

MANFAAT BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENGEMBANGAN KINERJA OTAK

Khoiriah Barokah

khoiriahbarokah02@gmail.com

Abstract

Positive thinking is a way or way for an individual to know and obtain the meaning of life in an individual. Positive thinking is the beginning of what behavioral actions must be done. The way the brain works is to respond and coordinate the thoughts that enter the brain. This writing method is reference analysis. The results of writing are that the benefits obtained are so extraordinary due to the planting of positive thinking in the work system and brain memory. Thus, the structure, function and work of the brain can change, develop and not remain permanent, even with positive thinking can sharpen the level of creativity of brain function, so that humans can obtain intelligence and mental health, a stable physical will be found meaning and purpose of life.

Keywords:

Positive thinking; imagination; brain performance

Abstrak

Berpikir positif merupakan suatu cara atau jalan seorang individu untuk mengetahui dan memperoleh makna hidup yang ada dalam diri individu. Berpikir positif adalah awal dari tindakan perilaku apa yang harus dilakukan. Cara kerja otak adalah merespon dan mengkoordinir pemikiran-pemikiran yang masuk kedalam otak. Metode penulisan ini adalah analisis referensi. Hasil dari penulisan yaitu diperolehnya manfaat yang begitu luar biasa disebabkan oleh penanaman berfikir positif dalam sistem kerja dan memori otak. Dengan demikian, Struktur, fungsi dan kerja otak ternyata bisa berubah, berkembang dan tidak bersifat tetap, bahkan dengan berpikir positif dapat mempertajam tingkat kreativitas fungsi otak, sehingga manusia bisa memperoleh kecerdasan dan kesehatan jiwa, fisik yang stabil maka akan ditemukanlah makna dan tujuan hidup.

Kata Kunci:

Berpikir positif; imajinasi; kinerja otak.

A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sempurna, di mana setiap manusia terlahir dalam keadaan fitrah (suci). Salah satu fitrah yang dimiliki manusia ialah fitrah intelektual atau disebut juga dengan potensi aqliyah yang terdiri dari panca indra dan akal pikiran. Fitrah inilah yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Allah swt. telah menganugerahkan suatu potensi pikiran agar manusia dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah. (Saryono, 2016: 170)..

Potensi pikiran menjadikan manusia sebagai makhluk sempurna, dengan mengetahui arah tujuan hidup yang sebenarnya, untuk apa ia diciptakan dan kemana ia nantinya harus kembali sehingga perolehan makna hidup pun terpenuhi, juga sebagai satu alat untuk pengembangan potensi diri. Penulis tidak menafikan bahwa hanya pikiranlah yang dimiliki manusia tapi ada satu yang istimewa lagi yaitu hati (perasaan), betapa luar biasanya kuasa Allah swt. yang telah menciptakan pikiran dan perasaan bagi manusia, namun disini penulis akan berbicara mengenai pikiran manusia. Pertanyaannya, apa sebenarnya akal pikiran itu? kenapa ia sangat berpengaruh bagi manusia? Akal pikiran terletak didalam otak yaitu di dalam kepala manusia yang merupakan sistem syaraf utama bagi tubuh manusia. Sebagaimana Jalaluddin Rumi mengkiaskan pada potongan syairnya yang terdapat dalam buku Tuhan dalam Otak Manusia: *“bentuk pikiran berada di atas atap yang tinggi, sedangkan perbuatan menjejawantah melalui anggota badan sebagai sebuah bayang-bayang. Ketahuilah bahwa pikiran-pikiran adalah bintang-bintang yang berkisaran di angkasa langit lain”* (Pasiak, 2012: 51). Dilihat dari posisi ditempatkannya akal pikiran, kita sudah tahu bahwa benar betapa mulia dan tingginya derajat orang-orang yang menggunakan akal pikirannya. Sungguh indah sekali syair Jalaludin Rumi, dan menurut penulis bahwa kata-kata tersebut sangat rasional sekali. Kita ulas kembali, bentuk pikiran berada

diatas atap yang tinggi yaitu otak yang berada di kepala, pikirannya adalah bagaikan bintang-bintang yang mengisi, menghiasi, dan menerangi otak tersebut sehingga dapat mengembangkan kinerja otak dan berimplementasi pada perilaku dengan cara berfikir.

Namun, berfikir seperti apa yang membuat kinerja otak itu berkembang? Secara garis besar, ada dua jenis cara berfikir, yang pertama adalah berfikir negatif dan kedua adalah berfikir positif. Berfikir negatif merupakan cara berfikir yang sakit dan pengarnya sangat berbahaya. Di mana, Pikiran ini menjadikan hidup seseorang terikat dengan penderitaan, perasaan negatif, dan perilaku negatif, bahkan bisa berakibat pada sakit jiwa, sakit fisik, kesepian, dan ketakutan yang mendalam. (Ibrahim, 2013: 149–150). Sebaliknya, berfikir positif adalah berfikir secara sehat karena berfikir positif merupakan cara berfikir seseorang yang memandang segala sesuatu dari sisi positifnya, baik terhadap dirinya dan orang lain maupun situasi yang dihadapinya, bahkan disaat masalah yang dihadapi pun cukup sulit, ia akan mampu melihat masalah tersebut dari sudut pandang yang positif sehingga kecemasan, ketakutan, dan stress dapat dihindari (Yusmansyah & Purnamasari, 2015).

Pikiran, hanya dianugerahkan kepada makhluk yang bernama manusia saja, akan tetapi sayangnya masih banyak yang mengabaikan hal itu, tidak mau menggunakan pikirannya, ada yang memakai pikirannya tapi dengan cara yang salah naudzubillah, begitu ruginya. Apakah sebagian manusia tidak sadar bahwa jelas-jelas anugerah pikiran tidak diberikan kepada makhluk lain kecuali manusia. Sebagai contoh kecil saja, kita bisa perhatikan bagaimana hewan seperti ayam, apabila ia ingin makan, itu tidak pernah pilih-pilih makanan, apa saja yang ia temukan di tanah akan dimakan olehnya, ayam tidak akan berfikir terlebih dahulu apakah makanan itu halal atau tidak, baik untuk fisiknya atau

tidak, yang terpenting adalah ia mendapatkan makan. Jika dibayangkan, apakah kita mau dan sanggup hidup seperti ayam tersebut yang hidupnya hanya untuk makan dan dimakan oleh manusia dan hewan lainnya, karena ia tidak diberi kebebasan memilih juga pembelaan diri.

Fitrahnya manusia juga ialah kebenaran, untuk mencari kebenaran tersebut ialah dengan akal pikiran yang sehat. Hidup adalah pilihan, dan manusia diberi kebebasan oleh Allah swt. untuk memilih jalan mana yang akan ia lalui, dalam pencapaian kembali menuju Tuhan, akan tetapi bebas disini ialah sesuai aturan. Seperti dalam firman Allah swt: *“Dan tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk menyembah kepada-Ku”*, Bahwasanya kita jangan sampai lupa bahwa tujuan utama hidup kita adalah taat beribadah dan menanamkan ketaqwaan hanya kepada-Nya (Q.S Adz-Dzariyaat ayat 56).

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenal Otak

Menurut ilmu Neurosains, di dalam tubuh manusia terdapat miliaran sel-sel yang bertugas membentuk jaringan, jaringan membentuk organ, organ membentuk sistem, dan dari sistem itulah terbentuknya manusia. Otak adalah bagian susunan saraf pusat (SSP) yang tersimpan dalam rangka tengkorak. Hubungan otak dengan bagian-bagian saraf lain di tubuh membentuk jalinan saraf yang mengatur seluruh kegiatan organ-organ tubuh **Taufiq Pasiak, Revolusi Iq/Eq/Sq Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran Dan Neurosains Mutakhir, Edisi Baru (Bandung: Mizan, 2008), 51..** Otak yang merupakan saraf pusat didalam tubuh yang mengambil peran penting dalam mengatur dan menghubungkan seluruh sistem jaringan saraf, sehingga menjadi satu kesatuan dalam suatu organ tubuh yang dinamakan manusia.

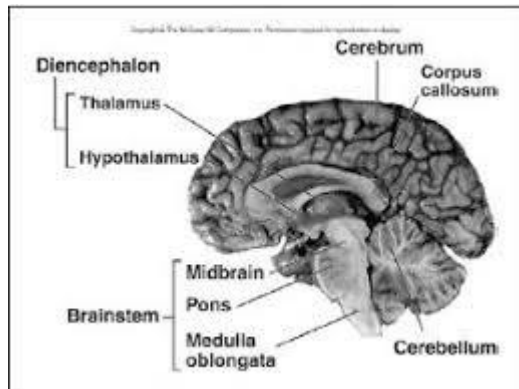
Berdasarkan asal perkembangan otak, otak terdiri atas tiga bagian besar, yaitu otak depan (forebrain), otak tengah (midbrain),

dan otak belakang (hindbrain). Otak depan terdiri atas 2 bagian penting, yaitu otak besar (cerebrum) dan diencephalon. Dilihat dari atas, cerebrum terbagi menjadi 2 belahan, yaitu hemisfer kanan dan kiri yang sering diistilahkan dengan otak kiri dan otak kanan. Kedua belahan dihubungkan oleh jembatan saraf yang disebut corpus callosum. Pembelahan itu bukan hanya membagi otak menjadi dua, tapi juga membentuk cara berfikir. Otak kiri mengatur hal-hal yang bersifat rasional, terutama menyangkut proses berbahasa dan matematika, sedangkan otak kanan mengatur hal-hal yang bersifat intuitif dan berhubungan dengan seni dan kreativitas. Koordinasi dan kontrol bagian tubuh terjadi secara bersilangan. Tangan dan kaki kanan diurus otak kiri dan sebaliknya, tangan dan kaki kiri diurus otak kanan. Bagian paling penting dari diencephalon adalah thalamus dan hypothalamus **Pasiak, 52..**

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa di dalam otak manusia ada dua belahan yang masing-masing kedua belahan tersebut memiliki sifat dan fungsi yang berbeda-beda dalam proses pembentukan cara berfikir seorang individu. Hal inilah salah satu yang menjadikan sifat, kecerdasan dan prinsip hidup seseorang itu juga berbeda-beda, karena dalam pemakaian otak yang berbeda-beda juga. Sebagai contoh, seseorang yang mempunyai keahlian di bidang intelektual, pintar matematika, atau sering menggunakan logika/penalaran dalam kehidupan sehari-harinya namun lemah dalam bidang kesenian seperti menggambar, kurang bisa mengespresikan emosi dirinya dan kurang pandai dalam hububgan sosial, maka dapat diketahui bahwa orang tersebut dominan otak kiri dan kurang memakai otak bagaian kanan, karena otak kiri merupakan bersifat rasional. Sebaliknya seorang yang dominan otak kanan akan lebih bersifat emosional atau perasa, munculnya bakat kreativitas dalam bidang seni. Akan tetapi idealnya, otak kiri dan otak kanan haruslah seimbang dan berfungsi secara optimal sehingga orang

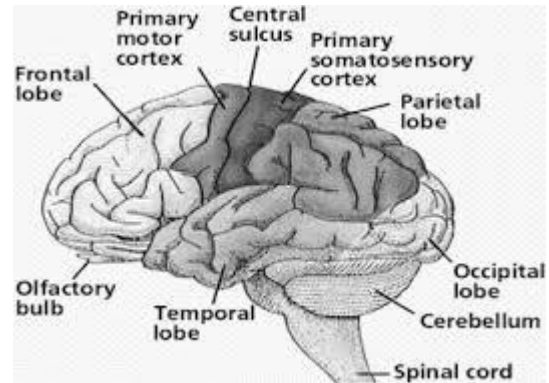
yang bisa mengoptimalkan otak kiri dan otak kanannya, maka ia bisa menjadi cerdas dan dapat bersosialisasi dengan baik.

Otak belakang terdiri atas pons, otak kecil (cerebellum), dan medulla oblongata. Otak tengah bersama pons dan medulla oblongata membentuk batang otak (brain sytem).



Gambar 1. Klasifikasi otak berdasarkan asal perkembangan

Otak besar terdiri atas bongkahan besar yang disebut lobus, yaitu lobus frontal (di bagian depan, di dahi), lobus occipital (di bagian belakang kepala), lobus temporal (di sekitar telinga), dan lobus parietal (di puncak kepala). Lobus frontal bertanggung jawab untuk kegiatan berpikir, perencanaan, dan penyusunan konsep yang juga mempunyai peranan penting dalam menatap masa depan. Lobus temporal bertanggung jawab terhadap persepsi suara dan bunyi, juga memori dan kegiatan berbahasa (terutama di belahan kiri). Lobus parietal bertanggung jawab untuk kegiatan berpikir, terutama pengaturan memori di kulit otak. Bekerja sama dengan Lobus occipitalis yang mengatur kerja penglihatan **Pasiak, 53–54..**



Gambar 2. Lobus-lobus otak

Pikiran Mengubah Otak

Pikiran, meletakkan posisinya di dalam otak manusia. Dengan dimasukkannya pikiran kedalam otak, menjadikan ia berubah baik berubah kearah yang lebih baik atau kearah lebih buruk yang bisa berakibat pada rusaknya struktur, sistem ataupun cara kerja otak, tergantung pada pikiran seperti apa yang dimasukkan kedalam otak tersebut. Saya mengambil contoh dari hasil riset percobaan seorang neurosaintis dari harvard Medical School, Alvaro Pascual-Leone dengan menggunakan alat Transcranial Macnetic Stimulation (TMS). Pada percobaan ini, dikumpulkan 10 orang, yang dibagi menjadi 2 kelompok dan diarahkan menuju gedung yang sudah disediakan 5 buah piano. Kelompok pertama berjumlah 5 orang, dimintai untuk memainkan piano yang sudah disediakan selama 2 jam setiap kali datang, sedangkan kelompok kedua hanya diperintah untuk membayangkan dirinya seolah-olah sedang memainkan piano dan mendengarkan suara piano yang dimainkan oleh kelompok pertama dengan seksama selama 2 jam. Setelah 5 hari berlangsung, fakta mengejutkan pun terjadi, baik mereka yang melakukan praktik memainkan piano maupun yang hanya membayangkan bermain piano menunjukkan bahwa adanya pembesaran otak motorik (cortex motorik) secara bermakna, Leone berkesimpulan bahwa *physical practice* (praktik fisik) dan *mental practic* (imajinasi) dapat mengubah otak secara bermakna **Taufiq Pasiak, Tuhan Dalam Otak Manusia**

Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains (Bandung: Mizan, 2012), 52..

Bahwa dari hasil riset diatas, memang terbukti bahwa otak dapat berubah, baik itu pengaruh dari perilaku maupun hanya bayangan imajinasi. Berawal dari imajinasi dalam pikiran dapat mengembangkan potensi pikiran hingga sampai pada perwujudan melalui tingkah laku. Maka dari situlah dapat diyakini pemahaman yang mengatakan bahwa imajinasi pikiran seseorang akan berpengaruh pada persepsi, dari persepsi maka muncul tindakan, kemudian akan beralih pada kebiasaan, nah dari kebiasaan tersebut akan melahirkan karakter yang nantinya sangat sulit untuk diubah karena sudah melekat pada diri seseorang bahkan sudah menjadi bagian dari dirinya. Terlihat sepele saja sebenarnya jika kita tidak memandang pada efek kedepannya, seenaknya saja tanpa pilah pilih apa yang dibayangkan atau dipikirkan dan tanpa disadari tersimpan dalam memori otak.

Imajinasi diasumsikan sebagai karakteristik dari pikiran manusia yang berfungsi untuk menciptakan citra mental yaitu representasi internal benda nyata, peristiwa, atau keadaan yang tidak tergantung pada kejadian nyata dan persepsi Faisal Afiff, "Berfikir Imajinatif," 2013.. Imajinasi adalah suatu kemampuan untuk membayangkan, melihat potensi pikiran, dan menciptakan sesuatu dengan pikiran apa yang tidak dapat dilihat saat ini, bukan berarti berimajinasi adalah hidup seperti di awang-awang, akan tetapi imajinasi dalam membangun rumah idaman misalnya, dapat terwujud di dunia nyata setelah ia membangunnya dalam pikiran Pasiak, Revolusi Iq/Eq/Sq Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran Dan Neurosains Mutakhir..

Posisi Imajinasi dalam otak berada pada belahan otak kanan, karena imajinasi adalah hasil dari kemampuan kreativitas cara berfikir yang dapat menciptakan atau menggambarkan suatu peristiwa atau

keadaan dalam pikiran, dan sifat kreativitas itu adalah pekerjaan otak kanan yang merupakan kekuatan pikiran manusia.

Mengapa saya katakan demikian?. Saya pernah menonton sebuah video, dalam video tersebut diperankan oleh seorang ibu yang sudah lama mengidap penyakit kanker payudara dan sudah hampir pasrah pada penyakitnya, ia merasa tidak adanya harapan lagi untuk sembuh dikarenakan begitu lama penyakit itu bersarang di tubuhnya. Hingga suatu hari ia pergi menemui seorang dokter terapi medis di sebuah rumah sakit. Ia pun menyampaikan keluhannya pada dokter dan mengatakan sudah pasrah akan penyakit yang dideritanya itu, namun dokter hanya memberikan saran yang sangat simpel kedengarannya, yaitu cukup hanya imajinasikan atau tanamkan dalam pikiranmu bahwa penyakit kanker itu tidak ada dalam tubuhmu, dan lakukan aktivitasmu seperti biasa tetap sebarkan senyum dan cobalah untuk tetap bahagia dengan orang-orang disekitarmu, jika saat tertentu engkau merasa sakit, maka bayangkan saja itu hanya sakit sementara dan engkau bisa sembuh. Singkat cerita, setelah beberapa lama ia mengikuti apa yang diminta oleh dokter, ia pun kembali lagi ke rumah sakit untuk cekup, namun setelah diperiksa kembali, ternyata kanker payudara yang sudah melekat lama di dalam tubuhnya sekarang sudah mulai mengecil, bahkan hingga akhirnya hilang total. Itulah yang dinamakan bahwa memang kekuatan imajinasi pikiran manusia itu sangat berpengaruh bagi tubuh dan terutama struktur otak. Hal ini tidak lain merupakan kekuatan Tuhan yang diberikan pada manusia lewat pikiran, maka jelas inilah yang membedakan antara manusia dengan makhluk lain, dan Allah juga sudah berjanji bahwa Dia akan meninggikan derajat orang-orang yang menggunakan akal pikirannya dengan benar.

Berfikir Positif

Berfikir berarti Di atas, saya sudah menjelaskan sedikit bahwa ada dua cara berfikir manusia. Pertama, berfikir negatif, kedua berfikir positif atau dikatakan juga dengan berfikir sehat. Confucius mengatakan dalam buku Terapi berfikir positif “Manusia tidak mungkin menghasilkan pengetahuan tanpa belajar cara berfikir” **Ibrahim, Terapi Berpikir Positif Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Meleset Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia, 34..** Cara berfikir yang dimaksud disini ialah: Manusia harus mengetahui cara berfikir seperti apa yang harus ia pelajari, pikiran tentang apa saja yang harus dan perlu ia simpan dalam memori, dan dikembangkan dalam otaknya, tidak mentah-mentah memikirkan semua yang terlintas dalam akal pikiran kita.

Pikiran-pikiran negatif muncul dapat menyebabkan stres, cemas maupun depresi obsesif, adanya rasa takut dalam menghadapi masa depan disebabkan masa lalu. Sumber permasalahan berupa pola pikir yang negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang dihadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya. **Enik Nur Kholidah and Asmadi Als, “Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis,” Jurnal Psikologi 39, no. 1 (2012): 67–75, <https://doi.org/10.1124/jpet.110.167007..>**

Bahkan tanpa kita sadari pikiran negatif ini lebih berbahaya dari yang dibayangkan. Pikiran ini membawa kita pada kehidupan yang suram, berdiam ditempat karena takut salah langkah atau melangkah ke arah yang berlawanan dengan diri sehingga tidak sesuai dengan yang diinginkan, disebabkan ketidakstabilan pikiran tadi oleh persoalan-persoalan yang negatif, sehingga dapat berakibat pada sakit fisik, jiwa, dan juga kerenggangan sosial.

Otak tidak ada apa-apanya, tidak berguna, hanya salah satu organ tubuh yang dimiliki manusia, jika otak tersebut tidak diisi oleh pikiran-pikiran. Inti dari otak

adalah syaraf otak yang berfungsi untuk mengenali, memproses, merespon, dan mengkoordinasikan tindakan sebagai respon terhadap rangsangan (stimulus) Aminul Wathon, “Neurosains Dalam Pendidikan,” Lentera: Kajian Ilmum Keadgaan, Keilmuan Dan Teknologi 14 (2016), <https://media.neliti.com/media/publications/177272-ID-neurosains-dalam-pendidikan.pdf..> Jadi otak hanyalah menerima apa yang datang dari luar dirinya, yang kemudian memproses, merespon dan dikoordinasikan pada tindakan hingga pada tahap akhir yaitu menjadi sebuah karakter. Otak tidak pernah mengetahui bahwa apa yang ia terima merupakan suatu yang benar atau yang salah dan perlu disaring, akan tetapi yang berperan dalam hal itu adalah akal pikiran. Oleh karena itu, apabila cara berfikir kita adalah negatif dalam menyikapi suatu hal, maka yang akan masuk ke dalam otak juga akan seperti. Otak akan merespon apa yang ia terima dari pikiran, kemudian di proses di dalam otak, dan akan mengeluarkan tindakan sesuai dengan pikiran tadi, bukan hanya sampai pada tindakan saja tapi bisa berakibat fatal pada kesehatan fisik dan jiwa apabila pikiran negatif berdiam lama di dalam otak anda, maka disitulah timbulnya sakit kepala, mual dan sebagainya disebabkan pikiran negatif atau disebut juga dengan penyakit psikosomatis (penyakit fisik yang disebabkan oleh pikiran individu). Saya teringat dengan pepatah yang mengatakan “Apa yang kamu tanam hari ini, maka itulah yang akan kamu tuai nantinya”, tidak akan pernah lari dari situ. Aristoteles, dalam buku Terapi Berpikir Positif juga berkata “Semua bunga esok hari ada dalam benih hari ini, Semua hasil esok hari ada dalam pikiran hari ini’.

Lalu, Bagaimana dengan berpikir positif?. Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan, yaitu ia membantu individu dalam memikirkan solusi hingga mendapatkannya, sehingga menjadikan kita lebih mahir, percaya dan kuat. Dan disebut sumber kebebasan karena dengannya anda

akan terbebas dari penderitaan dan tekanan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik Ibrahim, Terapi Berpikir Positif Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Meleset Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia.. Karena individu yang menanamkan cara berpikir positif dalam hidupnya. ketika mendapatkan suatu masalah maka akan melihat masalah itu dengan pandangan positif dan penuh hikmah, karena fokusnya disini bukanlah pada masalah yang hadir sehingga berakibat pada ketakutan dan kecemasan dalam dirinya, akan tetapi berpikir disini ialah adanya kerelaan dalam menerima masalah, dan berusaha cepat dalam memperoleh solusi agar tidak larut dalam masalah.

Hubungan Berpikir Positif terhadap Pengembangan Kinerja Otak

Berpikir positif dapat mengembangkan kinerja otak, mengapa demikian?. Sebagai contoh hasil riset dari Leone membuktikan hal itu. Pikiran dan otak sangat saling berhubungan, otak adalah alat sedangkan berpikir merupakan pelaku yang menggunakan alat itu. Sebuah alat, apabila tidak digunakan sesuai fungsinya maka ia akan berakibat fatal dan tidak akan memperoleh hasil yang baik karena alat dan caranya tidak selaras.

Dari riset Leone diatas terbukti bahwa perilaku yang dikeluarkan dan imajinasi pikiran yang dikembangkan dalam otak itu memiliki kesamaan dalam perubahan struktur saraf pusat (otak) terutama pada otak motorik. Dengan membayangkan aktivitas yang dilakukan seolah-olah nyata dalam imajinasi sama hasilnya dengan perilaku yang kita lakukan dalam kehidupan nyata.

Riset ini baru sebagian kecil saja dari proses perubahan otak manusia. Selanjutnya, akan lebih luar biasa lagi apabila kita menggunakan pikiran dengan baik dan secara maksimal, bukan lagi berpikir bahwa pikiran hanyalah sekedar pikiran saja dan tidak akan berpengaruh pada otak dan perilaku manusia, tapi sebaliknya. Sebagai contoh juga, pada waktu

masa SMA saya pernah membuat target-target tujuan hidup yang akan saya gapai nantinya, dan tulisan-tulisan itu tentunya tersimpan dalam memori berpikir saya, dan saat saya ingin melanjutkan kuliah di salah satu universitas, setelah melalui beberapa tahap testing. Hal yang mustahil menurut saya dan merasa bahwa hal itu tidak pernah terpikirkan secara mendalam dalam pikiran saya. Tapi setelah saya membuka lembaran buku yang berisikan target yang saya tuliskan dulu itu ada satu point yang saya tulis yaitu "Saya akan melanjutkan kuliah di salah satu universitas di Jawa dengan beasiswa di tahun 2016". Kata-kata itu hanyalah kata yang sebenarnya dulu saya juga tidak yakin, tapi kekuatan pikiran membuktikan hal itu. Saya sekarang kuliah di UIN Bandung Jawa Barat dengan memperoleh beasiswa. Cara kerja otak berpikir positif adalah dengan memberikan stimulus pada otak anda melalui gelombang otak berpikir positif sehingga anda akan mendapatkan segala manfaat baik pada sistem fungsi otak, kesehatan maupun kehidupan

anda"[Http://Www.Gelombangotak.Com/Artikel-GelombangOtak.Com.Htm](http://Www.Gelombangotak.Com/Artikel-GelombangOtak.Com.Htm)," n.d..

Maka untuk meningkatkan fungsi kerja otak anda yaitu dengan selalu menjaga pikiran anda tetap aktif dan pastinya positif, dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang menggunakan kemampuan otak. Hal ini sangat membantu daya ingat anda menjadi yang terbaik, seperti kegiatan yang meliputi mengisi teka-teki silang, bermain catur, menghafal, dan mengikuti berita perkempangan sosial, sangat bagus untuk melatih daya ingat dan mempertajam kemampuan

otak"Www.Gelombangotak.Com/Cara_meningkatkan_fungsi_kerja_otak_.Htm," n.d., yang pada akhirnya kegiatan yang mengarahkan pikiran anda pada positif dan dapat membangun semangat hidup.

C. SIMPULAN

Otak tidak akan berfungsi atau bekerja secara baik tanpa diawali dengan pemikiran-pemikiran yang dimasukkan ke dalam otak, karena substansinya otak hanyalah organ tubuh yang tersimpan dalam lapisan kulit kepala manusia. Otak ini berfungsi atau bekerja, apabila telah dimasukkan pikiran-pikiran baik itu pikiran negatif maupun positif. Pekerjaan otak yaitu merespon dan mengkoordinasi pikiran dalam otak, kemudian dikeluarkan melalui tindakan dari individu, yang pada intinya, apa yang dimasukkan ke dalam otak akan mengeluarkan sesuai dengan apa yang sudah dicerna, otak tidak bisa mereduksi pikiran yang sudah kita ciptakan.

Oleh karena itu, pikiran lah yang mengambil peran penting dalam pengembangan kinerja otak. Pikiran punya pengaruh besar terhadap kerja otak.

Pikiran yang mengubah otak. Maka ketika kita berfikir secara positif maka perubahan otak yang bekerja itu akan meningkat. Berfikir positif disini tidak dalam definisi sempit, positif disini ialah bagaimana kita bisa memikirkan atau menciptakan dalam pikiran kita sesuatu yang berkaitan dengan masa depan cerah, memikirkan solusi dari suatu masalah, tidak larut dalam masalah sehingga pemaknaan hidup dapat diperoleh, Seperti kasus seorang ibu yang mengidap penyakit kanker payudara yang akhirnya sembuh akibat sugesti-sugesti positif yang ia masukkan ke dalam pikirannya, dan tidak lagi berfokus pada penyakitnya (masalahnya), itulah bukti jelas bahwa dengan memasukkan sugesti positif maka akan sangat berpengaruh pada otak bahkan pada seluruh sistem saraf dalam tubuh.

Saya mengambil kutipan yang sangat luar biasa yang mungkin bisa anda jadikan prinsip hidup anda untuk memperoleh kebahagiaan kedepannya yaitu dari Dr. Ibrahim Elfiky berkata “ Anda mungkin tidak dapat mengendalikan keadaan, tapi Anda dapat mengendalikan pikiran anda. Pikiran positif menghasilkan perbuatan dan hasil yang positif”.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiff, Faisal. "Berfikir Imajinatif," 2013.
"Http://Www.Gelombangotak.Com/Artikel-GelombangOtak.Com.Htm," n.d.
- Ibrahim, Elfiky. *Terapi Berpikir Positif Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Meleset Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia*. Jakarta: Zaman, 2013.
- Kholidah, Enik Nur, and Asmadi Alsa. "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis." *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 67–75.
<https://doi.org/10.1124/jpet.110.167007>.
- Pasiak, Taufiq. *Revolusi Iq/Eq/Sq Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Al-Quran Dan Neurosains Mutakhir*. Edisi Baru. Bandung: Mizan, 2008.
- . *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: Mizan, 2012.
- Saryono, Saryono. "Konsep Fitrah Dalam Perspektif Islam." *Medina-Te, Jurnal Studi Islam* 14, no. 2 (2016): 161–74.
- Wathon, Aminul. "Neurosains Dalam Pendidikan." *Lentera: Kajian Ilmum Keadgaan, Keilmuan Dan Teknologi* 14 (2016).
<https://media.neliti.com/media/publications/177272-ID-neurosains-dalam-pendidikan.pdf>.
- "Www.Gelombangotak.Com/Cara_meningkatkan_fungsi_kerja_otak_.Htm," n.d.
- Yusmansyah, Veni Purnamasari Z, Ranni Rahmayanthi. "MENINGKATAN KEMAMPUAN BERFIKIR POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS XII" 04 (2015).

Internet

- <https://media.neliti.com/media/publications/177272-ID-neurosains-dalam-pendidikan.pdf>.
- "Www.Gelombangotak.Com/Cara_meningkatkan_fungsi_kerja_otak_.Htm," n.d.