

# BERPIKIR POSITIF



# PENGERTIAN

Berpikir positif berarti “melihat” segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari segi positif dan membiarkan pikirannya berproses secara positif yang kemudian mempengaruhi sikap dan perilaku menjadi positif.

## NEGATIVE PEOPLE

Are afraid  
of change



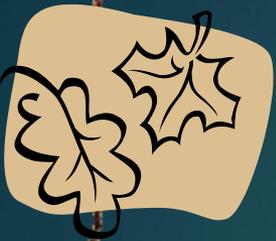
© JULIA KAMEN JULIA

## POSITIVE PEOPLE

Are ready  
for new experiences

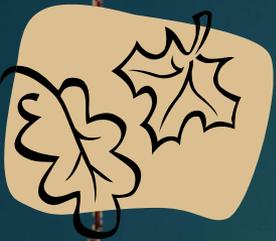


BRIGHTSIDE.ME



# PRINSIP-PRINSIP BERPIKIR POSITIF

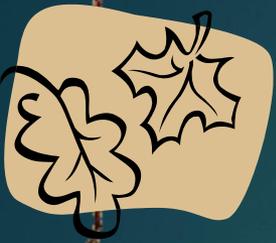
1. Percaya akan kemampuan diri (optimisme)
2. Kembang ketenangan dalam menghadapi sesuatu
3. Didalam setiap masalah yang dihadapi pasti ada makna positifnya
4. Ucapan positif mempengaruhi pikiran yang positif
5. Hargai diri sendiri
6. Keberuntungan hanya akan datang pada orang yang berpikir positif
7. Jangan merasa terpaksa
8. Gunakan pendekatan “keimanan”



# BERPIKIR POSITIF & KEPEMIMPINAN

Dalam kepemimpinan, berpikir positif hendaknya dikembangkan dengan cara menghindari:

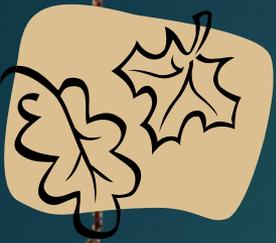
1. Sikap apriori
2. Mudah curiga
3. Dendam
4. Cemburu
5. Sok tahu
6. Sok kuasa



# MANFAAT BERPIKIR POSITIF

1. Membentuk kepribadian yang baik
2. Memberi energi yang lebih besar untuk kegiatan kreatif
3. Menciptakan hubungan yang sehat antar manusia
4. Memelihara kesehatan jasmani dan rohani

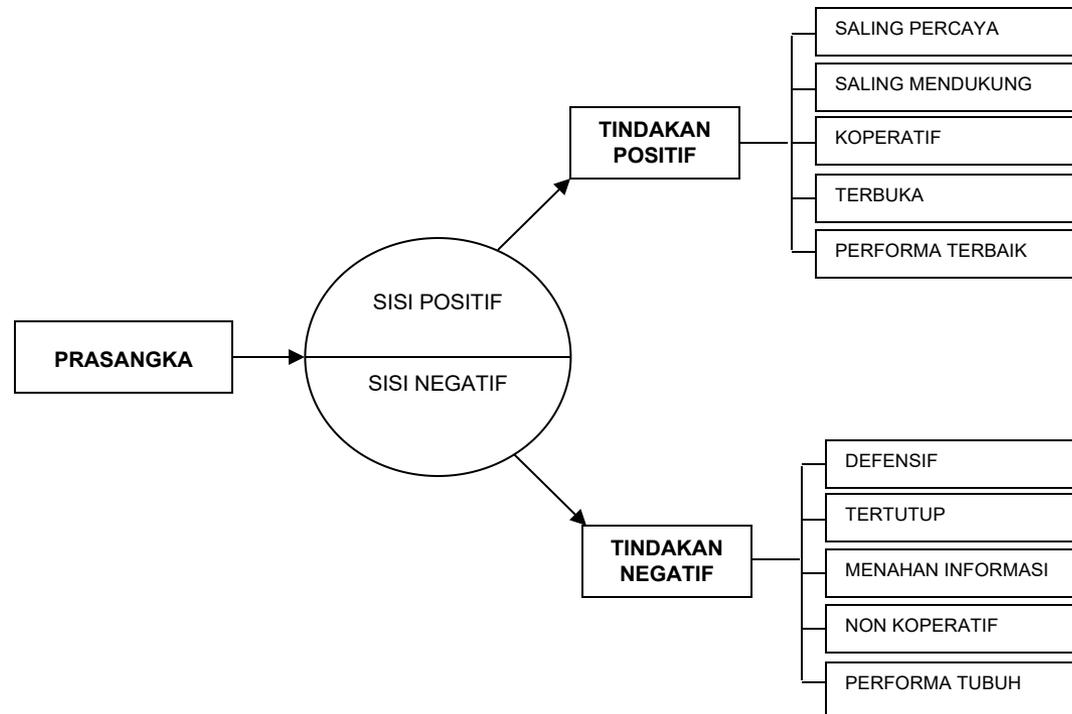


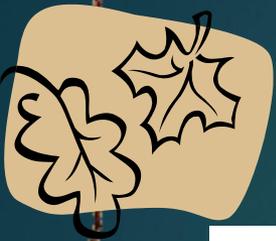


## LANGKAH-LANGKAH MENERAPKAN BERPIKIR POSITIF DALAM ORGANISASI & KEHIDUPAN

1. Pahami baik-baik konsep berpikir positif
2. Cobalah dalam kehidupan sehari-hari
3. Pengembangan berpikir positif dan negatif atau mengikuti pada “penguatan psikologis”
4. Berpikir positif menuntun kehidupan yang konstruksi seperti bagan alur di bawah ini :

# Alur Menerapkan Berpikir Positif









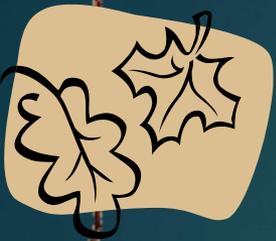
# Manajemen waktu

- berkaitan erat dengan manajemen diri.
- Stephen R. Covey ada 3 generasi manajemen waktu.
  - a. generasi pertama, adalah generasi berdasarkan reminder (sarana yang akan mengingatkan kita bagaimana kita harus memanfaatkan waktu kita).
  - b. Generasi ini menganjurkan kita untuk “Ikut Arus”, tetapi sambil berusaha memperhatikan hal-hal yang harus kita beri waktu untuk kita kerjakan (membaca menghadiri acara atau rapat, mencuci, membersihkan rumah. Generasi ini ditandai dengan catatan-catatan singkat atau checklist (daftar kegiatan).



b. Generasi kedua, adalah manajemen waktu yang berdasarkan diri pada “perencanaan dan persiapan”.

- \* penanggalan dan buku agenda atau catatan mengenai janji pertemuan atau kegiatan yang akan kita lakukan.
- \* Generasi ini adalah generasi efisiensi, tanggungjawab pribadi, pencapaian dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, merencanakan ke depan, dan penjadwalan kegiatan-kegiatan maupun peristiwa-peristiwa yang akan datang.



- ▶ Generasi ketiga, adalah generasi “perencanaan, prioritas, dan kontrol atau pengendalian”. Waktu kita manfaatkan untuk memperjelas nilai-nilai dan prioritas-prioritas,.





# Bagaimana cara kita memanfaatkan waktu?

	Genting	Tidak genting
Penting		
Tidak penting		



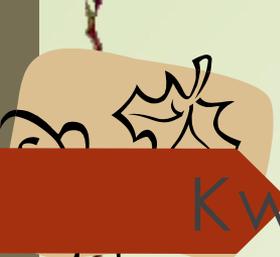
• Kwadran I mewakili hal-hal yang “mendesak” (urgent) dan “penting” (importance).

• Contoh kasus ( bayar kost , mengejar deadline makalah ujian , kuliah, memperbaiki motor rusak, atau krisis-krisis yang lain. kita mengatur, memproduksi, memanfaatkan pengalaman dan kemampuan penilaian kita untuk menjawab berbagai kebutuhan dan tantangan..

- 
- Kwadran II mencakup kegiatan yang “penting tetapi tidak mendesak” / kwadran kualitas.
  - Penting utk perencanaan jangka panjang, mengantisipasi dan menanggulangi masalah-masalah, memberikan kekuasaan atau wewenang (mendelegasikan) kepada orang lain.



- ▶ Kwadran III hampir merupakan bayang-bayang dari kwadran I, dan mencakup “hal-hal yang mendesak, tetapi tidak penting”. /kwadran tipuan.
- ▶ Bunyi “mendesak” itu menciptakan ilusi seakan-akan itu penting. Tetapi kenyataannya, kalau pun itu penting, hanya penting bagi orang lain.
- ▶ Menerima telpon, rapat, dan kunjungan masuk dalam katagori ini. Kita memenuhi prioritas dan harapan orang lain, dan itu mengira bahwa sungguh di Kwadran I.



Kwadrant IV dikhususkan bagi kegiatan-kegiatan yang “tidak mendesak” dan “tidak penting”./ Kwadrant Pemborosan.

- sering “melarikan diri” ke Kwadrant IV untuk bertahan hidup. Hal-hal macam apakah yang terdapat dalam Kwadrant IV ini? membaca komik yang membuat kita semacam “kecanduan”, kebiasaan nonton sinetron, atau ngobrol semalam suntuk dan tidur seharian, pantas disebut “pemborosan waktu”.