kali membiarkan orang lain menentukan harga diri mereka. Mereka membiarkan orang lain mengatakan apa yang mereka mampu atau tidak mampu mereka lakukan.

Janganlah biarkan hal ini terjadi pada diri Anda. Janganlah juga membiarkan orang lain memberikan label mengenai diri Anda dan menerima sepenuhnya pendapat mereka. Satu-satunya pendapat yang patut Anda terima adalah pendapat Anda pribadi mengenai diri Anda sendiri.

Dengan mengendalikan citra diri Anda dan memosisikannya pada sisi positif, Anda telah memperkokoh citra diri positif di dalam diri Anda. Ingat, Anda yang memegang kendali pembentukan citra diri positif Anda. Ambillah 100% tanggung jawab dalam pembentukannya.

## 5. INGATLAH KESUKSESAN MASA LALU ANDA

Terlalu lama bernostalgia dengan kesuksesan masa lalu adalah salah satu hal yang sering menghambat laju sukses seseorang. Namun, kesuksesan masa lalu dapat kita pakai sebagai pelajaran untuk mengulangi kesuksesan yang akan datang dan dapat digunakan sebagai amunisi yang dapat memacu Anda untuk mengejar tantangan yang lebih besar lagi.

Cara terbaik untuk mempersiapkan masa depan adalah dengan belajar dari masa lalu. Namun, sangat disayangkan bagi mereka yang gagal karena mereka lebih sering mengingat kejadian yang menyediakan dalam hidup mereka. Mereka bukannya prestasi pribadi atau keberhasilan yang pernah diraihnya. Mereka sering kali memandang kegagalan mereka sebagai bukti citra diri mereka yang buruk.

Banyak penelitian yang menguatkan bahwa semakin banyak seseorang mampu mengingat dan berfokus

pada kesuksesan yang pernah diraihnya. Semakin tinggi rasa percaya dirinya untuk mengambil risiko baru untuk mengejar kesuksesan yang lebih besar lagi.

Carl Lewis, atlit legendaris dari AS, peraih 9 medali emas di arena cabang atletik Olimpiade. Ia diwawancara oleh wartawan setelah meraih medali emas yang kesembilan di cabang lompat jauh. Dengan rendah hati ia menceritakan bahwa lima peserta lainnya mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk meraih medali emas. Dan Carl sendiri yakin bahwa kelima pesaingnya juga sebenarnya mampu melewati lompatan terjauhnya.

Namun, ketika ditanya mengapa ia yang berhasil memenangkan pertandingan itu, Lewis menjawab selain mempraktikkan *positiv self-talk* terhadap dirinya, kemenangannya ia raih berkat 8 medali emas yang diraih sebelumnya yang memperkuat sekaligus meyakinkan dirinya untuk menang.

Carl Lewis didukung dengan bukti-buktinya sukses yang terekam kuat di dalam pikirannya. Rasa percaya dirinya melambung jauh melampaui pesaing-pesaing lainnya. Rasa takut kalah dan stres hilang ketika seseorang didukung dengan rasa percaya diri dan bukti kesuksesan yang kuat.

Jika Carl Lewis mampu meraih medali emas hanya dengan berfokus pada pikiran kesuksesan yang pernah diraihnya, kita pun dapat menggunakan kekuatan dari kesuksesan masa lalu kita. Temukanlah kesuksesan masa lalu Anda. Tidak peduli besar atau kecil, tetapi sesuatu yang dapat membuat Anda bangga. Gunakanlah kesuksesan ini sebagai batu lompatan untuk meraih kesuksesan berikutnya.

## 6. BERBICARA POSITIF PADA DIRI ANDA SENDIRI

Afirmas positif terbukti mampu meningkatkan semangat dan citra diri seseorang. Ada dua jenis afirmasi positif. Afirmasi yang pertama adalah afirmas positif buatan, seseorang dapat menggunakan kata-kata positif yang dibentuk dari ciptaannya sendiri.

Contoh, "Saya yang terbaik." "Saya pasti bisa." Afirmasi ini tidak perlu didukung dengan bukti nyata, namun terbukti mampu menciptakan dorongan semangat. Namun, ada satu kelemahan dari afi masih yang satu ini, yaitu ia hanya mampu memulai semangat dan durasi bertahannya pendek.

Afi masih kedua yang jauh lebih dahsyat adalah afi masih yang datangnya dari dalam diri kita, dengan mengekspresikan *passion* yang ada dalam hidup kita. Afi masih ini dapat ditinjaukan dengan menemukan

fakta-fakta masa lalu yang pernah terjadi dalam diri kita.

Dengan mengingat keberhasilan dan kebahagiaan kita menjalankan panggilan hidup ini, afirmasi ini mampu bertahan dalam durasi yang lebih panjang. Berbicara dengan diri sendiri secara positif adalah suatu teknik yang dapat membantu para juara untuk tetap berada di jalur yang benar.

Brian Tracy, salah seorang pakar pengembangan diri dunia, pernah berkata bahwa setiap orang sukses selalu memakai *positi e self-talk* untuk memotivasi diri mereka mencapai puncak kesuksesan.

Jangan khawatir dan merasa canggung menggunakan teknik ini. Mungkin orang-orang di sekeliling Anda merasa ada yang aneh dalam diri Anda, namun teruslah melakukannya. Anda akan mampu meningkatkan citra diri melalui teknik yang satu ini.

## 7. BAHASA TUBUH YANG BAIK

Bahasa tubuh pasti menceritakan sesuatu. Orang dengan bahu merosot dan gerakan lesu, menunjukkan bahwa ia kurang percaya diri. Mereka tidak antusias tentang apa yang mereka lakukan dan mereka tidak menganggap diri mereka penting

Dengan melatih bahasa tubuh yang baik, secara otomatis kita akan merasa lebih percaya diri. Berdiri tegak, mata lurus ke depan. Kita akan membuat kesan positif pada orang lain dan langsung merasa lebih percaya diri.

## **8. BERSYUKUR**

Bila Anda terlalu fokus pada apa yang Anda inginkan, pikiran menciptakan alasan mengapa Anda tidak bisa memilikinya. Hal ini membawa Anda untuk memikirkan kelemahan Anda. Cara terbaik untuk menghindari hal ini adalah dengan cara berfokus pada rasa syukur.

Sisihkan waktu Anda untuk mengingat hal-hal apa saja yang membuat Anda harus bersyukur. Ingat kesuksesan masa lalu Anda, keterampilan yang unik dan momentum positif.

Anda akan kagum betapa banyak hal yang telah Anda miliki, dan itu akan membuat Anda termotivasi untuk menjalani hari-hari berikutnya menuju sukses.

## **9. DUDUK DI BARISAN DEPAN**

Di sekolah, kantor, dan majelis umum di seluruh dunia, kebanyakan orang lebih suka duduk di barisan belakang. Kebanyakan orang lebih memilih berada di

belakang karena takut ketahuan. Hal ini mencerminkan kurangnya kepercayaan diri.

Dengan memutuskan untuk duduk di barisan depan, secara otomatis Anda bisa melawan rasa ketakutan yang irrasional dan membangun kepercayaan diri. Anda juga akan lebih terlihat oleh orang-orang penting yang berpidato di podium.

## 10. BICARALAH DI DEPAN PUBLIK

Jika berada di sebuah forum diskusi, banyak orang yang tak pernah berbicara karena takut orang akan menghakimi mereka akibat mengatakan sesuatu yang bodoh. Ketakutan seperti ini sebenarnya tidak beralasan.

Faktanya, orang lain tidaklah sedaris yang kita bayangkan. Dan kebanyakan orang punya ketakutan yang lebih kurang sama seperti Anda. Cobalah berusaha untuk mulai berani berbicara di depan publik.

Misalnya, di dalam sebuah forum diskusi. Siapa tahu, ini bisa menjadi bekal yang sangat bermanfaat bagi Anda untuk membangun kepercayaan diri ketika berbicara di depan publik.

## **11. KENALI RASA KETIDAKNYAMANAN ANDA**

Kita semua memiliki rasa ketidaknyamanan. Bisa muncul karena jerawat di muka Anda, selalu menyesali, tidak nyaman pada teman-teman anda. Memberikan nama pada sesuatu hal yang dapat membuat Anda merasa tidak berharga, malu atau rendah dapat membantu melawan hal-hal tersebut.

Anda bisa menuliskan pikiran anda pada sehelai kertas dan ini dapat membuat perasaan Anda lebih ringan dan bahagia. Ingat, tidak ada seorang pun yang sempurna. Orang-orang di sebelah Anda mungkin juga memiliki banyak rasa ketidaknyamanan yang sama dengan Anda.

Jika dengan menuliskan masalah Anda tidak cukup membantu, Anda bisa membicarakannya dengan teman dekat Anda atau seseorang yang Anda cintai. Membagi pikiran Anda akan menolong meringankan beban yang anda tanggung sendiri.

## **12. KENALI KESUKSESAN ANDA**

Tidak jadi soal seberapa besar perasaan ketidaknyamanan Anda. Tuhan telah memberkahi di antara kita dengan suatu bakat tertentu. Temukan sesuatu hal yang Anda ahli dan jago di bidang itu dan fokuslah untuk mengembangkannya.

## **13. SELALU BERPIKIRAN POSTIF**

Hindari mendapatkan rasa kasihan dan simpati dari orang lain. Jangan pernah membuat orang lain memiliki rasa rendah terhadap Anda. Mereka bisa merasa seperti itu hanya dengan seizin Anda.

Jika Anda terus menerus benci dan merendahkan diri Anda sendiri, orang akan melakukan dan menilai Anda seperti itu. Anda harus berbicara positif tentang diri Anda, tentang masa depan Anda, dan tentang kemajuan Anda. Jangan pernah takut menunjukkan kekuatan dan kualitas Anda pada orang lain.

## **14. BERPAKAIAN RAPI**

Walaupun pakaian tidak membuat orang lebih berkualitas, tapi dapat memengaruhi cara berpikir kita terhadap diri kita sendiri. Ketiadaan kita tidak terlihat bagus, maka perasaan Anda juga tidak bagus. Dan ini dapat mengubah cara Anda membawa diri Anda sendiri dan berinteraksi dengan orang lain.

Ini bukan berarti Anda harus menyediakan uang yang banyak untuk belanja baju. Daripada membeli banyak pakaian murah, lebih baik membeli beberapa baju dengan kualitas tinggi. Dalam jangka waktu yang lama juga akan menghemat pengeluaran, sebab baju

yang lebih bagus dan sedikit lebih mahal akan lebih kuat dibandingkan baju yang jelek dengan harga yang murah.

## **15. BERJALAN DENGAN CEPAT**

Gaya berjalan sangat berbicara banyak tentang kepribadian Anda. Apakah lambat seperti kelelahan? Menyakitkan? atau enerjik? Orang dengan rasa percaya diri bagus akan berjalan lebih cepat.

Mereka memiliki tempat yang harus dituju, orang yang harus ditemui, pekerjaan penting yang harus dilakukan. Anda dapat meningkatkan kecepatan langkah jalan Anda. Berjalan 25% lebih cepat dari sebelumnya akan dapat membuat Anda terlihat dan merasa lebih penting.

## **16. BERIKAN PUJIAN KEPADA ORANG LAIN**

Ketika berpikir negatif tentang diri kita, kadang kita juga melakukan hal yang sama pada orang lain dalam bentuk hinaan dan gosip. Hindari bergosip yang dapat menusuk diri Anda sendiri. Berusahalah memberikan pujian pada orang-orang di sekitar Anda.

Dalam prosesnya, Anda akan menjadi disukai dan dapat membangun rasa percaya diri. Dengan melihat

sisi yang terbaik dari orang lain, secara tidak langsung membawa hal yang terbaik pada diri sendiri.

## 17. BERBICARALAH DAN TERSENYUMLAH

Penelitian membuktikan banyak orang takut berbicara atau bertanya pada grup diskusi atau acara umum. Mereka takut akan dinilai orang lain karena berbicara sesuatu yang konyol. Padahal, orang kebanyakan lebih menerima daripada yang kita bayangkan.

Kenyataannya, kebanyakan orang memiliki ketakutan yang sama persis. Dengan berusaha berbicara setidaknya sekali di setiap diskusi kelompok, Anda akan menjadi pembicara yang bagus, lebih percaya diri tentang pikiran Anda, dan akan dikenali sebagai *leader* oleh rekan-rekan Anda.

Selain itu, jangan lupa juga untuk selalu tersenyum. Coba untuk tersenyum sesering mungkin. Orang selalu menyenangi wajah yang penuh senyum. Orang akan selalu *welcome* jika kontak dengan Anda. Wajah yang selalu tersenyum akan selalu menerima kehangatan dan rasa sayang. Penerimaan yang baik dari orang lain akan meningkatkan rasa percaya diri kita.

## **18. BANGUN POLA PIKIR YANG BENAR**

*Everything is green.* Segalanya hijau, segar dan menyenangkan. Pemikiran positif seperti itu perlu dibangun untuk mengusir segala pikiran yang buruk yang menyeret kepada kesengsaraan dan keduakan.

Faktor yang paling efektif untuk membahagiakan manusia adalah kemampuannya berpikir dan bernalar. Dengan pikiran yang positif dan jernih, kejadian sulit tak akan membuat Anda takluk dan menyerah. Meskipun pahit penderitaan akan menghasilkan buah yang istim wa bagi pikiran dan jiwa.

## **19. HAPUS SEGALA KENANGAN BURUK**

Di dalam bati kita, bisa jadi masih tersembunyi kenangan-kenangan buruk. Baik berupa penderitaan atau peristiwa pahit yang berada di bawah alam sadar. Musuh yang tersembunyi ini tak pernah berhenti menimbulkan kejelekan atas jiwa, pikiran dan tingkah laku kita.

Jika kita periksa dengan hati-hati, kenangan buruk inilah yang menyebabkan kita mudah berperasangka buruk dan negatif. Maka dari itu, halaulah segera dengan merendahkan diri dan mengikhaskan apa yang terjadi.

## **20. BERIKAN KEPERCAYAAN KEPADA ORANG LAIN**

Inti dari rasa percaya diri adalah kepercayaan pada diri kita sendiri. Tanpa rasa percaya diri, tak akan ada rasa optimisme. Rasa percaya diri ini bertambah apabila kita mampu memberikan kepercayaan kepada orang lain, yaitu berhubungan dengan manusia lain yang didasari saling percaya. Hal tersebut akan membuka pikiran kita untuk lebih percaya diri.

## **21. INTROSPEKSI**

Carilah waktu untuk bercermin, melihat dan mempertimbangkan potensi diri. Arahkan pandangan pada sisi ekstensi yang baik, dan buang suatu yang buruk penyuram kehidupan dahulu. Mungkin selama ini fokus pandangan masih sisi negatif yang wajar dimiliki seorang manusia, sehingga potensi kebaikan terabaikan. Pilihan jalan yang tepat akan memudahkan dalam melihat diri sendiri dan mengarahkan ke segi positif ya demi kemajuan bersama.

## **22. BERGAUL DENGAN BANYAK ORANG**

Mengenal beragam sifat dan macam-macam manusia dari pergaulan akan menambah wawasan kita tentang

hidup. Dengan bergaul, kita dapat melihat bahwa diri kita pun ada kekurangan. Juga harus dihindari prasangka yang buruk terhadap orang lain. Karena prasangka ini sangat merusak pikiran positif dan membawa kita pada keburukan moral yang akhirnya akan membatasi kepada pergaulan.

## **23. CARI TEMAN YANG BAIK**

Salah satu metode yang efektif dalam mengembangkan percaya diri adalah dengan menjalin persahabatan dengan orang-orang yang baik. Karena berbagai pemikiran peribadi itu berkembang di bawah bayang persahabatan.

Manusia mudah sekali terbentuk watak-watak orang lain melalui hubungan timbal balik di antara mereka. Menjalin persahabatan dengan teman-teman yang baik akan membantu kita membangun sifat yang baik dan citra diri yang positif .

## **24. PERHATIKAN POSTUR TUBUH**

Mungkin kedengarannya ini tak memiliki hubungan dengan rasa percaya diri yang kita bicarakan ini. Akan tetapi sebenarnya bagaimana sikap duduk atau berdiri Anda, mengirimkan pesan tertentu pada orang-orang yang ada di sekeliling Anda.

Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, Anda akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain dan tentu saja ini akan memperbesar rasa percaya diri Anda sendiri. Jadi, mulai perhatikan sikap duduk dan berdiri untuk menunjukkan Anda memiliki rasa percaya diri.

## **25. BERGAUL DENGAN ORANG YANG MEMILIKI RASA PERCAYA DIRI**

Lingkungan membawa pengaruh besar pada seseorang. Jika Anda terus-menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh dan pesimis, maka sebesar apa pun percaya diri yang Anda miliki pasti akan pudar dan terseret mengikuti lingkungan Anda. Sebaliknya, jika Anda dikelilingi orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri, maka akan tercipta pula atmosfer positif yang membawa keuntungan bagi diri Anda.

## **26. INGAT KEMBALI SAAT ANDA MERASA PERCAYA DIRI**

Percaya diri adalah sebuah perasaan. Jika Anda pernah merasakannya sekali, tak mustahil untuk merasakannya lagi. Mengingat kembali pada saat di mana Anda merasa percaya diri dan terkontrol,

akan membuat Anda mengalami lagi perasaan itu dan membantu meletakkan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran.

## **27. LATIHAN**

Kapan pun Anda ingin merasakan rasa percaya diri, kuncinya adalah latihan sesering mungkin. Bahkan Anda dapat membawanya dalam tidu . Dengan kemampuan yang terlatih Anda tak akan kesulitan menampilkan rasa percaya diri kapan pun itu dibutuhkan.

## **28. JANGAN TERLALU KERAS PADA DIRI SENDIRI**

Jangan terlalu mengkritik diri sendiri. Jadilah sahabat terbaik bagi diri Anda. Namun, saat seorang teman sedang melalui masa sulit, Anda tak akan mau terlibat dalam masalahnya hingga menguras emosi Anda sendiri, kan? Tentu saja Anda tak mau.

Pembicaraan yang positif dapat berubah jadi senjata terbaik untuk menaikkan rasa percaya diri. Jadi, pastikan Anda menanam kebiasaan ini. Jangan biarkan permasalahan orang lain membuat Anda jadi terpuruk.

## **29. JANGAN TAKUT MENGAMBIL RISIKO**

Jika Anda seorang pengambil risiko, maka Anda pasti

akan temukan kalau tidak ini mampu membawaikan rasa percaya diri. Tak ada yang lebih bermanfaat dalam menumbuhkan rasa percaya diri layaknya mendorong diri sendiri keluar dari zona nyaman. Selain itu, tindakan ini juga berfungsi bagus untuk mengurangi rasa takut Anda akan hal-hal yang tak Anda ketahui, plus bisa dari pembangkit rasa percaya diri yang luar biasa.

## **30. BERANI MENGAMBIL KEPUTUSAN DAN TINDAK**

Anda mungkin telah lama berkeinginan menyambung hubungan dengan teman semasa kuliah, atau mungkin telah lama ingin membersihkan rumah dan menyortir barang-barang yang tak berguna ke gudang. Apa pun itu, Anda akan merasa lebih percaya diri dengan merancang tujuan dan bertindak untuk mencapainya.

## **31. NIKMATI HAL YANG ANDA KERJAKAN DENGAN BAGUS**

Apa Anda memiliki hobi atau olahraga yang sangat Anda nikmati? Seperti berenang, yoga, melukis atau menulis, hal yang menyita perhatian dan membuat Anda lupa waktu saat mengerjakannya. Lalu, ini membuat Anda merasa kompeten dan mampu melakukannya dengan baik.

Melakukan hobi juga dapat jadi cara luar biasa untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda. Jika Anda tak memiliki hobi khusus atau hiburan yang dapat Anda nikmati, coba lakukan sesuatu yang selalu ingin Anda coba.

Bayangkan Anda melakukan itu. Tak perlu hal yang besar, bisa juga hal sederhana seperti bergabung dengan klub jalan sehat misalnya. Anda akan menemukan diri Anda lebih terpusat dan bahagia dengan melakukan sesuatu yang membuat Anda terlibat seti aknya selama seminggu sekali.

## 32. GANTI FOKUS

Terbukti selama ini orang-orang yang memiliki rasa rendah diri biasanya adalah orang-orang yang terlalu banyak berfokus pada diri sendiri. Anda dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri dengan mengerjakan sesuatu yang membuat Anda terfokus pada orang lain atau suatu hal. Seperti saat Anda bertemu orang-orang baru. Anda akan menemukan rasa gugup Anda menghilang begitu lebih berfokus pada orang yang Anda temui, bukan diri sendiri. Pada akhirnya, Anda akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain dan merasa lebih cerah.

### **33. BERSIKAP RILEKS**

Belajar tentang bagaimana bersikap rileks merupakan sebuah peningkatan hidup yang luar biasa. Orang-orang yang bersikap rileks lebih sedikit mengalami masalah dengan kenangan buruk mereka dan mengikuti alur kehidupan.

Melakukan meditasi juga cara populer untuk menumbuhkan perasaan rileks. Anda bisa memilih ikut yoga atau *tai chi*. Apa pun metode yang Anda gunakan, lakukan relaksasi dengan serius. Keuntungan dari hal ini amat luar biasa. Jika selama ini Anda tak pernah memikirkan relaksasi sebagai hal penting, maka pikirkanlah sekarang juga!

### **34. BUAT DAFTAR HAL YANG ANDA KUASAI**

Buat daftar dalam skala kecil. Anda dapat membuat apa pun yang berhasil Anda kuasai dalam sebuah daftar. Misalnya, lulus ujian mengemudi dan mendapat SIM, mencetak angka tertinggi saat main basket, mengatur tabungan, dan masih banyak lagi. Mengetahui banyak hal yang Anda kuasai akan membuat Anda menyadari akan apa yang telah Anda capai.

## 35. FOKUSLAH PADA HASIL AKHIR YANG SUKSES

Apabila Anda jatuh tersungkur dan tak seorang pun dari kawan-kawan Anda yang dapat dimintai tolong, siapa lagi yang dapat membantu Anda? Jawabannya adalah pikiran Anda sendiri.

Ya, pikiranlah satu-satunya yang mampu membuat Anda keluar dari lembah kekecewaan. Bukan sahabat, bukan orangtua, dan bukan juga pasangan Anda. Mereka semua hanya memberi motifasi, tetapi hanya pikiran Anda saja yang dapat membantu Anda di saat demikian.

Jika pikiran tidak melihat hasil akhir yang sukses, maka Anda akan kehilangan semangat untuk terus berjuang (bayangan kesuksesan di masa depan akan memotivasi). Jika tidak, maka Anda akan cenderung putus asa dan kalah). Kebanyakan orang apabila gagal maka mereka akan putus asa, bukan saja dari segi materi, tetapi juga dari segi kejiwaan. Di sinilah bayahanya.

Kebanyakan orang membiarkan hasil yang diperoleh sekarang menghantui pikiran mereka. Misalnya, keadaan Anda sekarang tidak bagus. Jika menggunakan keadaan tidak bagus sebagai landasan bagi pikiran, maka Anda akan menghasilkan kesadaran tidak bagus dalam pikiran.

Jika kesadaran tida bagus senantiasa disalurkan dalam ke pikiran, maka ia akan berangsur-angsur meresap ke pikiran bawah sadar. Dan saat itulah Anda terperangkap. Itulah mengapa ada ungkapan, “Kendalikan pikiranmu, kamu dapat berbuat apa saja dengannya.”

### **36. KELILINGI DIRI ANDA DENGAN HAL-HAL YANG POSITIF**

Memiliki hal-hal positif di sekeliling Anda akan sangat membantu Anda memupuk rasa percaya diri dan ketabahan Anda. Hal-hal positif yang dimaksud di antaranya adalah sebagai berikut.

- ❶ Berdoa.
- ❷ Mendengarkan kaset motivasi.
- ❸ Memasang gambar atau poster positif.
- ❹ Membaca buku-buku positif.
- ❺ Mendekorasi kamar tidur Anda dengan suasana positif.
- ❻ Bergaul dengan orang-orang positif.

### **37. JAUHKAN DARI KEKHAWATIRAN YANG SEBETUL-NYA TIDAK ADA**

Bayangkanlah ketika usaha Anda gagal. Anda telah kehilangan banyak uang dan mempunyai hutang di mana-mana. Sehingga tidak punya uang untuk membayarnya. Itu suatu masalah besar.

Anda juga dirundung masalah lain yang memusingkan. Misalnya, apa kata orang lain tentang Anda, apa penafsiran mereka, apa kata tetangga, apa kata orangtua, dan lain sebagainya. Semua ini menjadi masalah, atau sekurang-kurangnya itulah yang Anda pikirkan.

Jika kita kaji lebih dalam, umumnya masalah yang mengganggu sebenarnya tidak ada. Sebenarnya tidak ada yang memikirkan kita. Kebanyakan mereka hanya memikirkan diri sendiri. Kebanyakan orang tidak mempunyai waktu untuk memikirkan kita.

Satu kajian terbaru mengatakan, 93% dari masalah yang Anda khawatirkan sebenarnya tidak ada. Hanya 7% saja yang terjadi. Dari masalah yang ada tersebut, sebagian besar tidak bisa kita kendalikan, seperti krisis ekonomi, kestabilan politik dan lain sebagainya. Jadi, untuk apa kita khawatir terhadap hal-hal yang tidak bisa kita kendalikan?

## **38. BERPIKIR SUKSES**

Di tempat kerja, di rumah, di mana pun Anda berada, gantilah berpikir gagal dengan berpikir sukses. Apabila Anda menghadapi situasi yang sukar untuk diterka hasil dari yang sedang atau sudah Anda bangun, maka katakanlah pada diri Anda, “Aku menang!” dan jangan berkata, “Aku mungkin kalah.”

Jika Anda sedang bersaing dengan orang lain, maka katakanlah, “Saya bisa menjadi yang terbaik.” Jangan berkata, “Saya tidak akan masuk hitungan.” Atau ketika ada kesempatan, maka berpikirlah, “Saya bisa melakukannya.” Jangan berkata, “Saya tak bisa.”

## **39. SELALU UCAPKAN, “SAYA AKAN BERHASIL!”**

Berpikir sukses menentukan jenis pikiran Anda dan membuatnya mampu menghasilkan rencana-rencana gemilang yang menuju kesuksesan. Begitu pun sebaliknya, berpikir gagal akan menciptakan pikiran-pikiran lain yang menghasilkan sebuah kegagalan.

Ketahuilah, bahwa Anda lebih baik dari yang Anda sangka. Orang-orang yang sukses bukan Superman, sukses tidak memerlukan intelek yang super. Sukses bukanlah yang misterius dan sukses bukan nasib baik. Orang-orang yang sukses adalah orang-orang biasa

yang telah mengembangkan kepercayaan diri kepada diri sendiri dan kepada apa yang dilakukannya. Jangan sekali-kali menganggap diri Anda terlalu rendah.

## **40. LIPAT GANDAKAN KEPERCAYAAN ANDA**

Ukuran sukses Anda sama dengan ukuran kepercayaan Anda. Menikmati tujuan-tujuan kecil, akan mendapatkan hasil-hasil yang kecil. Menikmati tujuan-tujuan yang besar, maka Anda akan mendapat hasil-hasil yang besar. Perhatikan pernyataan berikut ini, gagasan besar dan rencana-rencana besar sering lebih mudah daripada rencana-rencana kecil dengan hasil yang sama.

## **41. IKLAN PRIBADI**

Salah satu cara terbaik untuk membangun kepercayaan diri adalah mendengarkan atau membaca kalimat-kalimat motivasi dari para motivator. Anda bisa mencoba iklan pribadi. Tulislah iklan yang durasinya sekitar 30 hingga 60 detik , yang menceritakan kekuatan dan tujuan Anda.

## **42. HINDARI MENCARI ALASAN**

Begitu banyak orang mengurungkan niat mereka dengan mengajukan alasan yang tidak masuk akal

dan sama sekali salah. Ada beberapa alasan yang perlu dihindari, di antaranya adalah sebagai berikut.

- ⦿ Saya tidak bisa.
- ⦿ Saya tidak mampu.
- ⦿ Pendidikan saya belum memadai.
- ⦿ Saya sudah terlalu tua.
- ⦿ Saya masih terlalu muda, dan lain sebagainya.

Siapa pun dapat mencari alasan, maka dalam membangun kepercayaan diri, jangan sekali-kali membuat alasan. Hal itu mungkin sangat menyenangkan dan menenteramkan hati. Akan tetapi, alasan-alasan hanya akan menghambat seseorang dari pencapaian. Ingat, otak Anda adalah kawasan penyimpanan. Apa yang Anda masukkan pada gilirannya akan keluar lagi. Jadi, gantilah penyisipan hal-hal negatif dengan hal-hal positif.

### **43. GUNAKAN DAYA IMAJINASI**

Otak dengan kapasitasnya yang tidak terbatas dapat membantu Anda dengan tanpa batasan mencapai ambisi hidup jika Anda memberinya kesempatan. Biarkan ia menggambarkan diri Anda sebagai pribadi yang Anda inginkan. Dengan jelas menggambarkan

apa pun wujud yang Anda inginkan. Semakin Anda memikirkan itu, maka semua akan semakin besar kepastian akan suatu hasil yang positif.

Jika Anda terus-menerus membiarkan pikiran Anda dipenuhi dengan bermacam-macam pemikiran mengenai penyakit dan kesehatan yang buruk, maka Anda hampir pasti akan mengalami penyakit yang Anda pikirkan. Jika Anda terus-menerus memikirkan hasil negatif tentang pergaulan atau karier bisnis, maka pemikiran itu pada gilirannya akan mengakar dalam diri Anda.

Dalam proses membangun kepercayaan diri dengan menggunakan proses kesan daya imajinasi otak, penting untuk menjadi yakin bahwa apa yang sedang Anda pikirkan dan lihat dengan jelas adalah hal yang positif. Hal yang positif itu harus memungkinkan kesan positif pada diri Anda dan peningkatannya. Pemikiran positif itu harus mengarah ke sasaran Anda, cita-cita dan kebahagiaan dalam hidup Anda.

#### **44. JANGAN TAKUT GAGAL**

Kegagalan telah menghalangi begitu banyak orang. Sehingga mereka mundur sebelum mencoba, berbuat atau meraih keberhasilan sebab mereka tidak mampu menerima terminologi di mana ada kemungkinan

untuk gagal. Sebagian orang benar-benar tidak pernah mencoba sesuatu pun, sebab rasa takut gagal ini telah menguasai otak mereka selama bertahun-tahun. Seperti hari mereka memikirkan kegagalan ini. Sehingga mereka tidak pernah sungguh-sungguh melakukan sesuatu dan pada akhirnya mereka tidak percaya diri dan penuh keraguan.

## 45. JAGA KETENANGAN

Untuk mendapat sambutan yang hebat, periksa dulu rasa percaya diri Anda di depan pintu. Kalau rasa nyaman sudah muncul, Anda akan merasakan ketenangan. Keraguan dapat merusak pertunjukan yang paling elegan sekali pun. Jika Anda tidak kenal seorang pun, maka hampirilah seseorang yang berada di belakang ruangan. Anda punya kesempatan menemukan wajah yang bersahabat.

## 46. KUASAI RUANGAN

Anda harus belajar mengatasi fobia bergaul. Siapkan mental sebelum masuk ruangan. Lalu, berjalanlah dengan anggun atau tenang. Jika Anda tidak mengenal seorang pun di pesta, maka bergabunglah dengan satu kelompok. Tersenyumlah dan perkenalkan diri Anda, lalu katakan, "Saya tidak kenal seorang pun di pesta

ini. Boleh saya bergabung dengan Anda semua?” Cara ini biasanya mendapatkan sambutan yang simpati dan hangat, dan orang akan segera mengajak ngobrol.

## 47. JANGAN MALU MENINGAT NAMA

Jika Anda lupa nama seseorang, maka usahakan untuk mengingatnya. Hal ini juga pernah terjadi pada siapa pun yang percaya diri atau pun tidak. Makanya, tidak perlu terlalu malu. Pertama, akui Anda lupa namanya. Kedua, tepuk telapak tangan Anda ke kepala dengan mimik menyesal.

Dengan cara ini, lawan bicara dengan suka ha menyebutkan kembali namanya. Lalu katakan saja, “Saya janji, tida akan lupa lagi.” Dan lanjutkan percakapan.

## 48. JADILAH PENAWAR YANG BAIK

Kunci mendapatkan penawaran yang adil adalah dengan mengerjakan PR Anda. Ambillah satu edisi Consumer Reports, bicara pada teman-teman, cari informasi tentang barang apa yang betul-betul Anda inginkan. Selalu minta lebih atau tawar kurang dari limit. Jika Anda ragu, pikirkan lagi semalam.

## **49. GANTI KETAKUTAN DENGAN STRATEGI**

Ketakutan itu sama dengan luka. Ketakutan menunjuk apa yang mengganggu Anda. Keti a berlatih untuk sebuah pertandingan, Anda terluka, maka sejak itu, Anda jadi takut melompat. Anda harus belajar mengganti an ketakutan dengan strategi.

Cara terbaik yaitu dengan membayangkan sebuah situasi di kepala Anda, lalu bergeraklah ke tempat yang paling menakutkan. Berikutnya, beralih ke sesuatu yang menenangkan, misal, ke pantai waktu senja. Lalu, bayangkan diri Anda berjalan dengan gerakan tanpa cacat, sementara tubuh dan pikiran santai. Hal yang terpentin , kondisikan pikiran untuk mengganti an ketakutan dengan sukses.

## **50. JANGAN TERINTIMIDASI**

Henti an semua pikiran buruk di kepala. Kemudian visualisasikan diri Anda sedang mendorong orang lain sampai 30 meter jauhnya. Bayangkan ia sebagai titi putih dan hitam yang sangat kecil. Cara ini segera membalikkan semua perasaan inferior.

Sekali melepaskan beban mental itu, Anda ingin menjadi orang pertama yang mengatakan sesuatu sehingga kontrol percakapan ada di tangan Anda.

Jangan katakan apa pun yang kompetiti atau defensif. Alih-alih, tanyakan saja sesuatu yang pribadi seperti, “Bagaimana keluarga Anda?”

## **51. MENJADI PERENCANA**

Terorganisir adalah kunci untuk selalu merasa baik dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, pasti an semua pekerjaan yang harus Anda lakukan masuk dalam da ar atas kegiatan Anda. Terburu-buru, terlambat mengerjakan dan ketin galan tenggat hanya akan membuat Anda berada dalam kecemasan. Tapi, Anda bisa menghindari semua bencana ini dengan mudahnya, membuat semua da ar pekerjaan yang harus dilakukan.

## **52. MILIKI WAKTU BERSENANG-SENANG**

Untuk menjadi diri sendiri, Anda perlu meluangkan waktu untuk mengerjakan hobi dan minat yang Anda sukai. Apakah itu hanya berjalan-jalan, membaca buku atau melakukan kegiatan seni. Anda perlu memprioritaskan waktu untuk kegiatan yang akan membuat Anda tenang.

## **53. CUKUP TIDUR**

Jika Anda merasa lelah dan jatuh, maka minat dan kepercayaan diri sudah pasti ikut terpengaruhi. Anda butuh energi untuk bersosial dan berproduksi. Jadi, usahakan untuk menghindari hal-hal yang membuat Anda lelah dengan melakakukan cukup istirahat.

Berhenti, bernapas dan nikmati hidup yang pendek dan tenang. Kalau tidak, Anda akan berakhir dengan kondisi mental yang membuat Anda merasa terkuras dan kosong. Istirahat adalah salah satu cara terbaik untuk santai dan mengisi energi kembali. Jadi, jangan lupa untuk berhenti sejenak sesering mungkin.

## **54. BUAT TUJUAN YANG SEDERHANA DAN REALISTIS**

Sanjungan kecil bisa membantu Anda meningkatkan percaya diri. Jadi, siapkan tujuan yang sederhana dan jangka pendek untuk diri sendiri. Usahakan untuk mengganti target Anda yang terlalu besar menjadi lebih kecil dan menjadi mudah dicapai.

## **55. MEMBERI KEMBALI**

Ini paling sering dikatakan, tapi memang benar. Mengabdikan diri Anda akan membuat Anda menjadi lebih baik lagi. Bergabung menjadi relawan, grup

komunitas atau mendonasikan pakaian kepada yang membutuhkan akan menjadi pemicu kecil meningkatnya kepercayaan diri Anda.

## **56. PENUHI KALENDER**

Akan sangat sulit mencintai diri sendiri jika Anda hanya berdiam di rumah. Matikan komputer, telepon teman Anda dan tulis semua aktivitas yang bisa Anda lakukan sepanjang minggu. Jalan-jalan, mengunjungi teman, berkencan di kedai kopi. Apa pun itu, intinya Anda perlu keluar dan mengakhiri perasaan rendah diri.

## **57. BEKERJA KELUAR**

Sepanjang baris yang sama seperti penampilan pribadi, kebugaran fisik memiliki efek besar pada kepercayaan diri. Jika Anda keluar dari bentuk, Anda akan merasa tidak aman, tidak menarik dan kurang energik. Dengan bekerja, Anda memperbaiki penampilan fisik Anda, energi tersendiri, dan mencapai sesuatu yang positif. Memiliki disiplin untuk bekerja keluar tidak hanya membuat Anda merasa lebih baik. Itu menciptakan momentum positif bahwa Anda dapat membangun pada sisa hari itu.

## 58. BERTINDAK

Anda tidak akan memiliki citra diri yang tin gi jika Anda hanya menjadi penonton di pinggir lapangan dan menghindar dari setiap tantangan yang diberikan hidup ini kepada Anda. Tidaklah cukup dengan berkata-kata positif mengenai diri Anda di depan cermin seperti "Saya pasti bisa." Jika Anda tidak mengambil tinda an, maka rasa percaya diri Anda akan surut.

Ambillah tind kan, apa pun hasilnya nanti Anda akan merasa bangga sekaligus akan meningkatkan citra diri Anda. Jika Anda gagal untuk maju ke depan karena takut akan kegagalan, Anda akan merasa frustrasi dan tidak senang. Dan hal ini akan menurunkan rasa percaya diri Anda. Hadapilah ketakutan Anda mulai hari ini dengan mengambil langkah awal dan nanti anlah citra diri posisi f muncul dalam diri Anda.

Sejalan dengan bertumbuhnya rasa percaya diri, Anda akan lebih berani mengambil risiko dan lebih berani menghadapi kegagalan. Anda ti ak akan terlalu memikirkan apa yang dikatakan orang lain mengenai diri Anda. Anda akan lebih sukses dalam hidup Anda. Rasa percaya diri yang tin gi akan membawa kedamaian dan kebahagiaan di hati, karena Anda bangga menjadi diri Anda yang sebenarnya.



# **BAGIAN III**

Seni Membangun  
Rasa Percaya Diri  
dengan Sikap



# Seni Bersikap

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi terhadap suatu objek. Memihak atau tida memihak yang merupakan keteraturan tertentu dalam hal afeksi (rasa kasih sayang), kognisi (pemikiran), dan konasi (predisposisi tindakan) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

Banyak sosiolog dan psikolog memberi batasan bahwa sikap merupakan kecenderungan individu untuk merespons dengan cara yang khusus terhadap stimulus yang ada dalam lingkungan sosial. Sikap merupakan suatu kecenderungan untuk mendekat atau menghindar, positif atau negatif terhadap berbagai keadaan sosial, apakah itu instansi, pribadi, situasi, ide, konsep dan sebagainya.

Sikap merupakan suatu keadaan internal (*internal state*) yang memengaruhi pilihan tindakan individu

terhadap beberapa objek, pribadi dan peristiwa. a. Masih banyak lagi definisi yang lain tentang sikap.

Keragaman pengertian tersebut disebabkan oleh sudut pandang yang berbeda saja. Namun jika dicermati hampir semua batasan sikap memiliki kesamaan pandangan bahwa sikap merupakan suatu keadaan internal atau keadaan yang masih ada dalam diri manusia. Keadaan internal tersebut berupa keyakinan yang diperoleh dari proses akomodasi dan asimilasi pengetahuan yang mereka dapatkan.

# Komponen Sikap

**p**erlu Anda ketahui bahwa sikap memiliki beberapa komponen yang saling menunjang.

Komponen-komponen dari sikap yang dimaksud yaitu kogniti , afekti , dan konati . Di uraian sebelumnya juga sudah sedikit disinggung mengenai keti a komponen tersebut. Untuk lebih jelasnya, bisa dilihat melalui keterangan sebagai berikut.

## 1. KOMPONEN KOGNITIF

Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercaya oleh individu pemilik sikap. Komponen kognitif terbentuk dari pengetahuan dan informasi yang diterima, kemudian diproses dan menghasilkan suatu keputusan untuk bertindak

Komponen kognitif berisi kepercayaan stereotip yang dimiliki individu mengenai sesuatu yang dapat disamakan dengan penanganan atau opini. Terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang

kontroversial. Misalnya, sikap seseorang dalam memandang korupsi sebagai perbuatan buruk.

## **2. KOMPONEN AFEKTIF**

Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin akan mengubah sikap seseorang. Komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu. Misalnya perasaan sayang seorang ibu kepada anaknya.

## **3. KOMPONEN KONATIF**

Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Komponen ini menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

Komponen ini berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu, dan belum menjadi kebiasaan. Misalnya membuang sampah sembarangan di jalan keti a naik angkutan umum.

# Tingkatan Sikap

**T**anpa kita sadari bahwa sebenarnya kita sudah begitu akrab dengan tipe katan sikap ini. Bahkan banyak di antara kita yang sudah mempraktikannya. Sikap di sini memiliki beberapa tipe, di antaranya yaitu menerima (*receiving*), merespons (*responding*), menghargai (*valutin*), dan tanggung jawab (*responsible*).

Untuk lebih jelasnya mengenai tipe katan sikap tersebut bisa diikuti melalui uraian sebagai berikut.

## 1. MENERIMA ATAU RECEIVING

Menerima berarti bahwa orang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan atau objek.

## 2. MERESPONS ATAU RESPONDING

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

### **3. MENGHARGAI ATAU VALUTING**

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap.

### **4. BERTANGGUNG JAWAB ATAU RESPONSIBLE**

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

# Bentuk-Bentuk Sikap

**S**ikap merupakan suatu proses yang berlangsung dalam diri seseorang yang di dalamnya terdapat pengalaman individu yang akan mengarahkan dan menentukan respons terhadap berbagai objek dan situasi. Sikap dapat dianalogikan ke dalam tiga kerangka pemikiran.

*Pertama*, sikap merupakan suatu bentuk reaksi atau evaluasi perasaan. Dalam hal ini, sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu adalah memihak maupun tidak memihak. *Kedua*, sikap merupakan kesiapan bereaksi terhadap objek tertentu. *Ketiga*, sikap merupakan konstelasi (kumpulan sifat) komponen kognitif, afektif, dan konatif yang saling berinteraksi satu sama lain.

Sikap juga memiliki dua bentuk yang berlainan. Dua bentuk tersebut sangat berpengaruh atau menentukan kepribadian atau karakter seseorang dalam menjalani sebuah roda kehidupan. Dua bentuk dari sikap tersebut adalah sikap positif dan sikap negatif. Untuk lebih

jelasnya, mengenai sikap positif dan sikap negatif bisa disimak melalui uraian berikut.

## 1. SIKAP POSITIF

Sikap positif adalah perwujudan nyata dari suasana jiwa yang terutama memperhatikan hal-hal yang positif. Ini adalah suasana jiwa yang lebih mengutamakan kegiatan kreatif daripada kegiatan yang menjemuhan, kegembiraan daripada kesedihan, harapan daripada keputusasaan.

Bila sesuatu terjadi sehingga membelokkan fokus mental seseorang ke arah negatif, maka mereka yang positif mengetahui untuk memulihkan dirinya. Penyesuaian harus dilakukan, karena sikap hanya dapat dipertahankan dengan kesadaran.

Sikap positif merupakan sesuatu yang indah dan membawa seseorang untuk selalu dikenang, dihargai dan dihormati. Sikap positif mampu mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri, patut dikenal dan diketahui. Sikap positif juga mampu mengatakan tidak hanya melalui ekspresi wajah. Sikap positif meliputi bagaimana cara ia berbicara, berjumpa dengan orang lain, dan cara menghadapi masalah.

Sikap positif begitu penting untuk memperkuat ciri-ciri kepribadian. Ia dapat membuat orang

canti menjadi dua kali lebih canti . Hal ini dapat mengubah kepribadian yang membosankan menjadi kepribadian yang dipandang orang menarik. Ia juga bisa “mencemerlangkan” karakteristik kepribadian yang lain.

Dalam proses ini, citra keseluruhan orang yang bersangkutan menjadi lebih bersinar dan lebih menarik bagi orang lain. Rasanya tidak perlu diragukan lagi bahwa sikap positif dapat membantu orang menampilkan kepribadian yang sebaik-baiknya.

Banyak orang berbakat, termasuk mereka yang memiliki karakteristik dan karisma yang didambakan orang lain merasa kesepian dan tidak bahagia, baik dalam kehidupan pekerjaan maupun dalam kehidupan pribadi, karena mereka tidak menyadari pentingnya sikap yang positif . Banyak manfaat yang diperoleh dari seseorang yang memiliki sikap positif .

Beberapa manfaat dari sikap positif tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

#### • Meningkatkan Produktivitas

Orang yang memiliki dan membiasakan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari, akan berpengaruh terhadap produktivitas kegiatan yang dilakukannya. Salah satu contoh kecil yang mudah dijumpai adalah

orang yang memiliki sikap rajin dan tidak menunda-nunda pekerjaan. Tentu akan menyelesaikan semua tugas yang dibebankan padanya sesuai dengan waktu dan target yang telah ditentukan.

#### ❸ Membantu Perkembangan Kelompok Kerja

Masih berhubungan dengan manfaat peningkatan produktivitas. Dalam hubungannya sebagai anggota dari suatu kelompok atau tim kerja, orang yang memiliki sikap positif akan menjadi teladan bagi rekan anggota kelompoknya. Lebih dari itu, ia bahkan berpotensi untuk menularkan sikap positif yang tersebut kepada orang lain. Sehingga, kelompok kerja yang diikuti akan semakin berkembang.

Berkembang di sini baik dalam artian terjadinya perkembangan kepribadian pada rekan kelompoknya maupun perkembangan penyelesaian pekerjaan atau tugas yang diemban oleh kelompok kerja tersebut.

#### ❹ Membantu Pemecahan Masalah

Orang yang memiliki sikap positif akan memandang bahwa setiap masalah pasti mempunyai jalan keluar dan bisa dipecahkan. Oleh karena itu, setiap kesulitan atau permasalahan yang terjadi akan dihadapinya tanpa mengenal kata menyerah. Ia

akan mengerahkan segala potensi yang dimilikinya untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut.

#### ⦿ Meningkatkan Kualitas

Manfaat ini seiring dengan peningkatan produktivitas. Orang yang memiliki sikap positif tidak hanya menghasilkan peningkatan dari segi kuantitas saja. Ia akan mengembangkan pemikirannya bagaimana agar hasil aktivitasnya tersebut dapat terus meningkat kualitasnya dari waktu ke waktu.

Oleh karena itu, orang yang memiliki sikap positif tidak akan puas dengan hasil yang telah dicapainya saat ini. Namun, ia akan terus berusaha untuk meningkatkan kompetensinya agar hasil kegiatannya akan menjadi lebih baik di masa depan.

#### ⦿ Menjamin Kesetiaan

Orang yang memiliki sikap positif akan menumbuhkan rasa percaya dari relasinya. Orang lain akan merasa aman dengan berbagai sikap positif yang dimilikinya dari kemungkinan perilaku negatif. Orang lain akan aman dari perbuatan curang, tindak kejahatan, maupun perilaku tidak jujur lainnya. Hal ini tidaklah mengherankan, karena orang yang memiliki sikap positif akan terus berusaha menjaga integritas dan harga dirinya agar orang lain tidak merasa dirugikan.

## ❸ Mengembangkan Hubungan yang Baik

Membantu mengembangkan hubungan antar manusia, baik dengan sesama karyawan, atasan dan pelanggan. Manfaat ini masih memiliki kaitan erat dengan manfaat sebelumnya, yaitu menjamin kesetiaan.

Sikap positif yang dimiliki seseorang akan sangat membantunya dalam menciptakan dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal itu tentu didorong dari perasaan menyenangkan dan betah yang dirasakan orang lain tersebut terhadap sikap-sikap positif seseorang ketika berhubungan dengannya.

## ❹ Meningkatkan Kontribusi

Mendorong orang lain untuk meningkatkan kontribusinya kepada kelompok kerja, perusahaan, maupun organisasi. Manfaat ini berkaitan dengan manfaat berupa perkembangan kelompok kerja. Tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan kerja atau pergaulan amat besar pengaruhnya dalam memengaruhi seseorang.

Tentunya jika yang berkembang di lingkungan kerja tersebut adalah sikap positif. Orang lain dalam kelompok kerja atau organisasi tersebut lambat laun akan terpengaruh dan ikut bersikap positif dalam bekerja. Hal ini tentu sangat

bermanfaat bagi kelompok kerja atau organisasi tersebut dalam mencapai tujuan atau target-targetnya. Sehingga produktivitas kelompok kerja tersebut akan meningkat dari sisi kuantitas maupun kualitas.

#### ❷ Dapat Mengurangi Ketegangan

Sikap positif yang dimiliki seseorang amat berperan dalam mengurangi tekanan yang mbul dari lingkungan tempat ia berada. Segala tekanan tersebut akan dihadapinya dengan pikiran positif dan terus beraktifitas sebagaimana biasa.

Sebagai contoh, seseorang yang memiliki tetangga yang mempunyai kebiasaan menyetel musik keras-keras akan menghadapinya dengan kepala dingin dan berusaha mengingatkannya dengan cara yang paling baik dan sopan.

Banyak sekali contoh sikap positif yang ada di dalam kehidupan sehari-hari. Inti dari sikap positif tersebut adalah sikap yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di dalam suatu masyarakat, serta menimbulkan perasaan nyaman dan betah dari orang yang berinteraksi dengannya.

Ada beberapa hal yang mencerminkan sikap positif itu sendiri, di antaranya adalah sebagai berikut.

- ✓ Disiplin, suka bekerja keras, ulet dan jujur.
- ✓ Setia kawan, kekeluargaan, rela berkorban, selalu menyelesaikan tanggung jawab dengan baik, penolong, berani membela kebenaran serta memiliki toleransi yang tinggi.
- ✓ Hemat, gemar menabung dan hidup sederhana.
- ✓ Bertakwa terhadap Tuhan yang Maha Esa dan selalu memohon pertolongan Tuhan setiap mengalami kesulitan.
- ✓ Dan masih banyak lagi yang lainnya.

## 2. SIKAP NEGATIF

Sikap negatif ialah sikap yang tidak sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma kehidupan yang berlaku dalam masyarakat atau bahkan bertentangan. Sikap negatif ini harus dihindari, karena hal ini mengarahkan seseorang pada kesulitan diri dan kegagalan.

Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu. Sikap negatif merupakan sesuatu yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain. Sesuatu yang menyatakan ketidaramahan, ketidosenangan dan ketidapunyaan rasa percaya diri.

Individu dengan sikap negatif akan mengalami kesulitan dalam bergaul, membina hubungan, bekerja, dan kehidupan perkawinan. Mereka cenderung akan menciptakan lingkungan yang negatif baik di rumah, di tempat kerja maupun dalam lingkungan sosial.

Kerugian yang lebih membahayakan dari orang yang memiliki sikap negatif ini adalah terkadang mereka juga menularkan sikap negatif yang ada pada dirinya kepada orang lain yang ada di sekitarnya atau generasi yang akan datang. Jika hal tersebut terjadi, maka lingkungan di mana ia berada tersebut akan rusak dan tidak nyaman lagi untuk ditempati

Secara umum, kerugian dari orang yang memiliki sikap negatif adalah kebalikan dari apa yang akan diperoleh seseorang yang memiliki sikap positif. Sehingga, seseorang yang memiliki sikap negatif akan berdampak sangat merugikan, yaitu seperti hal-hal berikut.

- ❶ Menurunkan produktivitas
- ❷ Menghambat perkembangan kelompok kerja
- ❸ Menghambat pemecahan masalah
- ❹ Menurunkan kualitas
- ❺ Menghilangkan kesetiaaan

- ❖ Menghambat pengembangan hubungan antar manusia
- ❖ Menimbulkan ketegangan
- ❖ Dan lain sebagainya

Sikap negatif ini merupakan kebalikan dari sikap positif. Sikap ini merupakan sikap maupun perilaku yang tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Sikap ini menimbulkan ketidaknyamanan bagi orang yang berinteraksi dengannya.

Contoh sikap negatif juga cukup banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa hal yang mencerminkan sikap negatif ini, di antaranya adalah sebagai berikut.

- ❖ Kemalasan, mudah tersinggung, merasa paling berkuasa, emosional, serta suka memaksakan kehendak
- ❖ Ceroboh, tidak tertib dan tidak disiplin
- ❖ Rendah diri, cemburu dan pemalu
- ❖ Boros serta bergaya hidup mewah
- ❖ Tidak bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- ❖ Dan masih banyak lagi contoh yang lainnya.

# Memaksimalkan Sikap Positif

**S**etiap individu memiliki kebebasan untuk memilih sikap hidupnya, apakah akan memilih bersikap positif atau memilih bersikap negatif. Tetapi satu hal yang harus diyakini bahwa memiliki sikap positif adalah unsur penting yang tidak diragukan lagi pengaruhnya bagi keberhasilan dan kesuksesan hidup seseorang. Kalau demikian mengapa kita harus memilih sikap negatif? Lebih baik tin galkan jauh-jauh sikap negatif dalam diri kita.

Pertanyaannya kemudian adalah, bagaimana caranya agar dapat selalu memiliki sikap positif? Faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi sikap positif? Bagaimana meningkatkan sikap positif dalam diri? Meskipun memerlukan waktu yang cukup lama, namun sikap positif dalam diri tentu saja dapat terus dilatih dan ditingkatkan lagi.

Kuncinya adalah kita dapat memahami berbagai faktor yang dapat mendukung peningkatan sikap positif dalam diri kita. Ada beberapa faktor yang mendukung sikap positif tersebut. Faktor-faktor yang mendukung sikap positif yang dimaksud diantaranya adalah adalah sebagai berikut.

## 1. FAKTOR SPIRITUAL

Kekuatan spiritual di sini arti ya adalah kemampuan yang bersumber dari suara hati terdalam, seper kemampuan untuk bersyukur. Kekuatan spiritual berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melihat sisi positif dari setia kejadian yang datang.

Dengan meningkatkan kekayaan spiritual, seseorang akan mampu mengerti an semua fenomena hidup yang datang kepadanya. Ia akan mampu menganggapnya sebagai pelajaran berharga yang dapat membangkitkan nilai lebih dalam dirinya.

Manusia yang memiliki kekayaan spiritual, akan lebih mudah mengontrol sikap dirinya. Sehingga, orang itu tetap memiliki tekad yang kuat untuk berusaha dengan cara-cara yang positif tanpa kenal putus asa.

Kekuatan spiritual dapat mengarahkan pikiran dan sikap seseorang kepada hal-hal yang positif sesuai nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, tidak dihantui oleh

rasa tidak percaya diri, malas dan sikap negatif lainnya. Maka teruslah melatih dan memperkaya pemahaman nilai-nilai spiritualitas dalam hidup ini.

## 2. FAKTOR IMPIAN

Seseorang yang selalu dapat memperbarui impian akan cenderung bersikap berani, rajin, percaya diri atau bersikap lebih positif. Impian yang besar akan menjadikan seseorang berusaha mengadaptasikan sikap mereka menjadi penuh tenggang rasa, jujur, hormat, tegas, inisiatif, berjiwa besar dan lain sebagainya. Sikap-sikap itu adalah intisari dari sikap positif dalam diri. Orang yang mempunyai impian akan selalu dapat mengendalikan sikap dengan pikirannya menjadi lebih optimis dan positif.

Oleh sebab itu, letakkan satu standar impian yang lebih tinggi, sehingga potensi diri kita dapat dikembangkan. William Faulkner, seorang novelis peraih nobel mengatakan, "Impian dan bidiklah selalu lebih tinggi daripada yang Anda sanggupi. Jangan hanya bercita-cita lebih baik daripada pendahulu atau sesama Anda. Cobalah menjadi lebih baik daripada diri sendiri."

Ungkapan dari William Faulkner tersebut merupakan ungkapan penyemangat atau motivasi guna mendorong kita untuk senantiasa memerlukan impian sebagai

kontrol terhadap sikap dan mencapai kemajuan hidup yang berarti

### 3. ANTUSIASME

Elbert Hubbard menegaskan bahwa tidak ada satu pun kemajuan menakjubkan untuk diraih tanpa antusiasme. Antusiasme arti ya semangat. Keti a kita sedang bersemangat, pada saat itulah Tuhan senantiasa mendampingi kita. Dengan semangat itulah manusia menciptakan impian yang lebih besar, berusaha memperoleh kemajuan-kemajuan serta mencapai sebuah kesuksesan.

Semangat dapat terus ditin katkan dengan mengisi setia detik waktu kita dengan kebiasaan-kebiasaan yang posisif dan konstruktif. Kebiasaan-kebiasaan positif itu di antaranya mendengar, membaca, berbicara, dan bergaul dengan orang yang positif. Jika seseorang dapat mempertahankan dan meningkatkan semangat hidup dalam dirinya, maka sikapnya menjadi lebih terarah hingga dapat menikmati hal-hal yang benar-benar menakjubkan di dunia ini.

# Meminimalkan Sikap Negatif

**S**etia manusia pasti memiliki sikap negatif yang sebenarnya membahayakan dirinya sendiri. Kini tidak bagaimana manusia itu menyikapi sikap negatif yang ia miliki, apakah ia akan memperbaikinya atau akan membiarkannya hingga sikap negatif tersebut menjadi kepribadiannya. Sehingga sulit untuk dihilangkan.

Untuk menghilangkan sikap negatif dalam diri diperlukan niat dan tekad yang kuat dari dalam diri untuk menjadikan diri sendiri lebih baik lagi. Karena sesungguhnya orang yang beruntung adalah orang yang mau berintrospeksi diri dan mau memperbaikinya. Sehingga hari ini lebih baik dari hari kemarin.

Ada beberapa sikap negatif yang umumnya mudah ditemui dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Adapun sikap negatif termasuk upaya dan kiat untuk memperbaikinya adalah sebagai berikut.

## I. MALAS

Malas adalah sikap negatif yang cukup sering menghampiri kita, namun sikap itu mudah datang dan mudah pergi. Jika sikap malas itu sudah menyelimuti diri kita, kita enggan untuk mengerjakan apa pun, sekalipun itu adalah kegiatan rutinitas kita setiap hari. Seperti ya kita berat hati mengerjakannya.

Jika penyakit malas itu datang, maka apa pun yang kita kerjakan menjadi tidak maksimal. Namun, jika sikap malas kita hilang dan timbul sikap rajin, maka semua pekerjaan bisa kita selesaikan tepat waktu dan kita bisa mengerjakan banyak hal dalam satu hari.

Sayangnya, sikap rajin kita itu terlalu jarang datang. Ia hanya datang jika semangat kita sedang menggebu dan mempunyai motivasi yang baru untuk memulai hidup baru. Sikap rajin kita akan mudah pergi jika kita merasa jemu atau pun putus asa.

Entah sudah berapa banyak kata malas itu keluar dari benak dan bibir kita di setiap harinya. Baik itu malas tidi, malas belajar, malas membaca, malas bangun tidur dan malas-malas lainnya. Sehingga, kata malas begitu akrab dengan diri kita. Oleh karena itu, kita harus perbaiki sikap ini. Sebab, jika dibiarkan terus-menerus akan menjerumuskan diri kita sendiri.

Ada beberapa cara bagaimana menghilangkan rasa malas dalam diri kita, di antaranya adalah sebagai berikut.

#### ❖ Mengubah Pola Pikir

Mengubah pola pikir dan membuang jauh-jauh pikiran tentang sikap malas dan mengurangi penggunaan kata malas. Dengan begitu, kita akan lupa dengan kata malas.

#### ❖ Tidak Menunda-nunda Pekerjaan

Lakukan mulai dari sekarang juga, selagi masih dapat mengerjakannya dan mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lakukan sekarang, karena waktu tidak akan kembali lagi.

#### ❖ Mengisi Waktu Luang

Dengan mengisi waktu luang, maka akan terhindar dari pikiran kosong yang menyebabkan timbul ya sikap marah. Seperti sering membaca buku, terutama buku-buku pembangun jiwa, ilmu pengetahuan, atau buku pengembangan diri.

Dengan membaca buku, kita akan lebih memanfaatkan waktu luang agar tidak terbuang sia-sia dan akan mengurangi sikap malas kita. Mengisi waktu luang dapat juga menyalurkan hobi seperti

menulis, memasak, olahraga, merapikan kamar, atau akti itas lain yang menyenangkan.

## 2. BEKERJA SEPERLUNYA

Sikap negati berikutnya ialah bekerja seperlunya. Sikap ini biasanya lahir dari sikap malas. Jadi, jika sedang malas maka pekerjaan pun akan dikerjakan seperlunya. Pekerjaan dilakukan dengan prinsip “yang pentin selesai” dan tidak mengerahkan kemampuan terbaik serta ti ak maksimal dalam pengeraannya. Sehingga, pekerjaan yang dihasilkan pun menjadi “pas-pasan.”

Padahal, jika segenap daya dan upaya dikerahkan, maka akan menghasilkan sesuatu yang lebih bagus, lebih baik lagi, dan bisa mengeksplor kemampuan diri lebih besar lagi. Ada beberapa cara untuk menanamkan rasa kerja keras dalam diri kita, di antaranya adalah sebagai berikut.

### ❶ Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri sendiri mengenai hasil yang diperoleh akan memuaskan jika mengerjakannya dengan maksimal.

## ❖ Mengobarkan Semangat

Mengobarkan semangat diri agar mau mengeluarkan upaya yang maksimal agar tujuan tercapai.

## ❖ Bergantung Pada Orang Lain

Bergantung pada orang lain merupakan sikap negatif berikutnya. Sikap yang tidak mandiri membuat kita menjadi bergantung pada orang lain. Hal ini dapat terlihat ketika kita merasa agak segan untuk pergi ke suatu tempat yang baru jika tidak ada yang menemani.

Kita tidak bisa ke tempat yang asing sendirian dan harus mengajak seseorang untuk menemani kita untuk ke tempat tersebut. Kita juga tidak bisa hidup sendiri tanpa orang-orang di sekitar kita. Ada beberapa kiat untuk menjadi pribadi yang mandiri di antaranya adalah sebagai berikut.

- ✓ Berusaha melakukan sesuatu sendiri
- ✓ Tidak meminta tolong orang lain jika masih bisa dilakukan sendiri
- ✓ Belajar mengambil keputusan sendiri tanpa terpengaruh orang lain

### **3. PEMALU ATAU TIDAK PERCAYA DIRI**

Sikap negatif selanjutnya adalah pemalu. Sikap pemalu umumnya muncul ketika seseorang harus tampil di depan umum dan berhadapan dengan orang banyak. Walaupun sudah sering melakukan presentasi di depan kelas, rasa percaya diri seseorang terkadang belum juga timbul

Kita juga sering merasa tidak percaya diri dalam mengemukakan pendapat. Walaupun dalam hati ingin sekali menyampaikan pendapat kita, namun rasa tidak percaya diri itu timbul. Hal tersebut dikarenakan takut dengan pikiran orang lain terhadap diri kita.

Ada beberapa kiat untuk menghilangkan atau mengurangi sikap pemalu, di antaranya adalah sebagai berikut.

#### **❶ Bergaul**

Bergaul dengan orang yang percaya diri, sehingga terpancar aura positif darinya yang diharapkan akan menularkan sikap percaya dirinya kepada diri kita.

#### **❷ Latihan Percaya Diri**

Buang jauh-jauh sikap pemalu, dan paksakan rasa percaya diri itu muncul dari dalam diri. Dengan

seringnya berlatih maka akan terbiasa untuk bersikap percaya diri.

#### ➲ Mengenal Diri Sendiri

Mengetahui kelebihan diri sendiri agar tidak merasa rendah diri di depan orang lain.

### 4. KAKU ATAU TIDAK MUDAH MENYESUAIKAN DIRI

Dari sikap pemalu di atas, timbulah sikap kaku dalam diri seseorang. Sikap ini biasanya timbul jika bertemu dengan orang baru dan berada di tempat yang baru. Jika kita adalah orang yang sukar beradaptasi dengan hal-hal baru dan butuh waktu yang relatif lama bagi kita ketika berada di suatu tempat yang baru untuk bergabung dengan orang-orang baru, maka itu disebut dengan kaku.

Sikap ini akan hilang jika kita sudah bisa beradaptasi dengan tempat baru dan orang-orang baru. Dan jika kita sudah akrab dengan hal-hal baru tersebut, maka kita akan sulit untuk melepaskannya atau berpisah dengan hal-hal tersebut.

Untuk memperbaiki sikap kaku agar lebih mudah menyesuaikan diri dengan sesuatu yang baru, maka dapat dilakukan hal-hal sebagai berikut.

➲ Merespons Objek

Tidak fokus pada diri sendiri apabila bertemu dengan orang baru.

➲ Rileks dan Berpikir Positif

Bersikap lebih rileks dan berpikiran positif dengan sesuatu yang baru itu.

## 5. MUDAH MENYERAH

Entah mengapa kita sering merasa putus asa jika ada hambatan-hambatan yang menghalangi hidup kita. Kita perlu memiliki motivasi dan semangat yang besar agar kita bisa bangkit dari keputus-asaan kita. Seperti yang akan sulit menghilangkan 100% sikap gampang menyerah ini, namun kita perlu terus berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih tegar lagi dalam menghadapi masalah.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan sikap mudah menyerah ini antara lain adalah sebagai berikut.

➲ Banyak membaca buku yang bisa memotivasi diri agar tidak larut dalam kesedihan dan keputus-asaan.

➲ Berpikir positif terhadap sesuatu.

- ❖ Bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan.
- ❖ Mengingat bahwa kita hidup di hari ini, bukan di hari esok.

Hari ini adalah apa yang kita hadapi hari ini, sedangkan esok adalah apa yang kita hadapi besok.

Sebenarnya masih banyak lagi sikap-sikap negatif dalam diri seseorang, namun yang dijabarkan di atas adalah sikap negatif yang paling dominan dalam diri kita. Kita tahu bahwa mengubah sikap-sikap negatif tersebut tidak mudah, apalagi yang sudah menjadi kebiasaan, tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Seseorang yang ingin mengurangi atau menghilangkan sikap-sikap negatif pada dirinya, perlu melakukan usaha yang sungguh-sungguh dengan segenap jiwa dan raga serta menyatukan hati dan pikiran, agar semuanya bisa menjadi lebih baik seperti yang diharapkan.

Namun, selain melakukan upaya-upaya perbaikan diri secara maksimal, yang penting juga berdoa kepada Tuhan agar dijauahkan dari sikap-sikap negatif itu. Karena manusia boleh berencana, akan tetapi tetap Tuhan yang menentukan semuanya. Ada beberapa kiat untuk berhasil melakukan perubahan dalam diri seseorang dari sikap negatif ke sikap positif.

Kiat-kiat yang dimaksud di antaranya adalah sebagai berikut.

- ❶ Satukan niat dan tekad yang kuat dalam hati bahwa diri ini ingin berubah menjadi lebih baik.
- ❷ Perbanyaklah membaca artikel mengenai konsep diri dan upaya perbaikan diri.
- ❸ Buatlah daftar sikap negatif yang ada di dalam diri kita yang akan kita hilangkan. Mintalah opini orang lain mengenai penilaian diri mereka terhadap diri kita mengenai hal ini, agar dapat membantu kita dalam berintrospeksi diri.
- ❹ Buatlah indikator keberhasilan jika kita sudah berubah.
- ❺ Buatlah batas waktu perubahan diri.
- ❻ Perbanyaklah berdoa kepada Tuhan agar dijauhkan dari sikap-sikap negatif. Perlu diingat bahwasanya faktor spiritual termasuk salah satu faktor pembentuk sikap positif, sebagaimana telah dijelaskan di atas.
- ❼ Berilah penghargaan kepada diri sendiri jika sudah dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan sikap negatif yang ada dalam diri kita.

# **BAGIAN III**

Percaya Diri dengan  
Berpikir Positif



# Seni Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran. Pikiran positif bisa menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Jika kita memiliki pikiran yang positif, maka pikiran tersebut akan menghasilkan perasaan-perasaan yang positif, gambaran-gambaran yang konstruktif, semangat untuk selalu optimis, dan kita akan melihat apa yang kita inginkan. Dengan pikiran positif, apa pun yang kita harapkan akan menjadi kenyataan.

Berpikir positif merupakan disiplin ilmu yang melatih pikiran manusia untuk mengubah realitas. Dan realitas yang dirasakan secara berulang kali membuat pernyataan mental yang positif. Seseorang yang mempraktikkan berpikir positif akan mendapatkan perasaan positif tentang suatu keadaan, rasa percaya diri, rasa memiliki, merasa berarti atau merasa dianggap sebagai bagian

pentin atau kontributor dari sesuatu yang dianggap berarti bagi orang tersebut.

Berpikir positif adalah kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tinda an keputusan atau karya. Berpikir positif berguna tida hanya untuk diri sendiri, akan tetapi juga bagi orang lain. Hal tersebut adalah sesuatu yang dak dapat dihitung secara kuantiti .

Berpikir positif bukanlah suatu yang bekerja secara parsial dalam diri manusia. Berpikir positif tercetus dari budi pekerti yang luhur. Melatih diri untuk berperilaku luhur adalah pekerjaan pertama yang harus dilakukan sebagai wadah dari berpikir positi .

Seseorang yang berbudi luhur adalah seseorang yang berpikir positi . Maksudnya, ia adalah seseorang yang senantiasa mempertimbangkan dan memandang setiap hal dari sisi positif . Dari sisi baiknya lebih banyak dibanding sisi negatif ya. Berpikir positif merupakan hal yang penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan. Sikap positif membantu dalam mengatasi masalah kehidupan sehari-hari. Sebuah pikiran yang positif dapat membantu untuk membangun rasa percaya diri dan dapat mengubah hidup menjadi jauh lebih baik. Selain itu, pikiran positif juga dapat mengatasi situasi stres.

# Nilai-Nilai Dasar Berpikir Positif

**D**alam pendidikan formal maupun informal, terdapat peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Melalui pendidikan, seseorang dapat menumbuhkan benih-benih positif yang ada di dalam dirinya. Pendidikan juga memberi etika dan bekal moralitas kepada seseorang. Keduanya menjadi medium dan pendidikan merupakan faktor utama bagi kehidupan pribadi dan sosial. Dengan demikian, maka diperlukan nilai-nilai dasar yang membantu menguatkan untuk berpikir positif. Nilai-nilai dasar yang dimaksud adalah sebagai berikut.

## 1. OPTIMIS MEMANDANG KE DEPAN

Anda harus berani menghadapi realitas dan berani menatap dunia sekeliling serta diri anda sendiri, memahami dan menghayati dengan konkret segala sesuatu seperti apa adanya.

## **2. BERSEDIA UNTUK SELALU SALING MEMBANTU**

Jangan berat tangan untuk menolong orang lain. Jangan segan pula untuk meminta tolong kepada orang lain. Nilai ini sangat diperlukan, karena pada dasarnya manusia adalah mahluk sosial. Secara harfiah, dalam hidup kita saling memerlukan bantuan dan saling mengisi, karena tidak ada seorang pun yang sempurna.

## **3. GIGIH, RAJIN, DAN PANTANG MENYERAH**

Orang yang gigih, rajin dan pantang menyerah adalah orang yang memiliki daya imajinasi serta kreativitas yang tinggi.

## **4. MENGHARGAI CIPTAAN TUHAN YANG MAHA ESA**

Kita harus menghargai seluruh hasil ciptaan Tuhan. Menghargai ciptaan Tuhan berarti menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri. Bersyukur atas segala yang telah kita peroleh dari-Nya juga merupakan sikap menghargai ciptaan Tuhan.

## **5. BERSAHABAT DAN MENYINGKIRKAN PERMUSUHAN**

Kita perlu melakukan segala hal secara damai dan tidak menggunakan cara-cara kekerasan. Dukunglah orang lain dan jangan menjatuhkannya. Bersemangatlah untuk mencari persamaan dan bukan mencari perbedaan.

# Macam-Macam Pikiran Positif

**B**erpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu kita memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu, kita bertambah mahir, bertambah percaya diri dan bertambah kuat. Disebut sumber kekuasaan karena dengannya Anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Adapun beberapa macam pikiran positif di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. BERPIKIR POSITIF SAAT MENGHADAPI KESULITAN

Keti a seseorang mengidap penyakit berbahaya, kehilangan salah satu organ tubuhnya karena sebuah kecelakaan, atau kehilangan orang yang dicintai, ia melalui beberapa tahapan kejiwaan yang berlangsung sekian lama. Ia juga dapat berhenti pada sikap

menerima, berusaha untuk tetap maju, berpikir positif dan fokus pada upaya menyelesaikan masalah.

Sebagian orang menghadapi masalah dalam hidupnya dengan sikap negatif dan menjadi dendam pada segala sesuatu pikiran negatif. Konsentrasinya pada kemungkinan terburuk dan perasaannya negatif. Tentu saja ini memengaruhi perilaku dan semua sisi hidupnya.

Sebagian orang yang terkena musibah biasanya menghadapinya dengan cara menghayati keberadaan Allah. Selanjutnya, ia memikirkan bagaimana menyikapi masalah yang sedang dihadapi, dan berusaha mengambil manfaatnya dan mengubahnya menjadi sebuah keahlian.

## **2. BERPIKIR POSITIF UNTUK MENGUATKAN CARA PANDANG**

Berpikir positif semacam ini digunakan seseorang untuk mengukuhkan cara pandangnya tentang sesuatu. Dengan demikian, ia akan merasa pandangannya benar walau hasilnya negatif. Misal, perokok yang membenarkan pendapatnya tentang merokok. Menurutnya, rokok bisa menenangkan syaraf dan membuatnya stabil dalam bekerja atau membuat dirinya merasa lebih rileks. Karena itu ia merokok agar tetap rileks. Cara berpikir seperti ini dapat berguna

jika dipakai untuk mengukuhkan satu gagasan yang membantu diri sendiri dan orang lain.

Contoh cara berpikir positif untuk menguatkan pendapat adalah cara berpikir Roger Panster, juara dunia lari seratus meter. Ia pernah mendengar pendapat seorang komentator bahwa makhluk apa pun di muka bumi ini tidak mungkin menempuh jarak satu mil (1,6 km) dalam tempo tiga menit. Panster tidak mengomentari pendapat ini, tapi ia yakin dapat melakukannya. Ia tidak buang-buang waktu dengan berdebat. Ia segera berlatih berlari satu mil dalam tempo tiga menit.

Seperti biasa, orang-orang yang merasa dirinya tidak akan berhasil mengkritik dan mematahkan semangat orang lain. Kritik mereka cukup pedas, tetapi ia tidak menghiraukannya. Ia terus berusaha berlari satu mil dalam tempo tiga menit. Dalam waktu kurang dari enam bulan, ia jadi orang pertama yang berhasil melakukan hal itu. Ia berhasil menghancurkan jaring-jaring pikiran negatif. Ia berhasil mengukuhkan pendapatnya bukan dengan ucapan, melainkan dengan tindakan.

### **3. BERPIKIR POSITIF KARENA ORANG LAIN**

Seseorang dapat berpikir positif karena pengaruh orang lain. Misal, ketika menonton acara binaraga

dan olahragawan, tiba-tiba Anda ingin berolahraga. Bisa jadi Anda benar-benar memulainya dan berlatih sampai mendapat *body* yang diinginkan. Bisa jadi pula kegiatan olahraga itu Anda tin galkan setelah melakukan beberapa kali saja.

Pengaruh berpikir positif seperti ini bisa jadi negatif bagi sebagian orang yang terpengaruh dengan orang lain. Bisa juga berpengaruh positif dan mendorong seseorang untuk ikut memulai dan tidak membuang waktu untuk sesuatu yang negatif dan berkeluh kesah. Justru ia terus berbuat, menganalisis dan memperbaiki perbuatannya sampai ia berhasil meraih yang diinginkan.

#### **4. BERPIKIR POSITIF KARENA MOMEN TERTENTU**

Mengapa perilaku manusia menjadi lebih baik di bulan Ramadhan dan bulan suci lainnya? Momen tersebut memiliki ikatan spiritual dengan manusia. Tak seorang pun mau membuat Allah murka dan semua orang tentu ingin mendapatkan kebaikan yang banyak. Dengan demikian, orang akan memerhati an perilakunya dan berhati-h ti dalam bersikap terhadap orang lain dan pada diri sendiri.

Akan tetapi, setelah bulan Ramadhan ia kembali seperti sedia kala, bahkan bisa lebih buruk. Mengapa

demikian? Karena pikiran dan perilaku positif ya bergantung pada momen terentu, bukan pada nilai-nilai yang berlaku sepanjang masa. Selain bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku, berpikir positif yang berkaitan dengan waktu ini bisa pula dimanfaatkan untuk membangun kebiasaan-kebiasaan positif yang baru.

## 5. SELALU BERPIKIR POSITIF

Inilah jenis berpikir positif yang paling baik dan paling kuat, karena tida 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 menjadi kebiasaan hidupnya. Orang yang memiliki kepribadian semacam ini akan menjalani hidup dengan damai, tenang dan bahagia.

Begitulah pikiran positif yang selalu aktif sepanjang waktu tanpa pengaruh apa pun dan siapa pun. Sebaliknya, dalam kondisi keritis seseorang bisa menggunakan senjata paling ampuh untuk menguasainya. Saat kehidupan berjalan mulus, selalu melihat sisi positif kehidupan. Hal ini bukan berarti lari dari masalah, tapi sebaliknya.

# Ciri-Ciri Kepribadian Positif

Jika Anda mengubah cara berpikir Anda, maka Anda akan dapat mengubah kehidupan Anda, begitu kata pepatah. Jika Anda ingin memiliki kehidupan yang sukses dan berbahagia, maka berpikirlah sukses dan bahagia. Inti ya, berpikirlah dan membangun kepribadian yang positif.

Untuk itu, kita perlu memiliki kepribadian positif agar mendapatkan hasil yang positif juga. Adapun beberapa ciri kepribadian positif yang bisa membantu kita untuk mewujudkan cita-cita, memberi kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman jiwa. Kepribadian positif dimaksud antara lain adalah sebagai berikut.

## 1. KEYAKINAN DAN PROYEKSI POSITIF

Pribadi yang positif tahu betul kekuatan hukum keyakinan dan prediksi. Ia menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diproyeksikan

mewujud sesuatu dengan keyakinan dan proyeksi itu. Keyakinan dan proyeksi tersebut terkait erat dengan iman kepada Allah dan dengan pengetahuan bahwa Allah tidak akan menyiarkan pahala bagi orang yang berbuat baik.

## **2. SELALU MENCARI JALAN KELUAR DARI BERBAGAI MASALAH**

Pribadi yang sukses mengetahui hukum konsentrasi dan cara mengesampingkan hal-hal lain agar tetap fokus pada sesuatu yang diinginkan. Karena itu, ia menyiapkan konsentrasi pada berbagai kemungkinan jalan keluar. Ia mengetahui bahwa segala masalah pasti ada penyelesaiannya secara spiritual.

Ia hadapi segala sesuatu dengan santai, kemudian dipahami secara positif. Ia terus berpikir seperti itu, apa pun pandangan orang lain dan pengaruh yang ada. Sampai ia benar-benar berhasil menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

## **3. BELAJAR DARI MASALAH DAN KESULITAN**

Pribadi yang sukses tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, tapi bagaimana dapat mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi. Pelajaran itu akan ia gunakan untuk merencanakan masa depan. Dengan

demikian, ia bisa mengolah masalah menjadi keahlian, keterampilan dan pengalaman yang dapat diandalkan.

#### **4. BERIMAN, MEMOHON BANTUAN, DAN TAWAKAL KEPADA ALLAH**

Kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah, tawakal kepada-Nya, dan meminta pertolongan kepada-Nya di setiap waktu. Allah berfirman, "Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad maka tawakkallah kepada Allah, Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang tawakal kepada kepada-Nya." (QS. Ali Imran [3]: 159)

#### **5. NILAI-NILAI LUHUR**

Pribadi yang sukses hidup dengan nilai-nilai luhur. Sebesar apa pun godaannya, ia akan selalu menjauh dari perilaku negatif. Perilaku negatif tersebut bisa berupa tiidakan bohong, menggunjing, mengadu domba, memfitnah serta segala yang membahayakan kesehatan dan menjauhkan dari Allah. Kepribadian yang sukses memiliki kepribadian yang jujur, amanah, menyukai kebaikan, murah hati, bergantung pada Allah, dan selalu meneladani akhlak Rasulullah SAW.

## **6. CARA PANDANG YANG JELAS**

Pribadi yang sukses tahu betul apa yang diinginkan dalam jangka pendek, menengah dan panjang. Ia tahu alasan menginginkan sesuatu, kapan menginginkannya dan bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Ia selalu merencanakan aktifitasnya dengan teliti hingga berhasil mewujudkan apa yang ia inginkan.

## **7. TIDAK MEMBIARKAN MASALAH**

Ada tujuh aspek kehidupan utama yaitu spiritualitas, kesehatan, individual, keluarga, sosial, karier dan finansial. Ketika pribadi positif menghadapi masalah keuangan atau karier, ia tidak akan rela membiarkan masalah tersebut memengaruhi aspek kehidupan yang lain. Ia sikapi masalah ini dengan wajar dan tidak berlebihan. Oleh karena itu, hidupnya menyenangkan dan selalu dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

## **8. MENYUKAI PERUBAHAN, DAN BERANI MENGHADAPI TANTANGAN**

Pribadi yang sukses tahu betul bahwa perubahan tidak dapat dihindari, karena tahu tujuan yang diinginkan. Ia

menyusun rencana berdasarkan segala kemungkinan. Lalu, direalisasikan dalam tindakan nyata. Ia selalu melakukan evaluasi dan perbaikan. Ia juga belajar dari kesalahan lalu melakukan sesuatu dengan kepercayaan pada Allah sepenuhnya.

## **9. HIDUP DENGAN CITA-CITA, PERJUANGAN, DAN KESABARAN**

Pribadi yang sukses tahu betul bahwa tanpa cita-cita pasti hidup ini terasa sempit. Tanpa cita-cita seseorang akan hilang ditelan gelombang kesulitan, perasaan negatif, pikiran negatif dan berbagai aneka penyakit kejiwaan atau fisik. Pribadi yang sukses tahu bahwa cita-cita adalah pondasi kemajuan. Tanpa cita-cita, segala sesuatu akan terhenti. Tanpa perbuatan dan perjuangan, kemajuan tidak akan pernah terjadi.

Oleh karena itu, pribadi yang sukses selalu berusaha keras dalam mengejar cita-cita dan menghadapi tantangan hidup. Ketika ia berpikir tentang segala kemungkinan, ia bersabar menghadapi kesulitan yang terjadi. Karena dasar kepribadian adalah cinta kepada Allah, tawakal pada-Nya dan yakin bahwa Dia tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang yang berbuat baik.

## **10. PANDAI BERGAUL DAN SUKA MEMBANTU ORANG LAIN**

Pribadi yang sukses suka bergaul dengan siapa saja dan dekat di hati siapa saja. Ia juga menyukai cara-cara positif seperti menghormati orang lain hingga mudah diterima, dan tidak pernah berusaha menguasai orang lain.

Ia mencintai orang lain dan suka membantu orang lain. Tangannya selalu terulur untuk membantu siapa saja, bantuan harta, waktu dan pelajaran. Kepribadian sukses tahu betul bahwa orang bisa mati tapi pikirannya akan tetap hidup dan membantu orang lain. Oleh karena itu, ia tidak pelit untuk memberikan bantuan.

# Prinsip Berpikir Positif

Banyak kejadian yang bisa kita alami dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ada peristiwa di mana kita dibuat tertawa, bahagia, sedih, bahkan menangis. Kita tak pernah bisa menghindar dari semua masalah yang menimpa kita, karena kita disini hanya sebagai pelaku dan Sang Pencipta yang mengatur segalanya. Untuk itu, bukan masalah yang perlu kita hindari, namun bagaimana kita bisa membuat prinsip atau pola pikir dalam menghadapi masalah tersebut.

Adapun beberapa prinsip berpikir positif, diantaranya adalah sebagai berikut.

## 1. MENGUBAH POLA PIKIR

Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan, pikiran baru menciptakan kenyataan baru. Jika orang ingin melakukan perubahan positif dalam hidupnya, maka pertama kali yang harus ia lakukan adalah mengubah pikirannya. Gantilah pikiran negatif dengan pikiran positif. Sebab pikiran baru melahirkan kenyataan baru.

Oleh karena itu, jika Anda benar-benar ingin menciptakan perubahan positif dalam hidup, maka mulailah mengubah bagian dalam diri Anda. Allah berfirman, *“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”* (QS. ar-Ra'd [13]:11)

## 2. BELAJAR DARI MASA LALU

Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan. Masa lalu adalah mimpi, masa depan adalah proyeksi. Hidupmu saat ini yang diwarnai cinta mendalam pada Allah membuat masa lalu menjadi mimpi indah dan masa depan yang penuh harapan. 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.

Anda dapat membersihkan masa lalu dengan selalu bertanya pada diri sendiri, “Pelajaran apa yang bisa aku petik dari masa lalu? Andai waktu membawaku ke masa lalu, apa yang akan aku lakukan?”

Tulislah keterampilan yang Anda pelajari dari peristiwa pada masa lalu. Tulis juga sikapmu jika menghadapi kejadian serupa. Dengan demikian, Anda membuat

akal mampu mengidentifikasi masa lalu sebagai pelajaran dan kekuatan, bukan kelemahan dan kegagalan.

Tentang masa kini, hadapilah dengan segenap makna positif. Hadapilah dengan cinta pada Allah. Jangan sampai hidup Anda dihantui perasaan negatif masa lalu. Jangan terlena menunggu masa depan yang belum datang. Dengan demikian, hidup Anda akan berjalan normal dan stabil. Selama Anda menjalani hidup ini dengan tulus pada Allah, Anda dapat menjadikan masa lalu sebagai kebahagiaan dan masa depan sebagai proyeksi yang indah.

### **3. MENGUBAH PERSEPSI**

Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi. Kenyataan adalah persepsi Anda. Jika Anda ingin mengubah kenyataan hidup Anda, mulailah dengan mengubah persepsi Anda. Akal manusia hanya bisa fokus pada satu informasi dalam satu waktu. Jika Anda mengubah persepsi Anda tentang masalah, memikirkannya sebagai hadiah terindah dari Allah, lalu berkonsentrasi pada upaya mencari solusi, maka Anda akan menemukan pintu harapan terbuka lebar di hadapan Anda.

Oleh karena itu, jangan biarkan persepsi Anda tentang suatu masalah memengaruhi Anda. Sebab, persepsi adalah program akal terdahulu yang bisa jadi keliru. Ubahlah persepsi Anda, niscaya kehidupan Anda juga berubah. Permasalahan dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi belaka.

Masalah tidak akan membiarkan Anda dalam kondisi yang ada. Ia akan membawa Anda pada kondisi yang lebih buruk atau yang lebih baik. Apa yang terjadi pada Anda tidak penting. Yang penting adalah apa yang Anda lakukan terhadap apa yang terjadi pada Anda.

Setiap masalah yang datang kepada kita dalam hidup ini membuat kita keluar dari rasa tenang, damai dan nyaman. Masalah juga memengaruhi pikiran, konsentrasi, kekuatan dan perasaan kita sampai kita dapat melepaskan diri darinya dengan cara-cara tertentu.

Kita akan menemukan orang yang berkepribadian negatif akan kehilangan keseimbangan ketika menghadapi masalah hingga ia berpikir secara negatif dan emosional. Perhatian ya akan difokuskan pada masalah dan dampaknya yang paling buruk. Dengan begitu, perasaannya semakin negatif dan mendorongnya berperilaku negatif hingga masalah

yang dihadapi 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.

Mulai hari ini, jangan pernah lagi menyalahkan kondisi, orang lain, sesuatu atau kehidupan. Hal itu akan membuat Anda merasakan hal-hal negatif dan menjauahkan Anda dari impian. Pusatkan perhatian Anda pada apa yang Anda inginkan. Coba dan coba lagi sambil tetap tawakal pada Allah. Suatu waktu Anda pasti akan kaget dengan hasil positif yang Anda capai.

#### **4. PISAHKAN DIRIMU DARI MASALAH**

Tidak ada masalah yang solusinya tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia. Apa pun yang Anda pikirkan tentang diri sendiri, Anda tetap lebih kuat dari yang Anda bayangkan. Masalah hanya romantis hidup yang dapat kita pelajari agar lebih bijaksana, lebih ahli dan lebih berpengalaman. Akal manusia lebih cepat

daripada cahaya. Ia punya kemampuan menyimpan lebih dari 2.000.000 informasi dalam satu deti .

Sebuah atsar menyebutkan bahwa ketika Allah menciptakan akal, Dia berfirman kepadanya, “*Datanglah maka akal datang.*” Setelah itu Dia berfirman, “*Pergilah, maka akal pergi.*” Dan Allah berfirman, “*Demi kemulian dan keagungan-Ku, Aku tidak pernah menciptakan makhluk yang lebih mulia darimu.*”

Mata Anda memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 10.000.000 warna dengan cepat. Penciuman Anda memiliki kemampuan mengenal lebih dari 50.000 jenis bau-bauan dalam tempo yang singkat. Indra pengecap Anda memiliki kemampuan mengenali banyak benda yang dingin, hangat, manis, pahit dan berbagai rasa lainnya. Kerja jantung Anda sangat mengagumkan. Meski tida pernah Anda hitung, ia berdegup lebih dari 100.000 kali setiap harinya. Jika energi Anda dialirkan ke satu negara, maka dapat menghasilkan listrik selama satu minggu.

## 5. PENYELESAIAN SECARA SPIRITAL

Setiap masalah ada solusi spiritualnya. Segala cobaan hidup di dunia ini adalah anugerah Allah untuk menjadikan kita semakin dekat dengan-Nya. Dengan

demikian, kita tahu dan menyadari bahwa selalu ada penyelesaian secara spiritual bagi setiap masalah.

*“Barang siapa bertakwa pada Allah niscaya Dia akan menyediakan jalan keluar untuknya. Dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak terduga.”* (QS. Ath-Thalaq [65]: 2-3)

# Strategi Berpikir Positif

Jika Anda berani mengubah pola pikir, maka perubahan besar akan segera Anda rasakan. Semakin positif pikiran Anda, maka peluang akan adanya perubahan ke arah yang lebih baik semakin besar. Agar kita bisa berpikir positif, pertama-tama adalah dengan merubah pola pikir. Ada beberapa proses yang harus dilakukan, di antaranya dengan selalu melihat kepositifan pada diri kita sendiri.

Karena, semua perbaikan hidup Anda dimulai dari perbaikan gambaran mental Anda, maka gambaran ini akan memengaruhi berbagai emosi, perilaku, dan sikap Anda, bahkan juga bagaimana orang lain menilai Anda. Penilaian diri yang positif ini, sangat berpengaruh pada pola pikir yang akhirnya berpengaruh pada perbaikan hidup.

Untuk mencapai apa yang belum pernah Anda capai sebelumnya, Anda harus berpikir dengan cara-cara yang belum pernah Anda pikirkan sebelumnya. Untuk itu, Anda perlu adanya strategi berpikir positif. Adapun

beberapa strategi berpikir positif di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. STRATEGI OTOGENIK

Terus mengulangi pernyataan positif, inilah yang disebut dengan strategi otogenik. Akal bawah sadar tidak menyadari sesuatu, di mana ia hanya akan melaksanakan perintah terhadap apa yang Anda katakan kepadanya. Apabila Anda melakukan pengulangan pernyataan positif terus menerus, maka akal bawah sadar akan menerimanya sebagai suatu kebenaran.

## 2. STRATEGI TELADAN

Allah berfirman, “*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagi kalian.*” (QS. Al-Ahzab [33]: 21) Strategi teladan ini berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada seseorang yang kita anggap sebagai figur yang baik pada bidang tertentu.

## 3. STRATEGI ORANG LAIN

Agar mendapatkan hasil yang positif dari strategi ini, Anda harus jujur. Saat membayangkan sosok orang tersebut, Anda adalah benar-benar dia. Hal ini akan

membantu Anda mengevaluasi keadaan berdasarkan cara pandangnya dan cara pandang Anda. Ini akan membuat sikap Anda terhadapnya akan lebih luwes.

#### **4. STRATEGI PENGURANGAN DAN PENINGKATAN**

Setiap hari, kurangilah segala sesuatu yang tidak Anda inginkan dan tinggikanlah segala sesuatu yang Anda inginkan. Lakukan selalu aktifitas ini hingga sesuatu yang tidak Anda inginkan tidak ada lagi dan sesuatu yang Anda inginkan semakin meningkat. Intinya, berpikir negatif selalu berkurang dan berpikir positif selalu meningkat.

#### **5. STRATEGI REDEFINISI**

Orang yang pintar adalah orang yang tahu diri sendiri. Orang yang bodoh adalah orang yang tidak tahu diri sendiri. Sebagai contohnya adalah sikap diam dan mendengarkan. Sikap diam merupakan salah satu prinsip kekuatan diri, sedangkan sikap mendengarkan adalah sikap untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka akan membuka hati

#### **6. STRATEGI MENGUBAH KONSENTRASI**

Setiap orang mulia menjadi mulia dan setiap orang sukses menjadi sukses ketika ia mengerahkan segenap

kemampuan dan konsentrasi untuk tujuan yang positif . Pergunakanlah konsentrasi positif dalam masalah apa pun.

## **7. STRATEGI HASIL YANG POSITIF**

Kita lebih banyak belajar dari kegagalan daripada belajar dari keberhasilan. Kita mengetahui apa yang harus kita lakukan setelah tahu apa yang belum kita lakukan.

## **8. STRATEGI MENGUBAH MASA LALU**

Masa lalu adalah gudang yang berisi keahlian, keterampilan dan kebijaksanaan. Tanpa masa lalu, manusia akan terperosok dalam kegelapan. Jadikan masa lalu sebagai pengalaman berharga. Berikan persepsi dan pikiran positif hingga perasaan timbul sikap positif .

## **9. STRATEGI PEMBAGIAN**

Anda dapat menggapai tujuan apa pun dan dapat memecahkan masalah apa pun, jika Anda membaginya menjadi bagian-bagian kecil. Selanjutnya Anda sikapi setiap bagian dengan baik, sehingga impian Anda terwujud.

## **10. STRATEGI NILAI LUHUR**

Barang siapa meminta bantuan akal, ia akan meluruskannya. Barang siapa meminta petunjuk pada ilmu, ia akan mengarahkannya.

## **11. STRATEGI ALTERNATIF**

Orang yang memiliki berbagai alternatif untuk mengatasi satu masalah, berarti dia tahu jalan menuju puncak.

# Menghindar dari Pikiran Negatif

**S**ebuah pengalaman buruk menjadi salah satu pemicu yang kuat untuk tetap bertahan dalam pemikiran tersebut. Bila Anda tak bisa mendobrak pengalaman buruk itu, bisa jadi bukan saja pikiran negatif akan pernah hengkang dari pikiran, tapi bahkan akan terus bertahan dan kekal selamanya di dalam diri Anda. Jika Anda terus menjaga pikiran negatif di dalam tubuh, maka tubuh Anda akan terbiasa untuk membutuhkannya. Akibatnya, segala hal akan mudah Anda lihat dari kacamata negatif.

Ukuran sukses sejati terletak pada kemampuan kita merasakan pikiran bahagia. Ada tiga tindakan yang menimbulkan efek negatif. Ketiga tindakan berikut ini adalah tiga pembunuh utama, karena efeknya memengaruhi jiwa orang yang melakukannya ataupun orang yang lain. Tiga tindakan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

## **1. MENCELA**

Tindakan ini akan menghilangkan semangat untuk menghargai orang lain. Sesuatu yang dicela pastilah sesuatu yang dianggap buruk, di mana anggapan itu sangat gampang berubah, tergantung siapa, apa, dan bagaimana. Artinya, tindakan ini bersifat sangat subjektif.

## **2. MENGKRITIK**

Tindakan ini dapat menimbulkan rasa tidak berguna dan bisa memancing amarah. Melakukan kritik adalah hal yang tidak mudah, karena ada banyak hal yang harus dipertimbangkan.

## **3. MEMBANDING-BANDINGKAN**

Tindakan ini bisa menimbulkan rasa rendah diri, tidak puas, dendam, maupun sedih.

Pikiran negatif menjadikan bahasa seseorang menjadi negatif dan yang terdengar hanya keluhan. Hal itu membuat orang-orang yang berpikir positif tidak tertarik untuk berinteraksi dengannya. Orang yang berpikir positif memiliki pola pikir berorientasi solusi, maju dan berkembang. Sedangkan orang yang berpikir

negatif hanya berikut pada problem, hingga menular kepada orang lain.

Pikiran negatif membuat seseorang merasa senang pada orang yang mendukung pendapat negatif ya dan orang yang sejenis yang memiliki pikiran sejenis dengannya. Jadi, pikiran negatif melahirkan persahabatan yang negati . Persahabatan negati memperkuat pikiran negati . Dengan begitu, orang tersebut hidup dalam rotasi negati . Permasalahan yang dihadapi pun semakin membesar dan hidupnya semakin tida terarah.

# Seni Membangun Percaya Diri dan Berpikir Positif

**D**engan berpikir positif, kita bisa mendapatkan kedamaian batin kesuksesan, hubungan baik, kesehatan yang lebih baik, kebahagiaan dan kepuasan. Hal ini juga membantu urusan kehidupan sehari-hari, bergerak lebih lancar, dan membuat hidup terlihat cerah dan menjanjikan.

Pikirkan tentang kebahagiaan, kesehatan dan kesuksesan Anda memiliki daya tarik tersendiri bagi orang lain, karena mereka menikmati getaran bahwa Anda memancarkan pikiran positif. Jika Anda menginginkan hasil yang positif, maka berpikir Anda perlu mengembangkan sikap positif terhadap hidup, mengharapkan hasil yang sukses dari apa pun yang Anda lakukan.

Untuk itu, Anda perlu membangun rasa percaya diri dan mengembangkan cara berpikir positif Anda. Adapun

beberapa cara untuk membangun rasa percaya diri dan berpikir positif, di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. BERTINDAK SESUAI RENCANA

Kiat ini sebetulnya diinspirasi dari kisah Thoriq bin Ziyad, salah seorang pahlawan Islam. Setelah beliau menyeberangi selat Gibraltar bersama pasukannya untuk menyerang kekaisaran Romawi, beliau baru tahu bahwa pasukan lawan yang akan dihadapinya jumlahnya lebih besar dan persenjataannya lebih canggih. Lalu apa yang beliau lakukan waktu itu?

Ada dua pilihan, mundur atau tetap maju menyerang. Beliau memilih untuk tetap pada rencana awal yaitu menyerang. Untuk memperteguh tekadnya, beliau membakar perahu-perahu pasukannya sendiri. Sehingga tidak bisa pulang kecuali setelah mengalahkan pasukan lawan. Tindakan membakar perahu merupakan kiat beliau agar tidak tergoda dengan pilihan lain kecuali menyerang.

Kiat ini dapat digunakan oleh kita untuk konsisten terhadap rencana yang telah dibuat. Buat rencana dan yakini bahwa hanya satu pilihan untuk bertindak, yaitu melaksanakan rencana. Seringkali kita gagal melaksanakan rencana karena tergoda dengan pilihan-pilihan lain yang biasanya lebih enak dan ringan.

## **2. PASANG ALARM SECARA RUTIN**

Kiat kedua yang bisa dilakukan adalah memasang alarm secara rutin. Pasang alarm pada saat Anda memang sudah waktunya untuk melaksanakan rencana Anda. Agar Anda tidak kebal terhadap bunyi alarm, maka ubah bunyi alarmnya pada saat-saat tertentu.

Jika Anda sudah konsisten dan terbiasa melaksanakan rencana atau tugas pada waktunya, bunyi alarm tersebut bisa dimatikan. Digantikan dengan bunyi alarm dalam pikiran Anda.

## **3. YAKINI BAHWA ANDA SUDAH TERLAMBAT**

Yakini bahwa Anda sudah terlambat. Anda terlambat dibandingkan dengan teman-teman seangkatan Anda, dengan orang-orang seangkatan Anda di seluruh kota, di seluruh Indonesia, bahkan di seluruh dunia

Meyakini bahwa kita sudah terlambat mengambil analogi dari sirkuit balap mobil. Seorang pembalap yang tertinggal akan lebih sungguh-sungguh dan bersemangat untuk mengejar keterti ggalannya. Begitu pun juga dengan Anda, bersemangatlah mengejar keterti ggalan Anda.

## **4. DRAMATISIR DAMPAK BURUK YANG AKAN TERJADI**

Cara lain untuk membangkitkan semangat bertindak adalah mendramatisi dampak buruk yang akan terjadi. Misal, Anda tergoda untuk menelantarkan tugas-tugas kuliah. Bayangkanlah dampak buruknya. Anda bisa tertidur gal, bahkan DO (*drop out*) dari kuliah. Jika DO maka sulit cari kerja. Jika sulit cari kerja maka sulit mempunyai uang. Akhirnya, hidup kita terlunta-lunta bahkan jadi pengemis. Bayangkan dampak negatif ya secara kausalitas (hukum sebab dan akibat). Hukum kausalitas adalah hukum alam yang pasti dan rasional. Hal tersebut bisa saja terjadi pada diri kita jika kita mengabaikan kesungguhan kerja.

# Seni Tampil Beda dan Percaya Diri dengan Sikap dan Pikiran Positif

Bersikap dan berpikir positif merupakan kebangkitan diri untuk menemukan kebahagiaan dan kesejahteraan sejati. Setiap orang yang terjaga oleh sikap dan pikiran positif sudah tentu ia bisa menikmati situasi yang indah dan nyaman dari semua dimensi kehidupannya. Sikap dan pikiran positif akan membuat diri kita jauh lebih kuat dan lebih mampu dari yang pernah kita bayangkan.

Bersikap dan berpikir secara positif adalah kunci untuk membuat mimpi-mimpi Anda menjadi nyata. Untuk mencapai keberhasilan diperlukan usaha yang keras. Itupun memerlukan ide-ide besar dan kemauan untuk menjalankannya. Jika Anda melontarkan pertanyaan kepada setiap orang sukses atau motivator mengenai bagaimana cara mencapai kesuksesan, maka

setiap dari saran mereka cenderung akan mengarah pada sikap dan berpikir positif.

Kesuksesan itu berangkat dari sikap dan pikiran yang positif. Tidak bisa dipungkiri bahwa kekuatan sikap dan pikiran positif sangat berpengaruh pada kesuksesan seseorang. Bukti menunjukkan bahwa kesuksesan seseorang ditentukan oleh sikap dan apa yang mengisi pikirannya, bukan ditentukan oleh di mana ia berada atau berapa jumlah materi yang ia punya.

Manusia akan merasa hidupnya seperti di neraka apabila sikap dan isi pikirannya negatif. Dan sebaliknya, ia akan dapat lebih menikmati hidup bila sikap dan pikirannya mengarah ke hal-hal positif, meskipun pada kondisi kurang secara materi. Sebuah metafora menyatakan bahwa surga dan neraka juga terletak pada sikap dan pikiran seseorang.

Jika sikap dan pikiran kita dibimbing ke arah yang positif, maka bukan tidak mungkin lagi kita akan menjadi orang yang berani tampil beda. Apa pun yang kita lihat, apa pun yang kita alami, akan menghasilkan gagasan-gagasan positif yang akan menunjang rasa percaya diri dan kesuksesan kita.

Bila sikap dan pikiran positif menguat untuk memimpin kita, dan ego menjadi terkendali di dalamnya, maka kesadaran hidup akan membimbing kita tampil

beda menuju ketenangan dan kebahagiaan sejati. Lalu, dengan cara apa kita bisa mewujudkan hal tersebut? Ada beberapa cara yang perlu kita perhatikan untuk tampil beda dalam ketenangan dan kebahagian sejati di antaranya adalah sebagai berikut.

## 1. PERCAYA PADA DIRI SENDIRI

Pejamkan mata, tarik napas dalam beberapa kali dan ingat saat Anda merasa benar-benar senang dengan diri sendiri. Saat Anda berhasil mengatasi sebuah masalah dengan baik, menyelesaikan sebuah proyek besar di tempat kerja atau Anda berhasil menyelenggarakan jamuan makan malam. Saat Anda membuka mata, maka Anda akan dipenuhi rasa percaya pada diri sendiri.

Hal ini mengingatkan bahwa Anda telah mendapatkan segala yang Anda inginkan dalam hidup ini, karena Anda pernah melakukannya sebelumnya dan dapat melakukannya lagi. Tingkatkan khasiat dengan mencari ungkapan ajaib dan mengulanginya di dalam hati

Katakan pada diri Anda bahwa Anda percaya pada diri sendiri, Anda memiliki kekuatan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan. Atau Anda katakan bahwa setiap hari Anda adalah yang paling hebat.

Jika Anda terus mengulangi dorongan positif seperti

ini kepada diri sendiri, maka akan mendorong otak mengeluarkan hormon seroti in dan endorphin, sehingga menimbulkan rasa senang. Anda akan langsung merasa lebih percaya pada diri sendiri dan merasa senang dengan apa yang dapat Anda lakukan dalam hidup ini.

## 2. MIMPI BESAR

Bila Anda menginginkan rumah baru yang indah, maka telusuri lingkungan perumahan yang Anda sukai daripada lingkungan yang sesuai dengan jangkauan Anda. Melamar pekerjaan yang benar-benar menyenangkan Anda daripada pekerjaan yang pasti bisa Anda dapatkan.

Meski sekilas mengesankan bahwa Anda menempatkan diri pada posisi yang bisa mengecewakan. Anda sebenarnya membuka diri terhadap peluang-peluang yang jika tidak maka kemungkinan akan lari melewati Anda.

Apabila Anda mencari rumah yang harganya di luar jangkauan Anda, maka Anda tidak akan menemukan rumah yang bisa Anda beli. Bicaraan apa yang Anda inginkan seakan Anda sudah memilikinya. Daripada berkata bahwa Anda ingin terbebas dari hutang, sebaiknya katakan bahwa Anda menciptakan

kebebasan finansial atau Anda menciptakan tubuh yang Anda sukai.

Cara ini menarik impian Anda keluar dari masa depan ke dalam masa kini. Hal ini juga meyakinkan alam bawah sadar bahwa Anda tidak bisa menunggu hingga besok untuk mewujudkan impian Anda.

### **3. WUJUDKAN KENYATAAN**

Telepon teman yang memulai usaha rumah dan lihat saran apa yang bisa diberikannya kepada Anda. Kirim email romantis kepada pasangan Anda dan lihat apakah dia akan membalasnya dengan yang sejenis.

Jika Anda meluangkan waktu tiga menit sehari pada impian Anda, maka Anda akan mendapatkan hasilnya. Orang-orang yang hanya membuat sebuah gerakan kecil ke arah tujuannya berkemungkinan lebih besar mencapainya daripada orang yang berpikir harus melakukan upaya yang lebih besar dan berani.

Katakan pada diri Anda bahwa ini mudah dan ulangi ungkapan ini setia kali ada keraguan memasuki pikiran Anda. Jika Anda berkata kepada diri sendiri bahwa masalah ini sulit, maka kemungkinan akan menjadi sulit. Tapi jika Anda percaya maka segalanya akan menjadi mudah.

## **4. KUASAI PIKIRAN**

Hanya ada satu jalan menuju sikap mental positif . Anda harus mengendalikan pikiran Anda dengan penuh keyakinan. Pikiran kita adalah keajaiban terbesar di alam semesta.

Setiap orang memiliki harta karun yang menakjubkan yaitu otak dan syaraf. Semua orang normal pada prinsipnya mewarisi kekuatan untuk meraih segala hal yang telah diraih oleh orang lain atau sedang berusaha diraih orang lain.

Kita memiliki kekuasaan untuk mengarahkan semangat, emosi, naluri, kecendrungan, perasaan, suasana hati, sikap, dan perilaku Anda menuju sebuah hasil akhir. Terserah Anda bagaimana menggunakan semua ini.

Untuk menangkis segala hal negatif , armasikan selalu seperti, “Pikiran saya adalah milik saya, saya akan mengendalikannya.”

## **5. TETAPKAN PIKIRAN**

Kebanyakan cara kita berpikir akan digantikan oleh kata-kata, tetapi pikiran motifasional yang terdalam biasanya berupa gambar, bukan kata-kata. Jika sebuah gagasan muncul, biasanya berupa gambar, bukan sebagai rangkaian kalimat yang berjalan di kepala

kita. Gambar adalah cara berpikir paling awal dan paling kuat.

Oleh karena itu, kita harus belajar mendisiplinkan pikiran kita dan memvisualisasikan hal-hal yang kita inginkan. Jangan biarkan lingkungan atau orang lain mendiktekan bayangan negatif pada kita.

## 6. TERAPKAN HUKUM UTAMA

Perlakukan orang lain seperti Anda ingin diperlakukan. Sebaliknya jangan memperlakukan orang lain dengan buruk jika kita tidak ingin diperlakukan demikian. Carilah hal-hal baik pada setiap orang dan setiap situasi secara konsisten.

## 7. SINGKIRKAN PIKIRAN NEGATIF

Sebagian besar orang tidak menyadari bahwa mereka sedang berpikir negatif kecuali jika mereka secara sadar berusaha untuk memeriksa pikiran, tidak akan dan reaksi mereka sendiri.

Cukup tanyakan pada diri kita, "Apakah ini positif atau negatif?" Ketiadaan kita gagal menguasai pikiran kita, maka reaksi kita cenderung akan negatif.

Semakin sering kita berlatih menggunakan sikap mental positif, semakin cepat kita menyadari munculnya pikiran negatif.

## **8. BENTUKLAH KEBIASAAN BERTOLERENSI**

Berpikirlah terbuka terhadap orang lain. Cobalah untuk menyukai dan menerima orang lain apa adanya dan bukan menuntut atau berharap mereka bisa seperti yang kita harapkan.

Carilah kebaikan dalam diri orang lain dan belajarlah menyukai orang lain. Cinta dan kasih menciptakan lingkungan mental dan fisik di mana sikap mental positif bisa berkembang. Setiap hari, lakukanlah sesuatu yang baik.

## **9. BERIKAN SUGESTI POSITIF PADA DIRI SENDIRI**

Sugesti adalah stimulus tertentu yang dikirimkan menuju otak Anda lewat kelima indera; penglihatan, pendengaran, perasa, peraba, dan pembau. Semuanya adalah jalan yang digunakan oleh unsur-unsur eksternal untuk memengaruhi hidup kita setiap hari.

Selama proses ini dapat kita kontrol, upayakan agar apa yang masuk dalam kelima indera Anda adalah sesuatu

yang bermanfaat dan memberikan kebahagiaan. Ambillah hal-hal yang indah saja.

## 10. GUNAKAN KEKUATAN DOA

Ketika Anda berdoa, percayalah pada apa yang Anda minta. Dalam setiap badai, jiwa Anda akan mendapat perlindungan dari sebuah do'a.

## 11. TETAPKAN TUJUAN

Menetapkan tujuan adalah satu cara untuk menjaga pikiran kita tetap berada pada hal yang kita inginkan, dan menjauhi hal-hal yang tidak kita inginkan.

Tuliskan tujuan Anda dalam selembar kertas. Visualisasikan diri Anda sendiri sedang meraih tujuan ini. Buatlah perencanaan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, kemudian ubahlah rencana tersebut menjadi sebuah tindakan.

## 12. MENGISI PIKIRAN DENGAN MUATAN POSITIF

Berpikir positif adalah upaya kita untuk mengisi ruang-ruang dalam pikiran dengan muatan yang positif. Ruang-ruang dalam pikiran meliputi nalar (pikiran, intelektual), naluri (perasaan, emosional), dan nurani (hati spiritual).

Sedangkan pengertian muatan positif adalah berbagai bentuk pemikiran dengan kriteria benar atau tidak melanggar nilai-nilai yang ada, baik bagi kita, orang lain, dan lingkungan, dan bermanfaat atau menghasilkan sesuatu yang berguna.

### **13. MENGUNAKAN PIKIRAN POSITIF UNTUK MENCAPAI KESUKSESAN**

Setelah pikiran kita memiliki muatan positif , langkah selanjutnya adalah menggunakan muatan pikiran tersebut untuk menggapai tujuan hidup yang lebih tinggi.

Jika pikiran kita sudah positif , tetapi tidak kita gunakan, sebenarnya sudah bagus, tapi levelnya masih bawah, maka ibarat kita punya barang bagus tapi tidak kita gunakan, sehingga manfaatnya tidak maksimal.

Sebagai contoh, misalkan Anda meyakini bahwa kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda. Pada tahap ini Anda baru pada level berpikir positif . Dan jika Anda mencari penyebab kegagalan tersebut, dan memperbaikinya untuk mencapai kesuksesan yang lebih tinggi, berarti Anda sudah memanfaatkan pikiran positif tersebut.

## **14. MELAKUKAN PENGAWASAAN PADA PIKIRAN**

Pengawasan di sini mengandung pengerti n kita berusaha mengetahui muatan apa saja yang kita masukkan ke ruang pikiran, berusaha mengetahui bagaimana pikiran kita bekerja, dan mengetahui bentuk-bentuk pikiran negatif yang masuk ke ruang pikiran dan berusaha menghapus atau menghilangkannya.

Untuk mengawasi pikiran, kita harus berusaha mengetahui muatan pikiran positif dan negati , berusaha mengubah yang negatif menjadi positi , dan berusaha menciptakan pemikiran baru yang positi untuk menggan kan pikiran lama yang negati .

## **15. MEMBANGUN KEBERANIAN DAN TEKAD**

Pendekatan positif terhadap hidup membantu meningkatkan keberanian dan tekad. Dengan tekad yang kuat, mencapai apa pun dalam hidup menjadi mungkin. Pandangan positif terhadap kehidupan juga membantu memberikan keberanian untuk menghadapi situasi sulit.

## **16. MENCiptakan KEYAKINAN PADA DIRI**

Berpikir positif membantu Anda percaya apa pun yang Anda lakukan. Dengan adanya keyakinan, mencapai

semua tujuan akan tampak lebih sederhana dalam hidup. Kekuatan ini juga membantu Anda untuk memecahkan masalah terbesar dalam hidup.

Pemikiran adalah sumber dari segalanya, bahkan Anda bisa menjadi sakit apabila pikiran Anda mengarah ke hal-hal negatif. Oleh sebab itu, jangan sampai pikiran Anda menghalangi keberhasilan Anda.

## 17. MENGUCAP SYUKUR

Ini adalah kebiasaan isti ewa yang bisa mengubah hidup selalu menjadi lebih baik. Agama pun menganjurkan kita untuk selalu bersyukur, bahkan tidak hanya untuk hal-hal yang baik saja, melainkan juga dalam kesussahan dan hari-hari yang buruk.

Ada rahasia besar di balik ucapan syukur yang sudah terbukti sepanjang sejarah. Hellen Keller yang buta dan tuli sejak usia dua tahun, telah menjadi orang yang terkenal dan dikagumi di seluruh dunia.

Salah satu ucapannya yang banyak memotivasi orang adalah “Aku bersyukur, atas cacat-cacat ini aku menemukan diriku, pekerjaanku, dan Tuhanaku.” Memang sulit untuk bersyukur, namun kita bisa belajar secara bertahap.

Mulailah mensyukuri kehidupan, mensyukuri berkat, kesehatan, keluarga, sahabat, dan seterusnya, maka lama-kelamaan Anda akan bisa, bahkan bisa bersyukur juga atas kesusahan dan situasi yang buruk.

## 18. KEBIASAAN BEREMPATI

Kemampuan berhubungan dengan orang lain merupakan kelebihan yang dimiliki oleh banyak orang sukses. Dan salah satu unsur penting dalam berhubungan dengan orang lain adalah empati , kemampuan atau kepekaan untuk memandang dari sudut pandang orang lain. Orang yang empati ia akan bisa merasakan perasaan orang lain, menger keinginannya, dan menangkap motif di balik sikap orang lain.

Ini berlawanan sekali dengan sikap egois, yang justru menuntut diperhatian dan dimengerti orang lain. Meskipun tida semua orang mudah berempati namun kita bisa belajar dengan membiasakan diri untuk melakukan tindakan-tindakan empati . Misalnya, jadilah pendengar yang baik, belajarlah menempatkan diri pada posisi orang lain, belajarlah melakukan apa yang Anda ingin orang lain lakukan kepada Anda.

## **19. BERTINDAK**

Bila Anda sudah mempunyai pengetahuan, sudah mempunyai tujuan yang hendak dicapai, dan sudah mempunyai kesadaran mengenai apa yang harus dilakukan, maka langkah selanjutnya adalah bertindak.

Biasakan untuk menghargai waktu, lawanlah rasa malas dengan bersikap aktif. Banyak orang yang gagal dalam hidup karena hanya mempunyai impian dan hanya mempunyai tujuan tapi tak mau melangkah.

## **20. MENDAHULUKAN YANG PENTING**

Pikirkanlah apa saja yang paling penting, dan dahulukanlah. Jangan biarkan hidup Anda terjebak dalam hal-hal yang tidak penting, sementara hal-hal yang penting terabaikan.

Mulailah memilah-milah mana yang penting dan mana yang tidak, kebiasaan mendahulukan yang penting akan membuat hidup Anda efektif, produktif, dan meningkatkan citra diri Anda secara signifikan.

## **21. MENABUR BENIH KEBAIKAN**

Prinsip tabur benih ini berlaku dalam kehidupan. Pada waktunya Anda akan menuai yang Anda tabur.

Bayangkanlah, betapa kayanya hidup Anda bila Anda selalu menebar benih “kebaikan.” Tapi sebaliknya, betapa miskinnya Anda bila rajin menabur keburukan.

## **22. KEJUJURAN**

Tanpa kejujuran, kita tidak bisa menjadi pribadi yang utuh, bahkan bisa merusak harga diri dan masa depan Anda sendiri. Mulailah membiasakan diri bersikap jujur, tidak saja kepada diri sendiri, tapi juga terhadap orang lain. Mulailah mengatakan kebenaran, meskipun mengandung risiko. Bila Anda berbohong, kendalikanlah kebohongan Anda sedikit demi sedikit.

## **23. SINGKIRKAN RASA TAKUT**

Anda harus pahami bahwa kegagalan merupakan suatu langkah awal dari keberhasilan. Teruslah berusaha untuk mencapai kesuksesan yang Anda inginkan. Kegagalan merupakan suatu pembelajaran yang baik ketika Anda telah berada di puncak kesuksesan. Tetaplah untuk berpikir positif ketika Anda berada pada suatu keberhasilan maupun kegagalan.

## **24. MEMUPUK RASA PERCAYA DIRI**

Teruslah mendorong diri Anda untuk berusaha meningkatkan kepercayaan diri dan berkata hal-hal

yang baik. Anda akan bisa melakukannya jika Anda terus mendorong dan menyemangati diri Anda sendiri.

## **25. PIKIRKAN MASA SEKARANG**

Belajar dari masa lalu dan merencanakan masa depan yang cerah sangat pentin untuk dilakukan. Tapi ingatlah bahwa Anda tak boleh melupakan kehidupan di masa sekarang. Terjebak pada masa lalu atau masa depan, akan membuat Anda merasa rendah diri dan berlaku negati . Jadi jangan lupakan kehidupan Anda di masa sekarang dan selalu berpikir positi .

## **26. OLAHRAGA TERATUR**

Rajinlah berolahraga dalam berbagai bentuk aktiviti as fisi . Hal ini sangat pentin dan bermanfaat bagi tubuh dan pikiran Anda. Berolahraga juga dapat melepaskan racun dari tubuh, sehingga pikiran Anda menjadi lebih segar. Pikiran yang segar dapat memberikan pemikiran yang positi .

## **27. MANJAKAN DIRI ANDA**

Penuhilah apa yang menjadi keinginan Anda. Misal; pergi ke salon untuk memanjakan diri dengan perawatan tubuh jika Anda menyukai. Hal ini akan

menjadikan Anda lebih rileks, lebih baik untuk kehidupan, dan selalu berpikir positif.

## 28. POLA PIKIR POSITIF ATAU MINDSET

Berpikir positif untuk meraih sukses merupakan kunci utama yang perlu kita praktikkan untuk bisa menjadi pengusaha yang berkarakter sukses. Sebab, pola pikir atau *mindset* yang kita miliki sangat menentukan setia-ti dakan yang akan kita lakukan.

Apabila kita memiliki *mindset* yang positif, maka secara tidak langsung pikiran kita akan mengarahkan setiap langkah menuju yang positif pula, dan begitu juga sebaliknya. Bila kita cenderung berpikiran negatif dan selalu pesimis dengan segala hal yang dikerjakan, maka bisa dipastikan kita hanya akan gagal sebelum sampai di puncak kesuksesan.

Pola pikir yang positif juga dapat memberikan motivasi dan kekuatan pada diri kita agar tidak menyerah dengan hambatan, ancaman, tantangan maupun gangguan yang sering muncul di tengah perjalanan kita menuju sukses. Karena pada dasarnya untuk meraih sebuah kesuksesan dibutuhkan perjuangan yang tidak mudah, hingga akhirnya kita sampai di puncak kesuksesan yang telah ditentukan.

## 29. LINGKUNGAN YANG TEPAT ATAU ENVIRONMENT

Tak bisa dipungkiri bahwa 80% karakter manusia terbangun dari lingkungan yang ada di sekitarnya. Mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, tempat tinggal, sampai lingkungan tempat kerja. Hal tersebut secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan atau budaya dalam diri seseorang sesuai dengan lingkungan di mana ia berada.

Misalnya saja kita berada di lingkungan yang selalu taat beribadah, rajin bekerja, dan semangat menyelesaikan tanggungjawab yang ada, serta cenderung optimis melihat setiap peluang. Tentu kita akan terbawa suasana lingkungan tersebut dan dari yang awalnya terpaksa menjadi sebuah kebiasaan positif yang telah melekat di dalam diri kita.

Dari proses inilah karakter sukses mulai terbentuk. Karena kesuksesan yang kita inginkan sepenuhnya berada di tangan kita, dan didukung oleh lingkungan yang ada di sekitar kita. Untuk itu, penting bagi kita untuk memilih lingkungan yang benar-benar tepat. Sebab, dari lingkungan yang tepat akan tercipta sebuah kebiasaan baru yang pasti akan menghasilkan banyak manfaat.

Gunakan pola pikir yang positif dan pilih lingkungan yang tepat agar kesuksesan yang kita impikan dapat

tercapai dengan karakter kuat yang kita miliki. Mulailah dari yang kecil, mulailah dari yang mudah, dan mulailah dari sekarang.

### **30. RENCANAKAN DENGAN BAIK AKTIVITAS ANDA**

Apa, mengapa, bagaimana, kapan dan siapa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugas. Penting sekali untuk membuat perencanaan, bukan hanya jangka panjang tapi juga jangka pendek (rencana bulanan, rencana harian).

### **31. LAKUKAN PEMIJITAN TUBUH ATAU BODY MASSAGE**

*Body massage* itu pentin . Karena pemijitan baik sekali untuk relaksasi dan penormalan tekanan darah. Setelah pemijitan, Anda akan mengalami perbaikan kualitas ti ur yang tentu saja akan membantu penyegaran organ tubuh Anda.

### **32. LAKUKAN MEDITASI**

Para ahli kesehatan mengatakan bahwa alat yang sangat ampuh dalam mengatasi stres adalah meditasi. Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi.

Telah terbukti bahwa meditasi selama lima belas menit sama dengan kita beristirahat selama satu jam. Meskipun Anda hanya melakukan meditasi selama dua menit, tetap akan cukup membantu. Meditasi akan sangat membantu Anda melupakan hal-hal yang dapat menyebabkan stres.

### **33. MEMBANTU PIKIRAN RILEKS**

Berpikir positif merilekskan pikiran kita dan membantu kita menyingkirkan ketegangan, khawatir dan stres yang tidak perlu. Ketika kita berpikir positif, pikiran tidak akan berada di bawah tekanan apa pun. Sehingga, secara mental kita lebih santai. Hal ini secara efektif membawa kedamaian dalam hidup kita.

### **34. MEMBUANG EMOSI NEGATIF**

Berpikir positif akan membantu menyingkirkan segala macam emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, kecemburuhan, kecurigaan dan sebagainya. Karena tidak adanya kedamaian dalam hidup pada dasarnya disebabkan oleh semua emosi negatif.

### **35. MEMBANTU KONSENTRASI**

Dengan berpikir positif, perhatian kita tidak terisolasi antara hal-hal yang baik dan buruk, melainkan tetap

fokus hanya pada hal-hal positif. Dengan demikian, ini akan membantu kita untuk lebih berkonsentrasi pada pekerjaan, bukan membiarkan pikiran kita mengembawa ke pikiran sia-sia yang sebagian besar negatif dan menyebabkan kekhawatiran.

## **36. MEMBANGKITKAN PERASAAN BERSYUKUR**

Berpikir positif membuat kita bersyukur untuk semua hal baik dalam hidup. Dan ketika kita bersyukur, kita berada dalam keadaan damai. Kita tidak berpikir tentang apa yang tidak kita miliki, tapi tentang apa yang kita miliki. Dengan mengaktifkan perasaan kepuasan ini, berpikir positif akan membawa kedamaian dalam hidup kita.

## **37. BUAT DIRI BAHAGIA**

Tujuan utama dari berpikir positif adalah untuk merasa baik tentang diri kita dan kehidupan kita. Ketika kita melakukannya, tidak ada negatif yang akan mengganggu ketenangan pikiran kita. Berpikir positif membuat kita fokus pada semua hal-hal positif dan membuat kita bahagia.

Fakta paling menakjubkan tentang berpikir positif adalah bahwa berpikir positif tidak memiliki kekurangan apa pun dan tidak pernah berbahaya, bahkan ketika

dilakukan berlebihan. Tapi kita tetap harus selalu realistik dan tida memanjakan diri dalam kegilaan imajina f. Berpikirlah positif sekaligus rasional.

## **38. BERHENTI MEMBANDINGKAN DIRI**

Berhentilah membandingkan tubuh Anda dengan orang lain. Perilaku seperti ini hanya akan melelahkan Anda. Karena pada dasarnya, setiap orang berharap bisa mengubah bagian tertentu dalam tubuhnya yang dirasa kurang sempurna. Jadi, jika Anda terus membandingkan diri, tak akan ada habisnya.

Percayalah bahwa setiap orang unik. Jika Anda berharap bisa mengganti rambut keritik Anda, bentuk paha atau cara Anda tersenyum, ini sama artinya dengan Anda ingin menghilangkan sesuatu yang unik dari diri Anda sendiri.

Fokuslah pada kualitas diri Anda. Dengan cara ini, semangat Anda akan terus membara dan membuat berbagai hal yang tidak Anda suka dari tubuh Anda menjadi semakin tak terlihat.

## **39. FOKUS PADA MASA KINI**

Fakta menunjukkan bahwa kita sering menambah masalah dengan membangun mereka dalam pikiran

kita untuk menjadi lebih besar dari yang sebenarnya. Seberapa sering kita menemukan hal-hal yang kita khawatir an tentang hari berakhir tidak terjadi sama sekali, atau tida sebesar masalah seperti yang kita pikir? Tapi, dengan fokus pada saat ini sebanyak mungkin, kita dapat meminimalkan kekhawati an dan ketakutan yang mengarah ke emosi negati .

## **40. GUNAKAN BAHASA POSITIF**

Apakah kita pernah melihat seberapa banyak dari apa yang kita katakan adalah negatif Beberapa orang terus-menerus mengeluh tentang cuaca, pekerjaan mereka, pasangan mereka, tetangga mereka, dan sejumlah hal lainnya.

Kita semua melakukannya dari waktu ke waktu. Namun, itu bagus untuk mengingatkan diri kita bahwa kata-kata kita dibentuk oleh pikiran kita, dan semakin kita dapat mencari hal-hal positif untuk dikatakan, pikiran kita akan menjadi lebih positi .

## **41. MENERIMA KETIKA SESUATU TIDAK BER-JALAN DENGAN SEMPURNA**

Memang sulit untuk menerima hal-hal yang tida berjalan sesuai keinginan kita. Kadang-kadang terjadi

hal-hal yang di luar kendali kita, dan sebaiknya jangan membuang-buang energi kita pada emosi negatif.

Lebih baik terimalah bahwa hal-hal tersebut memang tidak berjalan sesuai dengan yang kita inginkan. Gunakan pikiran yang tenang dalam menyelesaikan masalah tersebut. Ingat, masalah sering berlalu seiring berjalannya waktu.

## 42. BERKONTRIBUSI YANG BERMAKNA

Salah satu cara terbaik untuk merasa lebih positif adalah untuk berkontribusi pada komunitas kita dalam beberapa cara. Dapat dengan semangat untuk membantu orang lain, yaitu melalui penggunaan waktu kita, keterampilan atau kontribusi keuangan.

Seperti halnya perasaan baik yang datang dengan membuat perbedaan dalam hidup seseorang, memberikan kontribusi waktu dan usaha. Mungkin dengan ini dapat memungkinkan kita melihat masalah kita dalam cahaya yang berbeda.

## 43. TERUS BELAJAR

Mengembangkan rasa ingin tahu tentang dunia di sekitar kita, dan orang-orang di dalamnya. Tidak peduli

situasi apa kita berada di tempat yang sekarang, selalu ada sesuatu yang bisa kita pelajari dari situ.

Mengambil sesuatu hikmah dalam kehidupan memberi kita energi. Membantu menciptakan ide-ide baru dalam pikiran kita. Memberi kita cara berpikir yang berbeda tentang hal-hal yang dapat memiliki dampak positif pada kehidupan kita secara keseluruhan.

# Daftar Pustaka

- Afiatin, Tina dan Budi Andayani. 1996. *Konsep Diri, Harga Diri, Dan Kepercayaan Diri Remaja*. Jurnal Psikologi Universitas Gadjahmada.
- Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang: Jurnal Psikologi.
- Azwar, Saifudin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
- Barus, Gandon. 2005. *Komunikasi Interpersonal suami-istri Menuju Keluarga Harmonis*. Makasar: Jurnal Intelektual.
- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Daradjat, Zakiya.1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- Dewi, Ajeng Prasetyo dan Sonny Andiyanto. *Hubungan Antara Pola Pikir Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan*. Jurnal (tidak diterbitkan).

- Departemen Agama Ri. 2000. Al-Qur'an Dan Terjemahan.
- Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lautser, Peter. 1995. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Lindenfield. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Martani, W. dan Adiyanti, M.G. 1991. *Kompetensi Sosial Dan Kepercayaan Diri Remaja*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2002. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remadja Karya.
- Sujanto, Agus. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yusuf LN, Syamsu dan Juntika Nurihsan. 2008. *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Internet:**
- <http://rajapresentasi.com>
- <http://benn.blogdetik.com>
- <http://arie5758.blogspot.com>
- <http://wanssihabuddin.wordpress.com>
- <http://saadus.files.wordpress.com>
- <http://www.kaskus.co.id>

# Profil Penulis

Kecintaannya terhadap dunia psikologi, utamanya mengenai perkembangan kepribadian, sudah tertanam sejak lama. Sejak SMA, penulis sudah bergelut dengan dunia pengembangan kepribadian. Awalnya, dia membaca rubrik konsultasi psikologi. Kemudian hari, rubrik tersebut begitu menarik hati dan membuat minat dan bakatnya berkembang.

Lahir dari keluarga PNS, dengan kehidupan yang penuh dengan kesederhanaan, tida menyurutkan niatnya untuk merantau ke kota pelajar untuk melanjutkan kuliah. Saat kuliah, dia lebih berkonsentrasi pada materi psikologi klinis dan perkembangan. Kini, dia dipercaya menjadi trainer di sebuah lembaga asing yang bekerja sama dengan lembaga swasta di Indonesia sambil bergiat menulis buku.

Ini adalah salah satu buku yang dia tulis dan susun dari berbagai makalah di mana dia menjadi narasumber. Selain akti menjadi trainer, ia juga akti di beberapa LSM nirlaba, di mana fokus dalam pendampingan perkembangan masyarakat dan remaja.