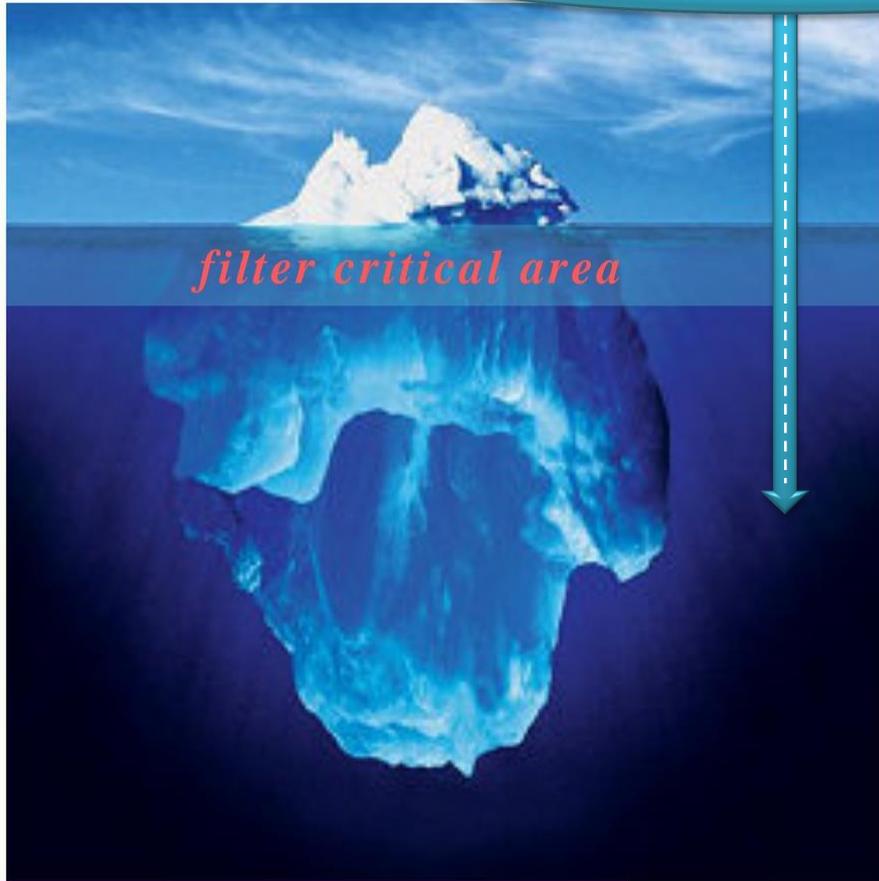


KEKUATAN PIKIRAN

Dr. Ir. Yuni Mogot-Prahoru, M.Si

PIKIRAN SADAR DAN PIKIRAN BAWAH SADAR

data, informasi, pengetahuan



filter critical area

12%

Pikiran Sadar

- Gelombang Otak Beta
- Analisis, Ego, Stress, dll

88%

Pikiran Bawah Sadar

- Gelombang Otak Alpha dan Teta
- Fokus
- Netral, Sugestif, relaks, dll
- Menyimpan berbagai pengalaman

FENOMENA GUNUNG ES

Pikiran memiliki proses yang kuat



Disadari atau tidak, terdapat 7 sumber yang memberi kekuatan luar biasa pada proses berpikir dan menjadi referensi bagi akal yang digunakan setiap orang :

1. Orang tua
2. Keluarga
3. Masyarakat
4. Sekolah
5. Teman
6. Media Massa
7. Diri Sendiri

7 SUMBER PROSES BERPIKIR

- **Orangtua**

Kita belajar dari orangtua tentang kata-kata, ekspresi wajah, gerak tubuh, dll. Proses ini kemudian tertanam dan mengakar dalam diri lalu menjadi referensi utama dalam berinteraksi dengan diri sendiri maupun dengan orang lain

- **Keluarga**

Setelah orangtua, kita melihat dunia lain, yaitu keluarga.

Akal menangkap berbagai informasi baru dari mereka, dan menggabungkannya dengan informasi yang telah ada. Dengan demikian proses pembentukan pikiran mengalami penguatan.

- **Teman**

Berteman merupakan aktualisasi diri pertama dalam kehidupan, karena kita sendiri yang menentukan pilihan.

Teman adalah lambang kebebasan dan bukti penerimaan masyarakat.

- **Masyarakat**

Masyarakat adalah orang-orang yang berinteraksi dengan kita. Akal terus mengikat informasi yang didapat dari luar dan disatukan dengan informasi yang sudah tersimpan di alam bawah sadar, sehingga proses pembentukan pikiran semakin kuat.



- **Sekolah**

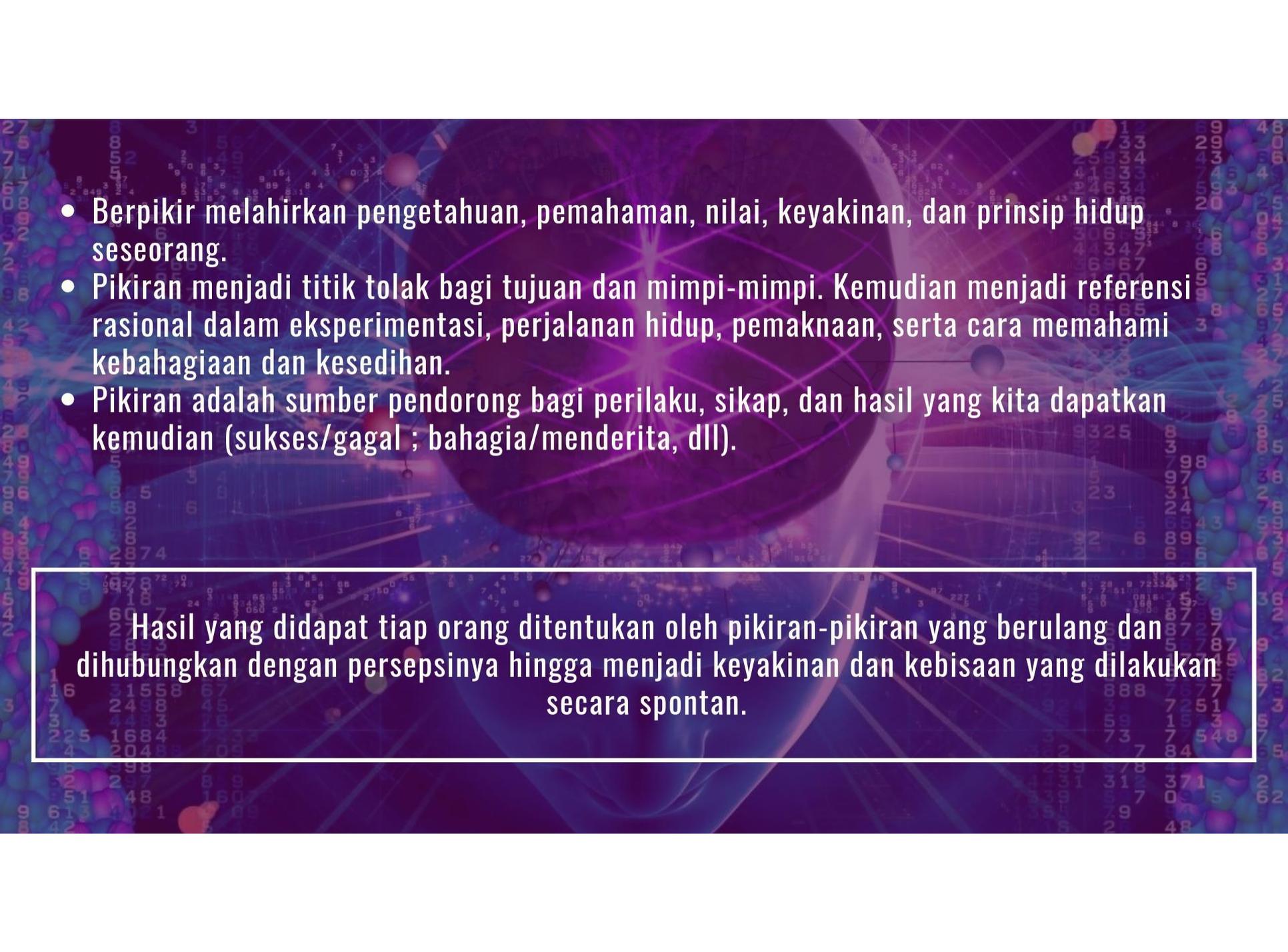
Sekolah berpengaruh cukup besar dalam proses pembelajaran. Kita akan dengan mudah meniru apa yang ada di sekolah, baik yang positif maupun negatif. Semua hal yang didapat dari sekolah akan memperkaya proses pembentukan pola pikir yang sudah ada, sehingga menjadi semakin kuat di alam bawah sadar.

- **Media Massa**

Sebagian besar remaja dan anak-anak banyak menghabiskan waktunya dengan televisi atau smartphone. Banyak tayangan dan situs yang menyebarkan informasi negatif, kekerasan, seksualitas dan pelanggaran tata nilai dapat diakses bebas. Hal ini turut memperkaya proses pembentukan pikiran seseorang sehingga menjadi semakin kuat dan mendalam dibanding sebelumnya.

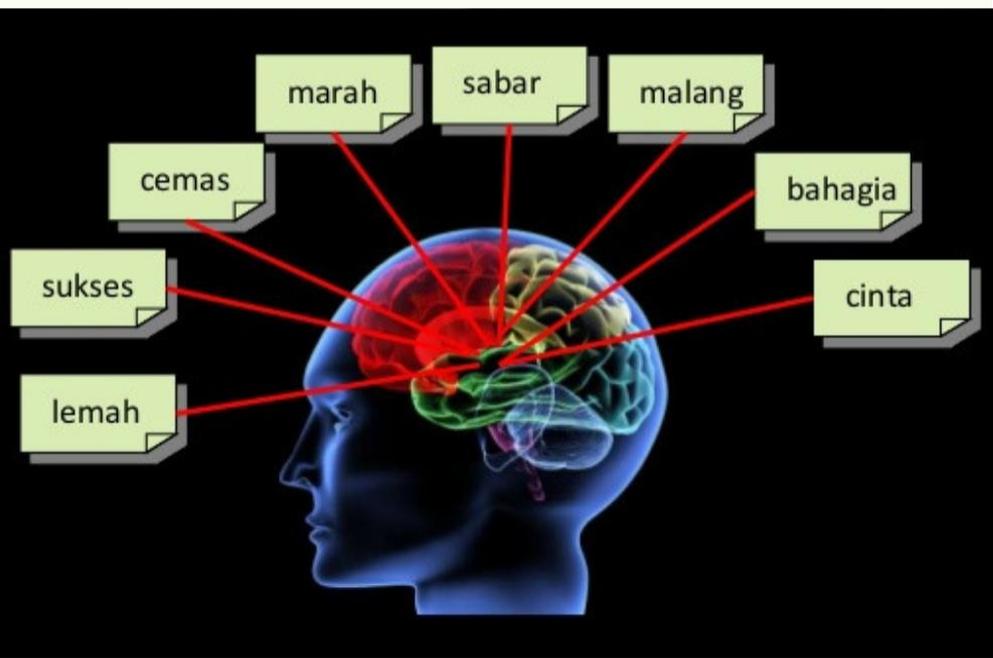
- **Diri Sendiri**

Sumber-sumber eksternal turut memperkuat terbentuknya pikiran. Pikiran itu kemudian membentuk keyakinan dan prinsip yang kuat pada diri seseorang. Akal menggabungkan sikap baru itu dengan data-data sebelumnya sehingga proses pembentukan pikiran semakin kuat, bahkan melekat lebih dalam.

- 
- Berpikir melahirkan pengetahuan, pemahaman, nilai, keyakinan, dan prinsip hidup seseorang.
 - Pikiran menjadi titik tolak bagi tujuan dan mimpi-mimpi. Kemudian menjadi referensi rasional dalam eksperimentasi, perjalanan hidup, pemaknaan, serta cara memahami kebahagiaan dan kesedihan.
 - Pikiran adalah sumber pendorong bagi perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan kemudian (sukses/gagal ; bahagia/menderita, dll).

Hasil yang didapat tiap orang ditentukan oleh pikiran-pikiran yang berulang dan dihubungkan dengan persepsinya hingga menjadi keyakinan dan kebiasaan yang dilakukan secara spontan.

Pikiran membuat Arsip Memori dalam Akal



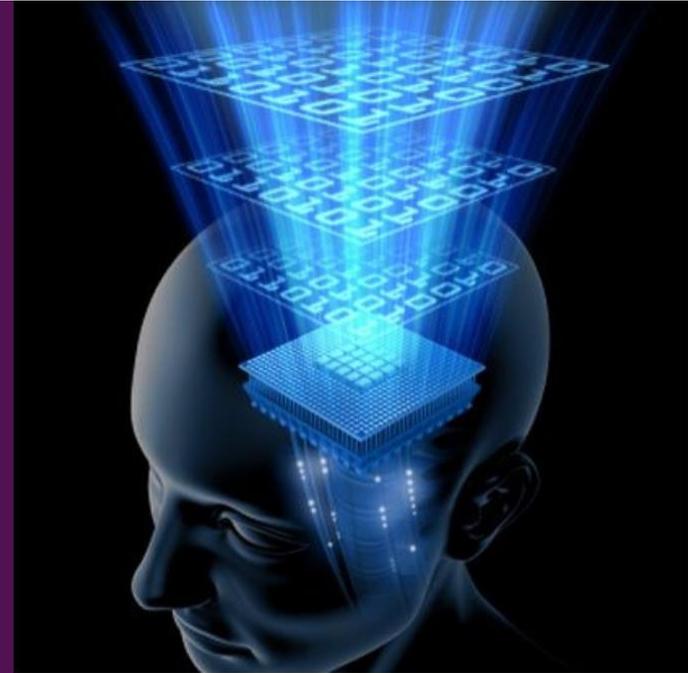
- Saat dilahirkan, manusia dalam keadaan bersih. Data dalam otaknya jernih.
- Orangtua mulai mengajaknya berkomunikasi dengan ekspresi wajah dan gerakan tubuh secara berulang-ulang, sampai anaknya bisa mengucapkan kata-kata.
- Dalam akal terdapat banyak arsip yang berisi pengetahuan, bahasa, norma, keyakinan, dan prinsip.
- Ketika seorang anak mulai memahami lingkungan yang saling berkomunikasi dan memberikan pengalaman, dia akan merekam pengalaman dalam arti tertentu dan menyimpannya dalam file-file tersendiri untuk setiap pengertian ; marah, cemas, cinta, dll.

- **Mindset** (pola pikir) adalah sekumpulan pikiran yang terjadi berkali-kali di berbagai tempat dan waktu serta diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi, sehingga menjadi kenyataan yang dapat dipastikan di setiap waktu dan tempat yang sama.
- Segala sesuatu dalam hidup ini terbentuk dari *mindset*, yang terbentuk dari pikiran tertentu yang terjadi berkali-kali dan hasilnya digunakan sebagai patokan dalam kehidupan. Sehingga individu seringkali memikirkan sesuatu hal dan menggambarkan bahwa pengalaman tertentu memiliki efek tertentu.

Contoh :

" Kalau saya tidak merokok, pikiran saya buntu, setiap pagi saya perlu kopi di meja kerja agar konsentrasi terjaga"

Yang dikatakan orang ini adalah sesuatu yang selalu ia pikirkan, dan dihubungkan dengan waktu dan tempat, kemudian diperkuat dengan keyakinan dan proyeksi hingga benar-benar terjadi.



Pikiran melahirkan mindset

Pikiran memengaruhi intelektualitas

Pola pikir individu dipengaruhi juga dari luar atau dalam diri, yang akan melahirkan arah pikiran positif atau negatif.

Akal seseorang akan bekerja sesuai arahan. Apapun yang sedang dipikirkan seseorang individu akan diterima oleh akal dan ia akan bekerja ke arah pikiran itu.

Ia akan melakukan beberapa hal :

- Menyadari dan memahami informasi dan pikiran
- Membuka file yang khusus menyimpan pikiran ini dalam ruang memori
- Menganalisis pikiran tersebut dan membandingkannya dengan pikiran lain yang serupa dan tersimpan dalam memori
- Mencari data dalam file memori yang dapat mendukung dan memperkuat pikirannya
- Melemahkan informasi lain agar membatu dirinya berkonsentrasi pada pikiran yang ada. Karena pada umumnya, akal manusia hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu.

Pikiran memengaruhi fisik

Akal dan tubuh saling memengaruhi. Apa yang kita pikirkan dan katakan pada diri kita akan diambil oleh otak. Selanjutnya ia akan membuka data-data yang sesuai dengan apa yang kita pikirkan. Saat itulah pikiran kita memengaruhi gerakan tubuh juga ekspresi wajah.

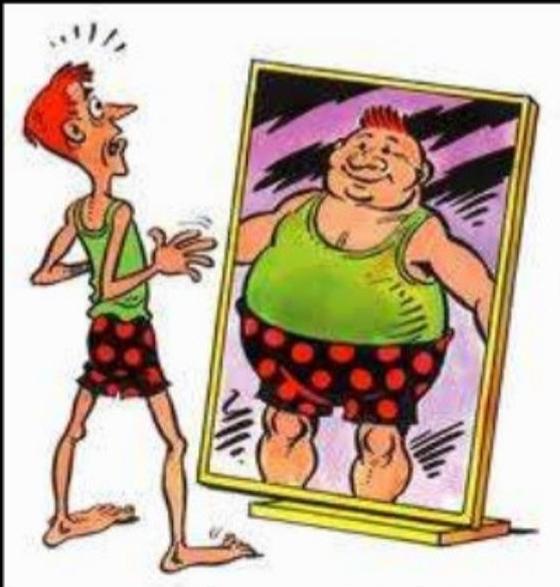
Jadi, individu akan merasakan bahwa tubuhnya dipengaruhi oleh pikiran.

Contoh :

Pernahkah anda merasakan diri berubah fisik gendut atau kurus dengan melihat cermin di rumah anda ?

Tapi ketika bertemu dengan orang lain, ia mengatakan melihat tubuh anda berbeda dengan yang anda rasakan.

Menurut dia, anda sedikit gemuk tapi tidak berlebihan.



Pikiran memengaruhi perasaan



Perasaan tidak ubahnya seperti bahan bakar bagi manusia.

Perasaan adalah reaksi alamiah dari pikiran dalam diri kita.

*Perasaan membuat kita mengetahui makna setiap perasaan yang **positif** (cinta, kasih sayang, bahagia, damai, tenang, dll) maupun yang **negatif** (marah, benci, sedih, dendam, dll).*

Perasaan juga bersumber dari pikiran. Karena itu biasakanlah untuk berpikir positif sehingga perasaan anda pun akan terbawa nyaman.

Pikiran memengaruhi sikap





Pikiran memengaruhi citra diri

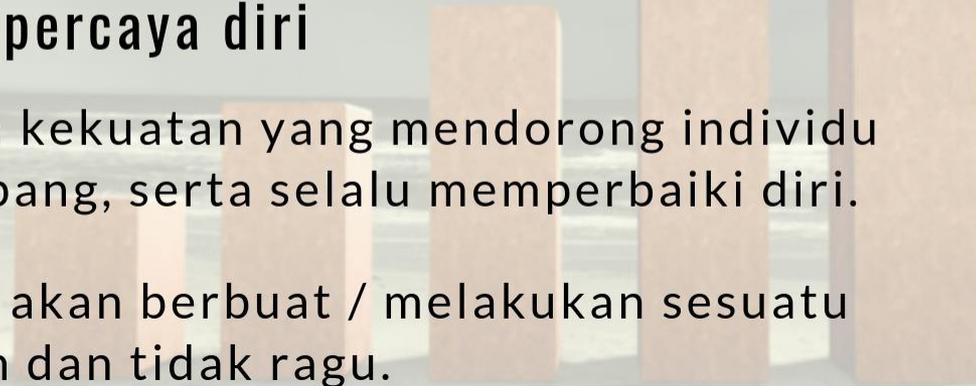
- Penampilan dan gaya bicara individu juga dipengaruhi pikiran yang sudah terpola dan akan membentuk citra diri secara eksternal.
- Citra diri kadang menjadi faktor utama bagi keberhasilan / kegagalan dan kebahagiaan / kesengsaraan individu.
- Musuh besar manusia adalah dirinya sendiri.
- Semua hal ini disebabkan oleh pikiran yang kemudian memengaruhi diri .

Pikiran memengaruhi harga diri

- Penghargaan terhadap diri sendiri kadangkala menjadi penyebab utama kesengsaraan/kebahagiaan individu.
- Sebab penghargaan terhadap diri sendiri berhubungan dengan perasaan : apakah ia menerima dan menghargai diri sendiri atau tidak.

Pikiran memengaruhi rasa percaya diri

- Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong individu untuk maju dan berkembang, serta selalu memperbaiki diri.
- Orang yang percaya diri akan berbuat / melakukan sesuatu dengan penuh keyakinan dan tidak ragu.



Penyakit kejiwaan seringkali disebabkan oleh :

1. Kemajuan dan pertumbuhan yang begitu cepat.
2. Perubahan yang cepat
3. Persaingan
4. Kehilangan semangat
5. Desakan internal

Pikiran memengaruhi kondisi kejiwaan



- Apa yang dipikirkan individu akan berpengaruh pada seluruh tubuh bagian luar, baik pada ekspresi wajah maupun gerakan tubuh.
- Pikiran dalam jiwa berpengaruh pada anggota tubuh bagian dalam, seperti bertambahnya kecepatan detak jantung, naiknya suhu tubuh, dll.

Contoh :

- Orang mendadak gatal-gatal karena mau ujian.
- Penderita hipertensi, cenderung gampang marah.





Change Your Mind(set)



-Don't think of STRESS as

- a threat
- a demoralizer
- pressure
- overwhelming
- debilitating

-Don't focus on problems

-Don't fight stress



+Do think of STRESS as

- a challenge
- a motivator
- an opportunity
- manageable
- energizing

+Do focus on possibilities

+Do embrace stress

Terimakasih