

Sekolah	: SMPN 2 PADANG PANJANG
Materi layanan	: Bimbingan Konseling
Kelas	: IX ( Sembilan )
Semester	: I ( Satu )
Tahun Pelajaran	: 2021/2022

## **BERPIKIR DAN BERSIKAP POSITIF**

### **Pentingnya Berpikir Positif**

Kalau kita mendengar kata positif pasti kita akan terbayang hal-hal yang baik saja, berpikir positif, bertindak positif, berkelakuan positif yang artinya adalah sesuatu yang baik-baik saja. Dalam menjalani hidup, tentu saja kita sebagai manusia selalu ada masalah dan tantangan yang diberikan Tuhan Yang Mahaesa. Apa yang Tuhan berikan itu pastilah untuk menguji kita sebagai hamba apakah tetap berada di jalan-Nya atau tidak. Setiap orang punya masalah tapi yang membedakan orang yang satu dengan yang lain adalah bagaimana orang tersebut me-manage dan menyikapi masalah yang dihadapi.

Secara sadar ataupun tidak, kita sering mengeluh dan berpikir negatif terhadap keadaan atau situasi yang kita alami. Berpikiran negatif kepada sesama manusia saja tidak baik, apalagi kalau kita sampai berpikiran negatif kepada Sang Pencipta?!

### **Manfaat Berpikir Positif dan Senyum**

Sudah tidak diragukan lagi bahwa hanya dengan berpikir positif badan kita menjadi sehat, tidak sakit-sakitan, atau bahkan sukses dalam bisnis. Memang dengan berpikir positif urat-urat saraf kita menjadi tidak tegang, sehingga pikiran menjadi jernih, mudah memutuskan hal-hal yang penting. Selain berpikir positif, senyum juga

sangat besar pengaruhnya terhadap diri kita. Saya sering menganjurkan teman-teman meluangkan waktunya untuk tersenyum

Orang yang sedih bisa gembira dengan senyum. Orang marah akan reda jika bisa tersenyum. Jika tidak bisa tersenyum, dipaksakan untuk tersenyum dengan cara menarik ujung bibir seperti orang yang sedang tersenyum. Dengan cara tersebut sudah terbukti mengendorkan urat saraf yang tegang.

Dalam buku *The Secret* juga diungkapkan bahwa pikiran positif menjadi dasar utama dalam mencapai kesuksesan. Bahkan orang yang sakit pun akan sembuh hanya dengan berpikir positif. Tetapi mudahkah kita untuk berpikir positif?

Jadi, dengan berpikir positif dan senyum, hati menjadi tenang, pikiran menjadi jernih, saraf tidak tegang, dan bekerja akan menjadi lebih lagi. Mari kita mulai hari-hari dengan berpikir positif dan senyum serta syukur.

### **Menuju Sukses : Berpikir Positif**

Percaya atau tidak, sikap kita adalah cermin masa lampau kita, pembicara kita di masa sekarang dan merupakan peramal bagi masa depan kita. Maksudnya apa ? Ya, bahwa kondisi masa lalu, sekarang dan masa depan kita dapat tercermin dari bagaimana sikap kita sehari-hari. Camkan satu hal, sikap kita merupakan sahabat yang paling setia, namun juga bisa menjadi musuh yang paling berbahaya. Bagaimana sikap mental kita adalah sebuah pilihan; positif ataukah negatif.

Jika kita seorang yang berpikiran positif, kita pasti mampu menghasilkan sesuatu. Kita akan lebih banyak berkreasi daripada bereaksi. Jelasnya, kita lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif daripada terus saja memikirkan hal-hal negatif yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan. Berhasil atau tidaknya kita nantinya ditentukan oleh apa yang kita lakukan di sepanjang jalan yang kita lalui tersebut.

Dari beberapa buku yang saya baca beberapa tips berikut terbukti cukup membantu. Cobalah untuk menjalankan kegiatan-kegiatan berikut ini sebanyak mungkin dalam hidup kita. Sebagaimana untuk mencapai hal-hal lainnya, untuk

menjadi seorang yang berpikiran positif, prosesnya harus dilakukan secara terus-menerus :

- a. Pilihlah sebuah kutipan yang bernada positif setiap minggunya dan tuliskan kutipan tadi pada selembar kartu berukuran 3 x 5. Bawalah kartu tadi setiap hari selama seminggu. Baca dan camkanlah kutipan tadi secara berkala dalam sehari dan jadikan afirmasi, misalnya di meja kerja Anda, di *dashboard* mobil, atau di cermin kamar mandi. Jadikanlah setiap kutipan tersebut bagian pemikiran Anda selama seminggu itu.
- b. Pilihlah seseorang yang Anda anggap berpikiran negatif. Cobalah cari hal-hal yang positif dalam diri orang itu dan ubahlah pikiran-pikiran negatif Anda mengenai orang tersebut dengan hal-hal positif tadi. Sebagai orang beragama, tolong doakan pula orang tersebut dengan hal-hal positif tadi dan mohonlah agar Tuhan menolongnya.
- c. Pilih satu hari istimewa dalam seminggu dan jadikanlah hari itu sebagai “hari 10”. Bangunlah pada pagi hari dan yakinkan bahwa setiap orang yang akan Anda temui bernilai “10”, dan perlakukanlah mereka secara demikian. Anda pasti akan heran sendiri melihat tanggapan yang akan Anda peroleh dari orang-orang yang selama ini Anda anggap remeh.
- d. Tandai suatu hari dalam seminggu sebagai “hari berpikiran positif.” Hapuslah kata-kata “tidak dapat,” “tidak pernah,” atau kata-kata lain yang senada, usahakan agar Anda menemukan cara untuk mengatakan apa yang bisa Anda lakukan.
- e. Paling tidak sekali dalam seminggu, carilah suatu kesempatan untuk bisa memberi kepada orang lain dengan tulus. Lakukanlah suatu yang khusus pada suami/istri ataupun anak-anak Anda. Berbuatlah suatu kebaikan pada seseorang yang belum Anda kenal.

**Siapa yang ingin sukses ?**

**Kuncinya jangan pernah sekali-kali berpikiran negatif !**

**Buang jauh-jauh hal-hal negatif ;  
juga kalimat-kalimat negatif dari pikiran Anda !**

**Jangan pernah ada lagi kalimat-kalimat seperti :**

**“Pasti gagal;**

**Kami belum pernah melakukannya;**

**Kami tak sanggup melakukannya;**

**Saya belum siap melakukannya;**

**Itu bukan tanggung jawab kami;**

**dan sebagainya”.**

#### **4. Membangun Sikap Berpikir Positif**

Ada 12 cara untuk membangun sikap menjadi lebih positif, antara lain :

1. Kamu bisa memilih bersikap optimis
2. Kamu bisa memilih menerima segalanya apa adanya
3. Kamu bisa memilih cepat pulih
4. Kamu bisa memilih cerita
5. Kamu bisa memilih bersikap antusias
6. Kamu bisa memilih lebih peka
7. kamu bisa memilih humor
8. Kamu bisa memilih sportif
9. Kamu bisa memilih rendah hati
10. Kamu bisa memilih bersyukur
11. Kamu bisa memilih beriman
12. Kamu bisa memilih berpengharapan

**“Semoga harapanmu tercapai dan  
berbahagialah hari ini”**

**TUGAS :**

Kita dapat meraih sukses dimanapun berada salah satu kuncinya adalah agar kita tidak berprasangka buruk terhadap diri sendiri bahkan terhadap pandemic yang melanda sekarang, setujukah anda ?

a. Jika setuju uraikan alasannya

.....  
.....  
.....  
.....

b. Jika tidak setuju uraikan alasannya

.....  
.....  
.....  
.....

Kerjakan tugas pada buku tugas, selamat belajar.....