

RESUME SKRIPSI
BERPIKIR NEGATIF DAN CARA MENGATASINYA
DALAM PELAYANAN PASTORAL

Agustina Luturmas

Dunia dewasa ini ditandai dengan berbagai macam teknologi canggih. Besarnya pengaruh teknologi tersebut mendorong orang untuk berlomba-lomba meraih cita-cita yang mereka impikan, misalnya: mendapatkan kesuksesan hidup, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, menjadi kaya, menjadi pintar, mengalami kebahagiaan, dsb. Pada saat yang sama orang gagal dalam meraih impiannya, gagal menjadi sukses, gagal menjalin hubungan, gagal menjadi kaya, gagal menjadi pintar, gagal menjadi bahagia, dll.

Pengalaman kegagalan tersebut menghantar orang pada dua tawaran pemikiran yaitu pikiran positif dan pikiran negatif. Tentu setiap orang menginginkan pemikiran positif, tetapi pada kenyataanya orang selalu memiliki pikiran negatif. Sebagai akibatnya, orang akan mengalami aneka kegagalan dan menderita dalam hidup. Timbul pertanyaan, bagaimana mengatasi pikiran negatif tersebut agar orang tidak menderita dalam hidup.

Persoalan ini mendorong penulis untuk mencari cara mengatasi pikiran negatif. Dalam karya ini penulis menemukan bahwa berpikir positif merupakan cara terbaik untuk mengatasi pikiran negatif. Karya berjudul: “Berpikir Negatif dan Cara Mengatasinya Dalam Pelayanan Pastoral,” mengulas antara lain: apa sebenarnya pikiran negatif, dampak, penyebab dan cara mengatasi pikiran negatif. Ada dua manfaat dari tulisan ini. Pertama, bagi penulis sendiri dalam

upaya mengembangkan ilmu pengetahuan dan menjalani hidup harian serta siapa saja yang mau memahami dan mengatasi pikiran negatif yang terjadi dalam dirinya. Dan kedua, bagi petugas pastoral dalam menjalankan tugas, agar mereka mampu mengontrol tindak-tanduk dan tutur kata mereka sebagai pelayan umat.

1. Pengertian Pikiran Negatif

Bab I membahas tentang “Pengertian Pikiran negatif.” Pikiran negatif dibagi dalam dua bagian yakni pengertian umum dan pengertian khusus. “Pengertian umum” merujuk pada pengertian menurut Kamus Bahasa Indonesia dan “pengertian khusus” merujuk pada pengertian menurut beberapa ahli. Menurut kamus, pikiran negatif ialah akal yang tidak positif, akal yang dipakai untuk mengingat, memikirkan dan melakukan sesuatu hal yang negatif. Sedangkan pikiran negatif, menurut David Burns, adalah suatu distorsi kognitif yaitu sebuah kekacauan dalam pemikiran. Ada sepuluh distorsi kognitif, yakni:

1. Perfeksionis: pemikiran yang selalu melihat, menilai segala sesuatu dalam kategori hitam atau putih. Jika saya tidak begitu maka saya begini.²
2. Over generalisasi: pemikiran yang selalu memandang peristiwa negatif sebagai pola kekalahan tanpa akhir. Secara sembarangan menafsirkan bahwa satu hal yang pernah terjadi pada dirinya akan terjadi lagi.³
3. Filter mental: menemukan sesuatu hal negatif dan terus memikirkannya. Terjadi penyaringan antara yang positif dan negatif. Positif tidak dipakai sedangkan negatif yang dipakai.⁴

²David D Burns, M.D., *Terapi Kognitif, Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi* (Jakarta: Erlangga, 1998), 30.

³Ibid.

⁴Ibid.

4. Mendiskwalifikasikan yang positif: pemikiran yang menolak pengalaman-pengalaman yang positif. Menganggap semua pengalaman-pengalaman itu bukan apa-apa.⁵
5. Loncatan ke kesimpulan: membuat penafsiran negatif walaupun tidak ada fakta yang jelas, langsung mengambil kesimpulan yang salah terhadap suatu peristiwa.⁶
6. Pembesaran dan pengecilan: pemikiran yang melebih-lebihkan pentingnya suatu hal dan mengerutkan hal lain menjadi sangat kecil. Disini hal negatif dibesarkan sedangkan hal yang positif dikecilkan.⁷
7. Penalaran emosional: menganggap emosi-emosi negatif sebagai suatu kenyataan. Memakai perasaan sebagai bukti untuk membenarkan persepsinya. Saya merasa seperti ini maka saya adalah orang yang seperti ini.⁸
8. Pernyataan harus: pemikiran yang menggerakkan diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal.⁹
9. Salah memberi cap: menguraikan perkataan yang tidak sesuai dengan fakta yang sebenarnya serta dipenuhi dengan emosi.¹⁰

⁵Ibid.

⁶Ibid.

⁷Ibid.

⁸Ibid.

⁹Ibid.

¹⁰Ibid., 28.

10. Personalisasi: pemikiran yang memandang diri sebagai penyebab dari suatu peristiwa eksternal yang negatif. Merasa bertanggung jawab atas semua peristiwa negatif yang terjadi.¹¹

Selain itu, menurut Jamal Ma'mur Asmani, pikiran negatif adalah pemikiran yang menyalahkan diri sendiri atau orang lain apabila mengalami kegagalan atau penderitaan.¹² Sementara Dr. Ibrahim Elfiky merumuskan pikiran negatif sebagai suatu penyakit yang sangat berbahaya karena sudah menjadi candu, yang mana orang memiliki ketergantungan pada pikiran negatif.¹³ Sedangkan Napoleon Hill merumuskan pikiran negatif sebagai hasil dari masa lalu yang belum disembuhkan.¹⁴ Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pikiran negatif adalah cara berpikir yang selalu melihat sisi negatif dari sebuah realitas yang terjadi.

2. Dampak Pikiran Negatif

Bab II membahas tentang “Dampak Pikiran Negatif.” Pikiran negatif ini mempunyai dampak yang luar biasa karena bisa menghantar orang kepada kematian. Ada dua macam dampak yakni dampak bagi dalam diri (internal) dan dampak bagi luar diri (external). Dampak bagi dalam diri adalah:

1. Menciptakan gambaran diri yang negatif baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Bertitik tolak dari penilaian negatif dari orang lain maka orang yang memiliki pikiran negatif menciptakan di dalam dirinya sebuah gambaran yang negatif tentang dirinya. Ia percaya apa yang dikatakan

¹¹Ibid., 31.

¹²Jamal Ma'mur Asmani, *The law of Positive Thinking* (Yogyakarta: Garailmu, 2009), 165.

¹³Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2009), 166.

¹⁴Napoleon Hill dan Michael J. Ritt, Jr., *Keys to Positive Thinking: 10 Langkah Singkat Menuju Kesehatan, Kesejahteraan dan Kesuksesan* (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2004), 70.

orang lain itu benar tanpa melihat segi kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya. Ia selalu melihat dirinya dan orang lain dalam kaca mata yang negatif. Ia selalu menuduh orang lain bersalah.

2. Menghasilkan perasaan negatif. Gambaran diri yang negatif akan menghasilkan perasaan negatif karena selalu memikirkan yang negatif.
3. Mendorong untuk berperilaku negatif. Perasaan negatif tadi mendorong orang yang memiliki pikiran negatif untuk bertindak negative karena ketidakmampuan untuk menahan lagi gejala pikiran dan perasaan negatif yang dialaminya.
4. Merusak kebiasaan yang baik dan melahirkan kebiasaan hidup yang negatif. Perilaku negatif kalau diulangi terus menerus akan menjadi suatu kebiasaan yang sulit diubah. Pikiran negatif bisa mengubah kebiasaan-kebiasaan baik yang selama ini dipraktekkan dan bersamaan dengan itu akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan yang negatif.
5. Mengakibatkan gangguan psikis (depresi). Kebiasaan negatif bisa mengakibatkan gangguan psikis atau depresi karena sudah terlalu banyak pikiran negatif yang menguasai perasaan dan tindakan.
6. Mengakibatkan penyakit dan kematian. Apabila depresi tidak dicegah maka akan menimbulkan penyakit dan lebih dari itu akan mengakibatkan kematian karena sudah memiliki keyakinan negatif dalam diri yang tidak dapat dihindari lagi.
7. Sedangkan dampak bagi luar diri yakni relasi yang baik menjadi terputus, entah itu dengan Tuhan, diri sendiri maupun dengan orang lain. Keterputusan relasin ini akan menimbulkan konflik dengan orang lain karena orang tidak mampu menahan banyak pikiran negatif yang ada dalam dirinya.

Dengan demikian, pikiran negatif sungguh-sungguh berdampak sangat buruk bagi orang yang memilikinya. Ia bisa menyebabkan orang merasa tidak aman, menderita, baik secara lahiriah maupun batiniah, bahkan menghantar orang pada kematian karena pikirannya sendiri.

3. Sebab Terjadinya Pikiran Negatif

Bab III membahas tentang “Sebab-sebab Terjadinya Pikiran Negatif.” Ada dua macam penyebab pikiran negatif, yakni sebab dari dalam diri (internal) dan sebab dari luar diri (eksternal). Sebab dari dalam diri yakni:

1. Kehilangan sesuatu yang berharga. Menjadi problem besar apabila kehilangan suatu pegangan hidup, misalnya: kematian orang tua, dipecat dari jabatan, perceraian, rumah disita dsb. Pengalaman-pengalaman ini membuat orang hidup dalam pikiran negatif.
2. Tujuan yang tidak tercapai. Banyak tujuan yang tidak tercapai membuat orang hidup dalam dilema bahkan lebih dari itu membuat orang menyerah atau berhenti berharap.
3. Pola berpikir yang keliru. Berpikir keliru tentang sesuatu hal akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan.
4. Kebiasaan berpikir negatif. Satu keadaan dimana orang sudah merasa terbiasa untuk berpikir negatif, sehingga walaupun yang dialaminya positif ia tetap berpikir negatif.

Sedangkan sebab dari luar diri yakni:

1. Kritik yang sifatnya negatif. Menerima kritik dari orang memang sulit karena pada dasarnya setiap orang ingin diterima. Banyak kritik negatif akan membuat orang untuk selalu memiliki pikiran negatif karena kelemahan dan kekurangannya diungkapkan.
2. Penolakan. Penolakan dari orang lain merupakan suatu pengalaman yang sulit diterima. Pengalaman ini akan membuat orang untuk larut dalam pikiran negatif.

3. Kurang kasih sayang. Kasih sayang membuat orang mampu bertahan hidup walaupun dalam situasi yang sulit. Namun bagi yang kurang mendapat kasih sayang ia akan hidup dalam pikiran yang negatif karena ia tidak punya kekuatan untuk bertahan.
4. Trauma masa lalu. Pengalaman masa lalu membuat orang hidup dalam trauma berkepanjangan bahwa peristiwa yang pernah terjadi akan terjadi lagi. Orang akan terus hidup dalam pikiran negatif.
5. Keluarga retak. Suasana keluarga yang tidak aman dan tenteram akan membuat orang hidup dalam pikiran negatif karena keluarga menjadi sandaran hidup.
6. Lingkungan yang kurang kondusif. Lingkungan yang negatif akan membentuk hidup seseorang menjadi negatif karena lingkungan menjadi tempat untuk orang mengalami kehidupan.

4. Bagaimana Mengatasi Pikiran Negatif

Bab IV membahas tentang “Mengatasi Pikiran Negatif.” Pikiran negatif ternyata membawa dampak yang sungguh-sungguh negatif bagi orang mengalaminya. Oleh karena itu, pikiran negatif tersebut harus diatasi sehingga tidak membuat orang hidup dalam penderitaan. Untuk mengatasi pikiran negatif tersebut, orang perlu belajar untuk berpikir positif karena berpikir positif tidak semudah membalik telapak tangan tetapi sungguh-sungguh orang mau berusaha untuk melakukannya.

Pertanyaan sentral ialah: apa sebenarnya yang dimaksud dengan berpikir positif? Jamal Ma'mur Asmani merumuskan berpikir positif sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal yang baik yang mampu menyulut perubahan.¹⁵ Hal yang sama diungkapkan oleh Yustinus Sumantri bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang selalu melihat sisi terang dari segala sesuatu. Sisi terang ini

¹⁵Asmani, *The Law Of Positive Thinking*, 15.

disebut sebagai optimisme.¹⁶ Sementara S. Rahman merumuskan berpikir positif sebagai kunci dalam berbagai bidang.¹⁷ Sedangkan Elfiky merumuskan berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan.¹⁸

Selain pengertian berpikir positif yang sudah dikemukakan di atas, dapat dilihat pula ciri-ciri orang yang berpikir positif yaitu: menikmati hidup, terbuka menerima kritik dan saran, mensyukuri segala sesuatu dan selalu menggunakan bahasa yang positif. Manfaat yang akan diperoleh dari berpikir positif ini adalah sikap realistis terhadap diri sendiri, mengembangkan potensi yang dimiliki demi kebaikan diri sendiri dan orang lain, membangun relasi dan kerja sama dengan siapa saja.

Untuk lebih praktis, agar orang dapat berpikir positif maka perlulah dikuasai langkah-langkah berikut ini: (1) menggunakan kesadaran, (2) menggunakan terapi doa, (3) percaya diri, (4) miliki keyakinan yang teguh, (5) miliki impian, (6) harapkan yang terbaik, (7) visualisasi yang positif, (8) afirmasi yang positif, (9) menetapkan tujuan, (10) relaksasi, (11) meditasi, (12) miliki senyum dan tawa, (13) hidup di saat ini, (14) kembangkan rasa syukur, (15) jangan pernah menyerah, (16) fokus pada hal-hal positif, (17) berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan (18) harus dimulai dari sekarang.

Apabila orang sungguh-sungguh melakukan langkah-langkah yang disebutkan di atas, maka akan terjadi sebuah perubahan pola pikir dari yang negatif menjadi yang positif. Implementasi berpikir positif ini besar manfaatnya

¹⁶Yustinus Sumantri, *58 Cara Mencapai Bahagia dan Sukses* (Yogyakarta: Yayasan Pustaka Nusantara, 2005), 54.

¹⁷S. Rahman, *The True Power Of Smile: Mengembangkan Kekuatan Senyum dalam Kehidupan* (Yogyakarta: Piss, 2009), 108.

¹⁸Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, 207.

bukan hanya bagi petugas pastoral atau pelayan umat tetapi juga untuk umat yang dilayani, lebih khusus mereka yang punya masalah soal pikiran negatif.

Sebagai seorang petugas pastoral, hal pertama yang harus dimiliki adalah pemahaman, yaitu pemahaman akan identitas diri, tugas pelayanan dan keadaan umat yang dilayani. Pemahaman akan keadaan umat hanya mungkin apabila seorang petugass pastoral memiliki sikap empati, jujur, terbuka, menerima dan menghargai. Selain itu, dibutuhkan pula ketrampilan dalam penanganan masalah yang dialami umat, yaitu dengan cara mendengarkan, memahami persoalan, membedakan masalah dengan jelas, mengarahkan dengan benar dan pada akhirnya memberikan solusi dengan tepat. Proses pelayanan pastoral tersebut akan sangat membantu umat untuk keluar dari persoalan atau beban yang diderita. Hal pokok yang akan dialami adalah kesadaran, pembentukan sikap dan perubahan pola pikir. Orang yang berpikir positif adalah orang yang bahagia.

Daftar Kepustakaan

- Burns, David D. *Terapi Kognitif: Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. Jakarta: Erlangga, 1998.
- Asmani, Jamal Ma'mur, *The law Of Positive Thinking*. Yogyakarta: Garailmu, 2009.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman, 2009.
- Hill, Napoleon dan Michael J. Ritt, Jr., *Keys to Positive Thinking: 10 Langkah Singkat Menuju Kesehatan, Kesejahteraan dan Kesuksesan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Popiler, 2004.
- Sumantri, Yustinus. *58 Cara Mencapai Bahagia dan Sukses*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Nusatama, 2005.
- Rahman, S. *The True Power of Smile: Mengembangkan Kekuatan Senyum dalam Kehidupan*. Yogyakarta: Piss, 2009.