

APLIKASI TERAPI BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Oleh: Yuliyatun

Pengantar

Berpikir merupakan kegiatan dasar manusia dalam proses perolehan pengetahuan, pengenalan dan pemahaman informasi, serta dalam pemecahan masalah. Menurut Vinacke (1974), berpikir sebagai cara individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan internal dan eksternal, baik sebagai respon terhadap kebutuhan dari dalam dirinya maupun terhadap masalah yang muncul dari dunia luar. Berpikir memiliki kekuatan mengubah seluruh energi manusia mengikuti arah berpikirnya. Ibrahim Elfiky (2009) dalam bukunya tentang terapi berpikir positif menjelaskan adanya pengaruh berpikir seseorang terhadap intelektualitas, kondisi fisik, perasaan, sikap, hasil/prestasi, citra diri, harga diri, rasa percaya diri, kondisi jiwa, dan kondisi kesehatan. Begitu kuatnya pengaruh berpikir/pikiran sehingga sampai pada kesimpulan bahwa seseorang itu adalah sebagaimana yang ia pikirkan. Seorang filosof India kuno (dalam Elfiky, 2009) mengatakan: "Hari ini Anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok Anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa Anda."

Kekuatan berpikir itu tidak lain sebagai salah satu potensi manusia yang telah dikaruniakan Allah swt berupa akal dan hati sebagai piranti psikis manusia dalam proses pencarian makna yang terkait dengan seluruh pengetahuan. Sebagai makhluk yang diamanahi untuk menjadi khalifah Allah di muka bumi, potensi kemampuan berpikir merupakan kekuatan manusia untuk menjalankan amanah tersebut. Dalam al-Quran pun tidak sedikit ayat-ayat yang selalu mempertanyakan: "apakah kalian tidak memerhatikan? (QS. al-Dzariyat: 21), Allah berfirman: Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui? (QS. al-Zumar: 9), dan masih banyak lagi. Ayat ini untuk menjelaskan bahwa setiap individu yang mempotensikan kemampuan berpikirnya akan memahami setiap peristiwa kehidupan sebagai bentuk kesadaran untuk memaknai penciptaan alam dan eksistensi Allah swt. Oleh karenanya tentu akan berbeda antara individu yang berpikir dengan yang tidak berpikir dalam kualitas keimanan dan pemahamannya. Di sinilah tampak kekuatan berpikir yang dimiliki manusia, dan membedakannya dengan makhluk lainnya.

Adanya kekuatan pikiran dalam diri manusia inilah yang menginspirasi ahli terapi untuk menjadikan berpikir positif sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani problem psikis manusia. Terapi berpikir positif ini telah diperkenalkan juga oleh para motivator, misalnya Rahmat ST yang telah menyampaikan berbagai tips berpikir positif (dalam blognya Program Terapi Pikiran Positif). Termasuk Ibrahim Elfiky yang telah melakukan penelitian dalam menerapkan terapi berpikir positif hingga menghasilkan sebuah buku dengan judul "Terapi Berpikir Positif". Dari hasil penelitian Elfiky menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki masalah psikis, misalnya keterasingan, kecemasan berlebih, kecanduan rokok, rendahnya rasa percaya diri, dapat ditangani melalui pengubahan cara berpikir yang negatif ke cara berpikir yang positif. Dijelaskan bahwa cara berpikir negatif akan semakin meningkatkan kegelisahan seseorang dalam menghadapi permasalahannya. Sebaliknya, cara berpikir positif akan meningkatkan semangat dan motivasi untuk menjalani dan menghadapi permasalahan.

Besarnya pengaruh kekuatan berpikir dan terapi berpikir positif itu kiranya juga dapat diterapkan dalam problem-problem pendidikan, misalnya dalam bimbingan belajar siswa baik oleh guru kelas, guru BK, maupun para orang tua. Permasalahan mendasar dalam kegiatan belajar siswa salah satunya adalah rendahnya motivasi belajar siswa. Indikator rendahnya motivasi belajar siswa dapat dilihat dari kegaduhan siswa dalam kegiatan pengajaran, rendahnya prestasi belajar, seringnya bolos dalam beberapa mata pelajaran, rendahnya perhatian siswa terhadap materi pelajaran, pasif dalam pembelajaran, hanya menunggu tugas guru. Kondisi rendahnya motivasi belajar ini menunjukkan bahwa siswa tidak memiliki kejelasan tujuan akademiknya sehingga tidak mampu menempatkan diri sebagai seorang siswa/pembelajar dengan keseluruhan rangkaian tugas dan kewajiban yang harus dijalaninya.

Dalam kondisi rendahnya motivasi belajar inilah seorang guru/pendidik memiliki tugas yang lebih dari sekedar menyampaikan materi pelajaran dan nilai-nilai kehidupan. Tugas lebih tersebut adalah bagaimana seorang pendidik mampu menjadi motivator untuk membangun kesadaran siswa mengenai tujuan akademisnya yang akan berpengaruh dalam pencapaian keberhasilan hidup. Melalui terapi berpikir positif diharapkan akan menjadi alternatif para pendidik untuk memberikan bimbingan dan pendampingan kepada para siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terkait dengan motivasi dalam belajar. Mengingat banyaknya faktor yang mengiringi perkembangan siswa dan memengaruhi tinggi rendahnya motivasi belajar, maka pendekatan dengan terapi berpikir positif akan membekali siswa dalam mengelola permasalahan yang mungkin akan mereka hadapi dalam rentang perkembangannya.

Terapi Berpikir Positif, Apa itu?

Di atas sudah disampaikan secara konseptual bahwa berpikir merupakan aktivitas psikis (internal) manusia dalam proses penyesuaian diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan dunia luarnya. Cara individu berpikir, negatif atau positif, akan memengaruhi sikap, kondisi fisik, kondisi psikis, dan pilihan tindakan dalam berbagai keputusan hidup. Elfiky mendeskripsikan bahwa berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (2009: 269).

Cara berpikir positif menjadi pilihan sebagai alternatif terapi (pengobatan) psikis merupakan upaya untuk memberikan bantuan secara psikologis dalam penanganan permasalahan individu/kelompok. Terapi berpikir positif dinilai sebagai upaya untuk mengubah cara berpikir individu yang negatif menjadi berpikir positif. Cara berpikir negatif misalnya memikirkan tentang kegagalan, ketidakmampuan melewati suatu ujian, memikirkan hal-hal negatif tentang diri dan kemungkinan-kemungkinan tidak mengenakkan sehingga memunculkan perasaan negatif (khawatir, cemas, takut, malu, dan perasaan negatif lainnya). Sebaliknya, cara berpikir positif ditunjukkan dengan pemikiran-pemikiran yang positif, meliputi pengalaman yang menyenangkan, harapan positif serta sifat-sifat baik dari diri sendiri, orang lain maupun pada masalah yang dihadapinya, termasuk perasaan-perasaan positif (yakin, tenang). Cara berpikir selalu berkaitan dengan emosi atau kondisi perasaan, sehingga baik buruk atau positif negatifnya cara berpikir akan berpengaruh terhadap pemunculan emosi atau perasaan individu.

Cara berpikir positif, menurut Albrecht (dikutip dalam Fitri, 2007), meliputi: *pertama*, adanya harapan positif, yakni individu dalam melakukan sesuatu senantiasa perhatiannya dipusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. *Kedua*, afirmasi diri, yakni

memusatkan perhatian pada kekuatan diri, dan melihat diri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain. Afirmasi diri dijadikan sebagai salah satu teknik pelatihan berpikir positif terhadap diri sendiri maupun orang lain (Lestari & Lestari, dikutip dalam Fitri, 2007). *Ketiga*, kemampuan menilai dan mendeskripsikan suatu keadaan secara obyektif, sehingga dapat menepis dari pemikiran negatif tentang keadaan tersebut. *Keempat*, kemampuan menyesuaikan diri terhadap kenyataan, sehingga ketika dihadapkan pada kenyataan yang tidak menyenangkan dapat segera menyesuaikan diri, meminimalisir penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri sendiri.

Cara berpikir positif ketika dijadikan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam kegiatan terapi psikis akan membantu individu yang sedang mengalami permasalahan akibat dari cara pandang dan cara berpikir negatif. Misalnya pikiran bahwa dirinya tidak akan mampu melewati ujian masuk di sekolah favorit, pemikiran tidak akan bisa, tidak akan mampu, tidak akan diterima, akan menghambat untuk berbuat sesuatu untuk mencapai prestasi atau untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Terapi berpikir positif ini juga dapat dikolaborasikan dengan terapi Rasional Emotif dalam memaknai suatu peristiwa. Dalam terapi Rasional Emotif menegaskan bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, dan melatih diri untuk mengubah atau menghapus keyakinan yang merusak dirinya sendiri (Ellis dalam Corey, 2007: 243). Oleh karenanya, terapi rasional emotif bertujuan untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pemikiran yang irrasional akan melahirkan perasaan negatif yang akhirnya akan menjadi penyebab individu mengalami kegelisahan, tekanan mental, dan keputusan. Demikian halnya dengan pikiran yang negatif akan menghasilkan perasaan negatif yang cenderung irrasional. Hal tersebut karena pikiran biasanya akan diiringi dengan perasaan. Ketika pikiran negatif, perasaan pun akan negatif (tidak nyaman, sedih, cemas, was-was, atau perasaan negatif lainnya). Sebaliknya, pikiran positif akan diiringi perasaan positif (tenang, yakin, emosi stabil). Kondisi pikiran positif yang dimbangi dengan perasaan yang tenang dan jernih akan membantu individu mampu menjalani kehidupan dan menghadapi problematiknya.

Dalam pendekatan psikoterapi Islam, terapi berpikir positif didasarkan pada firman Allah yang melarang hamba-Nya untuk berpikir buruk dan berprasangka buruk. "Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu" (QS.Adh Dhuha: 3). Ayat ini dapat dijadikan dasar pemikiran bahwa dalam menghadapi permasalahan hendaknya seseorang memahaminya secara positif dan memiliki keyakinan bahwa Allah swt selalu bersama hamba-Nya dan akan memberikan pertolongan kepada hamba-Nya yang memohon pertolongan. Adanya usaha (ikhtiar), kepasrahan, dan keyakinan kuat akan pertolongan Allah inilah yang akan menjadi fondasi seseorang untuk membentuk cara berpikir positif. Mengenai hal ini, Rasulullah Muhammad saw bersabda dalam haditsnya bahwa "Aku (Allah) sesuai prasangka hamba-Ku kepada-Ku dan Aku bersamanya apabila ia memohon kepada-Ku" (HR.Muslim).

Dengan berpikir positif akan memunculkan: optimis, harapan positif, berbaik sangka (*khusnudzan*), mengambil hikmah (pelajaran) dari setiap peristiwa. Keadaan-keadaan optimis, berbaik sangka dan mengambil hikmah tersebut sebagai bentuk-bentuk respon terhadap berbagai keadaan baik keadaan yang menyenangkan (baik) maupun yang tidak menyenangkan (buruk). Dengan demikian, individu yang berpikir positif akan segera menyudahi perasaan-perasaan kecewa, menyesal, diganti dengan upaya berbenah diri dengan menyadari posisi, peran, dan tanggung jawabnya sesuai

dengan pilihan hidup dan keberadaannya di tengah lingkungannya. Kesadaran itulah yang akan menjadikannya untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan memotivasi diri untuk mencapai kemajuan.

Sebagaimana yang dijelaskan Elfiky, bahwa berpikir positif ditopang oleh tiga kekuatan, yakni keputusan, pilihan, dan tanggung jawab. Ketiga kekuatan ini tidak dapat dipisahkan. Jika dipisahkan, maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam berpikir. Ibaratnya seseorang sudah memutuskan suatu pilihan, tetapi tidak ada rasa tanggung jawab yang mesti akan mengiringi setiap pilihan.

Dengan demikian, terapi berpikir positif difokuskan pada pembentukan pola berpikir yang rasional, obyektif, memaknai setiap peristiwa secara positif (hikmah) dan membangun harapan-harapan positif dalam membangun motivasi diri. Berawal dari pemikiran positif, dikuatkan dengan keyakinan kuat akan pertolongan dan bimbingan langsung dari Allah swt, individu akan mampu menjalani problematika kehidupan dengan senantiasa mengambil hikmah (sisi positif) dari setiap persoalan, baik ataupun buruk.

Namun ada juga hal yang harus diperhatikan, bahwa berpikir positif tidak selalu menganggap semua hal akan baik bagi diri atau semua hal adalah benar, tidak selalu menganggap semua pasti dapat dilalui dan semua keadaan pasti memihak diri. Ada banyak kemungkinan akan menghadapi kenyataan buruk, negatif dan sesuatu yang salah, akan tetapi semua itu bagaimana individu dapat menyikapinya dengan kesadaran penerimaan yang obyektif, rasional, dan memahami mengapa suatu peristiwa atau keadaan terjadi. Ada pelajaran dan hikmah apa yang bisa dipelajari dari setiap peristiwa. Jadi, kearifan sikap merupakan tujuan utama dari terapi berpikir positif, yakni menerima segala kenyataan hidup dengan tetap adanya ikhtiar dan keyakinan akan pertolongan Allah swt dalam setiap langkah manusia, serta mengambil sisi positif dari setiap peristiwa, menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Aplikasi Terapi Berpikir Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Motivasi merupakan elemen psikis manusia yang berperan sebagai daya pendorong dan penggerak untuk berbuat sesuatu atau untuk mengambil suatu tindakan. Motivasi belajar berarti kekuatan atau daya yang mendorong dan menggerakkan untuk melakukan aktivitas belajar.

Munculnya motivasi dapat dimunculkan melalui faktor eksternal dan juga faktor internal. Faktor eksternal terkait dengan adanya pengaruh dari luar diri individu yang memicu dan memunculkan dorongan individu untuk melakukan sesuatu, misalnya dorongan orang tua untuk belajar, adanya hadiah, pujian (reward). Sedangkan motivasi dari faktor internal terkait dengan kesadaran diri individu untuk terpenuhinya suatu kebutuhan internal sehingga mendorongnya melakukan suatu tindakan. Misalnya adanya kebutuhan memperoleh teman, kebutuhan memperoleh ilmu pengetahuan, kebutuhan aktualisasi diri.

Kenyataan rendahnya motivasi belajar siswa dapat ditemukan hampir di setiap lembaga pendidikan. Permasalahan rendahnya motivasi belajar ini merupakan salah satu masalah mendasar yang dialami siswa. Faktornya beragam, bisa karena adanya pencitraan negatif suatu mata pelajaran tertentu sehingga membuat siswa khawatir dan takut tidak bisa dan berdampak pada tumbuhnya motivasi belajar; faktor metode pembelajaran yang kurang tepat sehingga tidak mampu membangkitkan minat dan motivasi belajar siswa; faktor internal siswa yang kurang memahami tujuan belajarnya sehingga tidak memahami pula kebutuhan belajar, dan masih banyak lagi faktor lainnya.

Penerapan terapi berpikir positif dalam kegiatan pendidikan sangat dibutuhkan terutama untuk memberikan bimbingan dalam memotivasi siswa belajar. Meskipun berawal dari dorongan eksternal, namun terapi berpikir ini hakekatnya memunculkan potensi internal siswa untuk mengaktualisasikan bakat, minat, kemampuan yang dimiliki melalui kegiatan pembelajaran., sehingga secara bertahap siswa dapat memunculkan motivasi diri (internal) untuk menjadikan kegiatan pembelajaran sebagai kebutuhannya. Dengan berpikir positif akan membantu siswa memunculkan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, saat berperilaku tertentu, dan membangkitkan motivasi (Hill & Ritt, 2004: 175). Dalam konteks tulisan ini adalah sugesti untuk menguatkan motivasi belajar.

Pentingnya pemberian motivasi hakekatnya sama pentingnya dengan penyampaian materi pelajaran. Hal tersebut karena sebanyak apapun materi pelajaran yang disampaikan, tidak akan efektif dan tidak akan mudah dipahami siswa bila kondisi motivasi siswa sendiri rendah. Oleh karenanya, yang terpenting adalah bagaimana upaya para pendidik untuk menumbuhkan minat dan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Maka tidak ada salahnya jika di awal pembelajaran atau di sela-sela pembelajaran disertai penanaman nilai-nilai terkait dengan upaya membangkitkan kesadaran akan kebutuhan belajar.

Terapi berpikir positif dimaksudkan untuk membantu individu membenahi cara berpikir negatif yang akan memunculkan pesimisme dan keraguan dalam melangkah karena adanya kecemasan, kekhawatiran, ketidakyakinan terhadap prestasi atau keberhasilan diri. Melalui terapi, individu diharapkan akan menjadi pribadi yang penuh rasa percaya diri, memiliki kejelasan tujuan hidup sehingga memahami apa yang seharusnya dilakukan, menumbuhkan motivasi, dan memiliki pemikiran yang luas dalam memahami suatu persoalan.

Ada beberapa hal yang tercakup dalam materi terapi berpikir positif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Pertama*, meyakinkan kepada siswa bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berprestasi dan memperoleh kemajuan karena Allah telah menganugerahkan kemampuan berpikir pada manusia. Maka, potensikan kemampuan berpikir itu melalui aktivitas belajar. Seperti yang dikutip Elfiky: "*Setiap orang mulia menjadi mulia dan setiap orang sukses menjadi sukses ketika ia mengerahkan segenap kemampuan dan konsentrasinya untuk tujuan positif*" (Mardil, dalam Elfiky, 2009: 281). *Kedua*, melalui kemampuan berpikir itulah, setiap siswa diantarkan untuk memahami kembali apa tujuannya sekolah, apa harapan-harapannya ke depan. Dengan harapan siswa akan menyadari apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. Dengan kesadaran itu pula siswa menyadari bahwa setiap individu akan dihadapkan pada keputusan memilih dan bertanggung jawab atas pilihan dan segala konsekuensi yang menyertai pilihannya. Mengutip kata bijak Ali Ibn Abi Thalib dalam Elfiky (2009), "*orang yang pintar adalah orang yang tahu diri sendiri; orang yang bodoh adalah orang yang tidak tahu diri sendiri.*" *Ketiga*, menguatkan keyakinan kepada siswa akan adanya kuasa Allah dan pertolongan-Nya kepada setiap hamba-Nya yang memiliki keyakinan kuat akan adanya kehendak Allah di atas segala apapun yang direncanakan dan dipikirkan manusia. Keyakinan ini untuk membekali siswa bahwa kehidupan itu harus dijalani dalam empat alur, yakni ikhtiar, doa, kepasrahan kepada Allah swt (*tawakkal 'alallah*), dan mengambil hikmah dari setiap peristiwa (realitas kehidupan), yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan.

Cakupan materi terapi berpikir positif tersebut dapat disampaikan dengan beragam cara dan materi penyampaian yang lebih menarik sehingga siswa dapat menerima pesan bimbingan dan terapis. Terapi ini dapat dilakukan terutama ketika

siswa mau menghadapi ujian semester, ujian nasional, atau ketika kondisi motivasi siswa menurun dengan melihat rendahnya capaian prestasi belajarnya.

Sementara metode yang dapat digunakan dalam terapi berpikir positif kepada siswa di antaranya: *Pertama*, melalui metode bimbingan konseling. Metode bimbingan konseling ini dapat dilakukan secara individual ataupun klasikal. Terapi ini dapat dilakukan oleh guru wali kelas atau langsung guru BK yang memang bertanggung jawab memberikan layanan bimbingan konseling terkait dengan upaya meningkatkan motivasi belajar siswa. *Kedua*, terapi juga dapat dilakukan secara langsung oleh guru wali kelas atau guru mata pelajaran. Metode ini dilakukan secara integratif dalam kegiatan pembelajaran, baik dengan cara permainan kelas, menyisipkan pesan-pesan yang tujuannya memaknai kegiatan kelas atau nilai yang terkandung dalam materi pelajaran dengan tujuan membangun pola berpikir positif siswa tentang kemampuannya mencapai tujuan pembelajaran. Meskipun kemungkinan siswa memiliki permasalahan yang beragam (keluarga, pertemanan, pribadi) yang juga memengaruhi semangat belajarnya, namun bagaimana seorang guru tetap mampu membangkitkan motivasi belajar siswa di tengah permasalahan yang sedang mereka hadapi.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran dan terjemahan

Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama

Elfiky, I. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman

Fitri, Zakiyatul, 2007, *Hasil Penelitian tentang Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA*

Hill, N. & Ritt, M.J. 2004. *Keys to Positive Thinking*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer

Vinacke, W. Edgar, 1974, *The Psychology of Thinking*, New York : McGraw-Hill Book, 1974

<http://www.motivasi-islami.com/program-terapi-pikiran-positif/>, 14, Desember 2013