

Membangunkan Pikiran Positif Membangkitkan Motivasi Akbar

MOTIVASI adalah instrumen penting yang mampu mendorong lahirnya karya dan karsa dalam diri seseorang. Bahkan boleh disebut, Motivasi merupakan energi laten yang mampu menggugah, menggelekkeluar dari diri seseorang hingga memiliki etos kerja, semangat, tekad dan komitmen untuk melaksanakan dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Dengan kata lain, motivasi adalah "energy in action, energy in use".

Jansen H. Sinamo, penulis buku best seller "Mengubah Pasir menjadi Mutiara" Cetakan Kelima (2006) mengatakan, pada tubuh manusia pada dasarnya adalah sebuah "pabrik" energi raksasa. Energi tersebut menurutnya dihasilkan melalui proses metabolisme tubuh melalui makanan yang dikonsumsi. Energi yang dihasilkan tersebut disimpan dalam milyaran sel tubuh manusia yang menjelma menjadi butiran-butiran energi insani (bio energi). Dengan demikian menurut, Jansen H. Sinamo, tubuh manusia diibaratkan seperti sebuah reservoir energi raksasa yang siap digunakan setiap saat. Sayangnya, lebih dari 90 persen energi pada diri seseorang tidak pernah digunakan, energi itu dibiarkan diam, lalu terbuang dan tersiakan tanpa hasil.

Energi insani merupakan sumber kekuatan, yang diibaratkan seperti tersimpan dalam sebuah bendungan raksasa yang terletak di ketinggian yang mengandung potensi energi yang sangat besar. Permasalahannya dalam kehidupan real seseorang, adalah bagaimana menyalurkan debit air

yang melimpah dalam sebuah bendungan hingga menjadi sebuah energi yang kemudian memberi manfaat bagi kehidupan di sekitarnya.

Penyaluran energi insani pada diri setiap individu sangat ditentukan oleh "gejolak emosi" yang bersumber dari proses berpikir seseorang. Energi-energi yang pada awalnya berupa butiran-butiran yang tersebar dalam setiap sel tubuh manusia, terbebas dan membentuk sebuah aliran energi besar yang tercermin melalui semangat yang penuh gairah. Semangat dan kegairahan inilah yang diibaratkan seperti semburan air dari bendungan raksasa yang dalam bahasa Yunani dikenal dengan istilah "En-theos" yang kemudian membentuk kata "enthusiasm" dalam Bahasa Inggris dan dalam istilah Bahasa Indonesia sebagai sikap "Antusiasme" yang sebenarnya bermakna "Roh di dalam" atau lebih tepat lagi "Roh milik Tuhan" dalam diri manusia.

Dari uraian ini diperoleh gambaran, bahwa motivasi diri merupakan upaya untuk menyalakan dan membangkitkan roh menjadi berwujud atau menjadi tindakan yang penuh antusias. Pertanyaannya adalah, bagaimana menyalakan dan membangkitkan roh agar menjadi berwujud? Satu-satunya cara adalah dengan berpikir positif. Jika pikiran positif mulai muncul ke permukaan, ia akan menstimulasi perasaan positif. Pada saat yang bersamaan, ia akan melepaskan katup-katup energi dalam sel-sel tubuh seseorang. Manifestasi dari semua itu adalah seseorang tiba-tiba akan menjadi sangat berdaya, memiliki



Oleh :
Dr. Hj. Fory Armin Naway, M.Pd

semangat, bergairah, memiliki "powerful" penuh energi.

Fenomena ini diperlihatkan oleh barisan semut-semut yang secara bersama-sama membawa butiran-butiran kecil makanan ke dalam sarangnya. Tidak peduli apakah ia akan terinjak oleh makhluk lainnya yang lebih besar, akan dihempaskan oleh tiupan angin yang kencang dan tidak peduli dengan semburan air dari sungai yang meluap sekalipun. Orang yang sudah dirasuki oleh motivasi akbar akan penuh gairah, tidak peduli sebesar apapun tantangan dan kendala yang menghadang, ia akan menerobos, menerjang dan terus berusaha hingga target, tujuan dan cita-citanya tercapai.

Pikiran positif atau berpikir positif adalah mengaktifkan akal budi untuk mengerti dan memahami obyek persoalan yang dihadapi dengan sudut pandang yang positif. Seseorang, ketika melihat pupuk, misalnya, orang yang berpikir positif akan memandang pupuk adalah sesuatu yang bernilai ekonomi karena mampu menyuburkan tanaman hingga berbuah yang lebat. Sementara yang berpikir negatif, memandang

pupuk sebagai sebuah benda yang bau dan mengganggu dan jika perlu tidak menyentuhnya dan menghindar darinya.

Dalam konteks yang lebih konkrit lagi, berpikir positif memiliki 4 modus sebagai arah berpijak, yakni berpikir positif terhadap diri sendiri, berpikir positif terhadap orang lain, berpikir positif terhadap pekerjaan dan berpikir positif terhadap lingkungan sekitar. Berpikir positif terhadap diri sendiri berarti, menerima diri sendiri, menyadari kekurangan dan kelebihan diri sendiri, menghargai diri sendiri dan yang paling terpenting adalah membangun dan memimpin diri sendiri.

Disinilah pentingnya "mengenal diri" apa kelebihan diri dan apa kekurangan diri sendiri. Kelebihan berupa bakat, keahlian, minat dan karakter yang baik akan terus diasah menjadi bersinar dan memberi cahaya bagi orang lain dan lingkungannya. Sementara berpikir positif terhadap orang lain, berarti memandang setiap orang seperti diri sendiri yang ingin dihargai eksistensinya, memiliki kelemahan yang harus dihormati, memiliki kelebihan yang harus diakui dan memiliki naluri sebagai manusia yang ingin diperhatikan, membutuhkan kasih sayang. Jika sikap ini menjadi sebuah pandangan positif, maka kita tengah memberlakukan hukum universal "Like attracts like" atau rasa suka mengundang rasa suka. Artinya, jika kita berpikir positif kepada orang lain, maka orang lain akan bersikap positif kepada kita.

Sementara berpikir positif terhadap pekerjaan berarti memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan

menerima dengan lapang dada hal-hal negatif dan dipandang sebagai sesuatu yang lumrah serta alamiah. Instrumen lainnya yang mampu merangsang pikiran positif terhadap pekerjaan adalah, memandang bahwa Pertama, bekerja sangat terkait erat dengan kesehatan. Pekerja biasanya lebih sehat dari seorang yang menganggur. Kedua, Bekerja adalah proses pengembangan diri yang paling baik. Artinya, dengan bekerja kita berkembang dan bertumbuh, ada pengalaman-pengalaman baru yang lebih bermakna dan terkadang menjadi sumber pembelajar bagi kita. Ketiga, Mengaitkan pekerjaan dengan masa depan. Keempat, Dengan bekerja kita memperoleh penghasilan, bisa memberi nafkah kepada keluarga, bisa bersedekah untuk bekal akherat, bisa menabung untuk persiapan dan bekal masa depan, dengan bekerja kita lebih berharga "menjadi di atas" dari pada tangan di bawah.

Yang terakhir adalah berpikir positif terhadap lingkungan sekitar. Yakni berpikir positif terhadap kondisi lingkungan di mana kita berada, dimana kita hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Berpikir positif terhadap dunia sekitar, berarti memandang lingkungan sekitar kita sebagai sebuah potensi untuk mengaktualisasikan diri sebagai makhluk Tuhan dan makhluk sosial. Dengan sikap itu, kita akan berupaya berbuat yang terbaik untuk orang lain, menghormati dan toleran terhadap lingkungan.

Penulis Adalah
Dosen Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas
Negeri Gorontalo