

Positive and Negative Energy in Humans: A Psychological Implication Study

Susanna¹, Warul Walidin², Syabuddin³, Salami Mahmud⁴

¹Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Nagan Raya, Indonesia

^{2,3,4}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Email: sannaukhti@gmail.com

ABSTRACT

From an implicative psychology perspective, positive and negative energy in humans has an important role in shaping a person's behavior and life experiences. Positive energy is often associated with optimism, self-confidence, self-esteem, extroversion, emotional strength, friendliness, and creativity. It is the force that drives individuals to achieve their goals, overcome challenges, and establish healthy social relationships. Conversely, negative energy can cause irrationality, fear, emotional fragility, depression, anxiety, and even suicidal thoughts. This negative energy can hinder personal and professional growth, as well as affect a person's mental and physical health. According to several sources, psychological energy is the mental ability to move the body's organs, especially the brain, in thinking to explore and find the truth. This energy is a driving factor for humans to always think, process and move in search of the truth, which ultimately results in knowledge that develops over time. In this context, implicative psychology emphasizes the importance of managing both positive and negative psychological energy to achieve balance and well-being in life. By understanding and applying these principles, individuals can more effectively use their energy to build more meaningful and fulfilling lives.

Keywords: Positive Energy; Negative Energy; Implicative Psychology.

Energi Positif dan Negatif pada Manusia: Suatu Studi Psikological Implicative

Susanna¹⁾, Warul Walidin²⁾, Syabuddin³⁾, Salami Mahmud⁴⁾

¹Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Nagan Raya, Indonesia

^{2,3,4}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Email: sannaukhti@gmail.com

ABSTRAK

Dari sudut pandang psikologi implikatif, energi positif dan negatif pada manusia memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan pengalaman hidup seseorang. Energi positif sering dikaitkan dengan optimisme, kepercayaan diri, harga diri, ekstrovert, kekuatan emosional, keramahan, dan kreativitas. Ini adalah kekuatan yang mendorong individu untuk mencapai tujuan mereka, mengatasi tantangan, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, energi negatif dapat menyebabkan irasionalitas, ketakutan, kerapuhan emosional, depresi, kecemasan, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri. Energi negatif ini dapat menghambat pertumbuhan pribadi dan profesional, serta mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Menurut beberapa sumber, energi psikologis merupakan kemampuan mental untuk menggerakkan organ tubuh, khususnya otak, dalam berpikir untuk menggali dan menemukan kebenaran. Energi ini menjadi faktor pendorong manusia untuk selalu berpikir, berproses, dan bergerak mencari kebenaran, yang pada akhirnya menghasilkan ilmu pengetahuan yang berkembang dari waktu ke waktu. Dalam konteks ini, psikologi implikatif menekankan pentingnya mengelola energi psikologis baik yang positif maupun negatif untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan dalam kehidupan. Dengan memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip ini, individu dapat lebih efektif dalam menggunakan energi mereka untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Kata Kunci: Energi Positif, Energi Negatif, Psikologi Implikatif.

PENDAHULUAN

Psikologi merupakan suatu cabang ilmu pengetahuan dengan fokus mendalami seluk beluk kejiwaan diri manusia. Di masa lalu, ilmu pengetahuan ini sangat berkaitan dengan bidang filsafat. Namun, sejalan berkembangnya zaman akhirnya bidang ini berdiri secara mandiri. Psikologi sebagai ilmu mengenai aktivitas individual digunakan secara luas, tidak hanya mencakup aktivitas motorik tetapi juga mencakup aktivitas kognitif, dan emosional. Psikologi merupakan *the science of human behavior*. Perilaku atau aktivitas-aktivitas manusia mencakup

perilaku yang nampak (*over behavior*), maupun perilaku yang tidak nampak (*inner behavior*) yang mencakup aktivitas motorik, kognitif, maupun emosional (Samsul Bahri; 210:3).

Psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata "*psyche*" yang berarti jiwa atau pikiran, dan "*logos*" yang berarti ilmu. Dengan demikian, secara bahasa, psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari pikiran, perilaku, dan proses mental manusia serta pengaruhnya terhadap lingkungan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), psikologi diartikan sebagai "ilmu yang mempelajari pikiran dan perasaan manusia serta tingkah lakunya dalam berbagai hubungan dan keadaan." Ilmu Psikologi merupakan cabang ilmu yang mempelajari berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk pikiran, emosi, dan perilaku.

Kalat (2003) dalam bukunya *Introduction to Psychology*, menyatakan bahwa psikologi berfokus pada studi tentang pikiran dan jiwa (*mind and soul*), psikologi menurut istilah berasal dari kombinasi dua kata, *psyche* yang mencakup pengertian spirit atau jiwa (*spirit, soul*) atau unsur-unsur spiritual, moral, dan emosi dasar manusia. Kata *psyche* juga berarti pikiran (*the human mind*) yang berfungsi dari apa yang dipikirkan, emosi, dan perilaku; dan *logos* yang berarti ilmu (*study*). Kalat menegaskan bahwa psikologi secara umum didefinisikan sebagai perilaku dan pengalaman manusia secara sistematis.

Zimmer (2003) menyatakan bahwa psikologi didefinisikan sebagai studi ilmiah tentang proses mental dan perilaku manusia. Jadi, psikologi mengandung pengertian studi tentang proses mental dan perilaku atau studi mengenai fenomena persepsi, kognisi, emosi, kepribadian, perilaku dan hubungan interpersonal. Psikologi juga mengacu pada aplikasi pengetahuan berbagai aktivitas manusia. Secara lebih luas, psikologi mengandung pengertian usaha untuk memahami peran individu dan perilaku sosial, termasuk pengembangan manusia, olahraga, kesehatan,,

industry, media, dan hukum. Secara konseptual, psikologi bertujuan mendeskripsikan, menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol perilaku manusia. Aplikasi dari tujuan dan pentingnya psikologi adalah untuk memperbaiki kualitas hidup manusia yang berbasis pada kesejahteraan psikologis (Surya Brata, 2002; Zimmer, 2003).

Dalam psikologi-sosial, ilmuwan mendefinisikan “berpikir” sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir, manusia bisa membedakan mana yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan yang haram; antara yang positif dan yang negatif. Dengan begitu, ia bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya (Ibrahim Elfiky; 2015:3). Dalam *al-Khawathir*, Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya’rawi mengatakan, “Pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang di nilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya”. Dengan berpikir, kata James Allan, seseorang bisa menentukan pilihannya.

Setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarah. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka sekitar 60.000 pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif (Ibrahim Elfiky; 2015:3).

Pada 1986, penelitian Fakultas Kedokteran di San Fransisco menyebutkan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Hasil penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa nafsu cenderung menyuruh pada keburukan (*ammarah bi al-su'*). Dengan hitung-hitungan sederhana, 80% dari 60.000 pikiran, berarti setiap kita memiliki 48.000 pikiran negatif. Semua itu turut memengaruhi perasaan, perilaku, serta

penyakit yang mendera jiwa dan raga. Jika demikian, hendaklah harus ekstra hati-hati dalam memilih pikiran di benak kita.

Secara singkat dapat dikemukakan bahwa pada prinsipnya persoalan psikologi yang mempengaruhi cara berpikir manusia untuk menghasilkan energi positif atau negatif sangat dipengaruhi oleh pikiran dan kekuatannya. Pikiran adalah kekuatan. Dalam al-Qur'an Allah swt membedakan antara orang yang berilmu dan yang tidak.

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ

Artinya: Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran (QS. Az-Zumar; 9).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) (Mahmud; 2011:23). Penelitian ini dilakukan dengan membaca, menelaah, dan menganalisa berbagai literatur yang ada, yaitu berupa buku, artikel, dan jurnal hasil penelitian. Selain menggunakan metode penelitian deskriptif peneliti juga menggunakan pendekatan kualitatif (Sukmadinata Nana, 2007: 61).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode *library research* dan metode dokumentasi (Suharsimi; 2002:132). Teknik analisis data adalah sebuah penganalisan terhadap data-data yang sudah diperoleh dari hasil penelitian. Penelitian ini data yang diperoleh berupa data deskriptif, oleh karena itu data dianalisis menggunakan metode *Content Analysis* (analisis isi), Metode *Reflective Thinking*, metode *Deduktif* dan *Induktif*.

PEMBAHASAN

Dunia Quantum= Energi= Dzarroh

Dunia secara umum adalah dunia kenyataan. Kenyataan yang saat ini disusun dari kumpulan benda-benda. Semua yang ada di sekeliling kita merupakan benda-benda. Kita ambil air sebagai contoh. Apa yang ada di balik air minum yang terlihat cair itu, ternyata di baliknya ada yang bernama molekul. Air terdiri dari molekul-molekul yang kita tandai sebagai H₂O. molekul itu tidak kelihatan dengan mata biasa, tapi kalau kita menggunakan mikroskop, molekul H₂O tersebut akan terlihat.

Di balik molekul ada atom. Ada 2 atom H dan 1 atom O. kemudian di balik atom H, dalam dunia ilmiah disebut dengan partikel, ada inti atom dan ada elektron atau ion-ion yang mengelilinginya. Lalu dibalik partikel, para ilmuwan menyebutnya sebagai Di level quanta, partikel-partikel itu sudah tidak terlihat lagi dengan kasat mata, tapi yang terasa adalah getarannya. Quanta secara sederhana adalah paket-paket energi.

Maka, seluruh benda yang ada tersusun dari kumpulan energi. Bayangkan sebuah handphone, sebagai benda dia tidak bisa terhubung. Tetapi, ketika diaktifkan jaringannya, akan menjadi terhubung dengan semua handphone di seluruh dunia. Tapi akses antara satu handphone dan handphone tertentu menggunakan kode, bisa nomor handphone atau juga email dan kode-kode lain.

Begitu juga manusia, aktivitas diri dan energi aktif dan terhubung dengan semua manusia dan benda di muka bumi ini. Dan untuk menghubungkannya, maka manusia sendirilah yang mengatur kodenya. Dalam ilmu quantum, *"everything in the universe is energy"*, yang artinya segala sesuatu yang ada di alam semesta adalah energi.

Begitu juga dengan dunia energi, ada yang mengendalikan. Secara sederhana di sebut dengan "superenergi". Dialah Allah Yang Maha Besar

yang dengan segala kehendak-Nya semua bisa terjadi. Hanya dengan kekuatan-Nya energi-energi itu berubah bentuk sekehendak-Nya (Nasrullah; 2021: 31).

Jika diambil dari sudut pandang ilmu manusia. Karena manusia-lah pengguna energi ini dalam dunia kehidupan. Manusia adalah bagian dari peradaban dan peradaban manusia terdiri atas kumpulan-kumpulan nasib. Mengapa nasib berbeda-beda? Karena setiap manusia punya karakter yang berbeda.

Karakter menentukan nasib, perubahan nasib di mulai dari perubahan karakter. Tidak mudah mengubah karakter, karena itu sudah merupakan kebiasaan yang terpupuk dalam jangka waktu yang sangat lama. Kebiasaan adalah tindakan yang diulang-ulang sehingga menjadi karakter seseorang. Apa yang ada di balik tindakan adalah pikiran, dan pikiran ini sudah tidak terlihat, di level inilah energi tercipta.

Segala sesuatu di mulai dari pikiran dan yang mendasari pikiran adalah perasaan. Perasaan jauh lebih kuat dari pikiran dan bahkan perasaanlah yang mengendalikannya. Pengendalian rasa menyebabkan energi mampu terkendali. Dan pusat pengendali segala sesuatu yaitu spiritual. Jadi, pengendalian energi di luar kita dikendalikan oleh tiga level energy yang ada di dalam tubuh, yaitu Pikiran, Perasaan dan Spiritual (Nasrullah; 2021: 33).

Oleh karenanya, nasib tercipta karena karakter, karakter diciptakan dari kebiasaan, kebiasaan adalah tindakan yang dilakukan berulang-ulang. Semua tindakan pasti diilhami oleh pikiran, pikiran dikendalikan oleh perasaan, dan perasaan bergantung pada spiritual. Dan kunci sederhana dalam menentukan energi positif atau negatif yang ditimbulkan dari diri dengan menguasai kekuatan pikiran, perasaan, dan spiritual.

Berpikir merupakan rangkaian aktivitas seseorang yang melibatkan sistem kerja otak untuk menghasilkan sesuatu dan hal tersebut terjadi hampir setiap saat. Dalam Islam, istilah berpikir positif disebut dengan *husn al-zhann* yang berarti mengambil anggapan yang baik atas suatu hal. Aspek *husn al-zhann* dalam Islam terdiri dari dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah dan berprasangka baik kepada sesama manusia. Rasulullah SAW. Bersabda (Imam Muslim; 2009:494):

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ جِئْتُ يَذْكُرُنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ شِبْرًا اقْتَرَبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً

“Aku bersama prasangka hambaku dan Aku akan selalu bersamanya. Selama dia mengingat-Ku maka Aku akan mengingatnya di dalam diri-Ku. Dan apabila dia mengingat-Ku dengan begitu banyaknya, maka Aku akan mengingatnya lebih banyak darinya. Dan apabila dia mendekati-Ku sejengkal, maka Aku akan mendekatinya sehasta. Dan apabila dia mendekati-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Dan apabila dia mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku akan mendekatinya dengan berlari” (Hadits Bukhari).

Hadits di atas menjelaskan bagaimana Islam sangat memotivasi manusia untuk bersikap optimis dan sebisa mungkin menjauhi sikap prasangka kepada Allah. Karena sifat optimis kepada Allah akan menimbulkan semangat untuk berperilaku lebih baik lagi dan menambah amal ibadah.

Maka Islam sangat melarang umatnya untuk bersikap pesimistik. Apalagi sikap pesimistik yang ditunjukkan kepada Tuhan. Seperti merasa bersalah dan berdosa yang berlebihan sehingga memunculkan prasangka buruk kepada Allah. Salah satu alasan mengapa Islam memerintahkan

untuk bersikap optimis karena sikap tersebut akan diikuti oleh sikap-sikap yang cenderung kepada perbuatan baik dan berpotensi untuk menjadi realitas.

Ketika seseorang berkeyakinan kepada Allah untuk mendapatkan suatu hal yang baik, maka kemungkinan besar keyakinan tersebut akan terjadi secara nyata, karena dalam Islam keyakinan adalah hal yang penting yang menjadikan suatu keinginan, harapan, dan cita-cita terkabul secara riil. Sebaliknya, keyakinan akan sesuatu yang buruk, seperti kekhawatiran, ketakutan, kecemasan akan suatu hal juga akan dikabulkan oleh Allah secara riil (Ahmad Rusydi; 2012:6-7).

Elfiky (2015) dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif* menjelaskan beberapa ciri dari seseorang yang berkepribadian positif, diantaranya beriman, memohon bantuan, dan tawakkal kepada Allah swt, nilai-nilai luhur, cara pandang yang jelas, keyakinan dan proyeksi positif, selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, belajar dari masalah dan kesulitan, tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi kehidupannya, percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan, hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran, pandai bergaul dan suka membantu orang lain (Elfiky, 2013).

Pengaruh Energi Positif terhadap Manusia

Studi dan temuan terkait dampak energi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Contoh-contoh bagaimana energi positif dapat mempengaruhi perilaku dan emosi manusia. Studi dan temuan terkait dampak energi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu menunjukkan bahwa energi positif memiliki banyak manfaat yang signifikan bagi individu.

Beberapa contoh bagaimana energi positif dapat mempengaruhi perilaku dan emosi manusia:

1. Meningkatkan Mood Positif

Penelitian telah menunjukkan bahwa paparan terhadap situasi atau lingkungan yang memancarkan energi positif dapat meningkatkan mood positif seseorang. Misalnya, berinteraksi dengan orang-orang yang ceria, mendengarkan musik yang menyenangkan, atau melihat pemandangan alam yang indah dapat meningkatkan perasaan bahagia dan gembira. Meningkatkan

2. Ketahanan Terhadap Stres

Individu dengan tingkat energi positif yang tinggi cenderung memiliki tingkat ketahanan yang lebih baik terhadap stres. Mereka mungkin lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan optimisme dan keyakinan, dan lebih mudah pulih setelah mengalami situasi yang menekan.

3. Meningkatkan Kreativitas dan Inovasi

Energi positif sering dikaitkan dengan pemikiran yang terbuka, kreativitas, dan inovasi. Ketika seseorang merasa positif dan termotivasi, mereka cenderung lebih terbuka terhadap ide-ide baru dan lebih berani untuk mencoba hal-hal baru, yang dapat menghasilkan solusi-solusi kreatif untuk masalah yang dihadapi.

4. Meningkatkan Hubungan Sosial

Orang dengan energi positif cenderung lebih menarik bagi orang lain karena mereka memancarkan aura keceriaan, kepercayaan diri, dan kemurahan hati.

Hal ini dapat membantu dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang kuat, serta meningkatkan dukungan sosial dan jaringan dukungan yang positif. Meningkatkan Kesehatan Fisik: Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa energi positif dapat berkontribusi pada kesehatan fisik seseorang.

Orang dengan energi positif cenderung menjalani gaya hidup yang lebih sehat, seperti olahraga teratur, pola makan yang seimbang, dan tidur yang cukup, yang semuanya dapat meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan.

5. Meningkatkan Produktivitas dan Kinerja

Individu yang merasa positif cenderung lebih produktif dan efisien dalam pekerjaan mereka. Mereka cenderung memiliki fokus yang lebih baik, energi yang lebih tinggi, dan motivasi yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik. Dengan demikian dampak energi positif pada kesejahteraan psikologis individu sangat beragam dan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pengaruh Energi Negatif terhadap Manusia

Analisis tentang bagaimana energi negatif memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Dampak jangka panjang dari paparan terus-menerus terhadap energi negatif. Pengaruh energi negatif terhadap manusia dapat memiliki dampak yang signifikan pada pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Beberapa analisis tentang bagaimana energi negatif memengaruhi aspek-aspek tersebut:

1. Pikiran

Energi negatif dapat menghasilkan pikiran yang pesimis, meragukan diri sendiri, dan cenderung melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang negatif. Individu yang terus-menerus terpapar energi negatif mungkin cenderung mengalami pemikiran obsesif, ruminasi berlebihan, atau ketidakmampuan untuk berpikir secara jernih dan rasional.

2. Perasaan

Paparan terus-menerus terhadap energi negatif dapat menyebabkan perasaan stres, cemas, kesedihan, dan ketidakbahagiaan yang berkepanjangan. Individu mungkin merasa terbebani oleh beban emosional yang berat dan sulit untuk menemukan kepuasan atau kedamaian dalam kehidupan sehari-hari.

3. Perilaku

Energi negatif dapat mempengaruhi perilaku individu dengan berbagai cara. Ini dapat menyebabkan penurunan motivasi, minat yang berkurang dalam aktivitas yang biasanya menyenangkan, isolasi sosial, agresi, atau bahkan perilaku merusak diri seperti kebiasaan merokok, minum alkohol berlebihan, atau kecanduan obat-obatan. Dampak jangka panjang dari paparan terus-menerus terhadap energi negatif juga perlu dipertimbangkan.

Beberapa dampak jangka panjang yang mungkin terjadi termasuk:

1. Gangguan Kesehatan Mental

Paparan yang berkepanjangan terhadap energi negatif dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres post-trauma.

2. Pengaruh pada Hubungan Sosial

Individu yang terus-menerus terpapar energi negatif mungkin mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain. Hal ini dapat mengarah pada isolasi sosial dan perasaan kesepian yang kronis.

3. Pengaruh pada Kesehatan Fisik

Energi negatif yang persisten juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik seseorang. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres kronis, yang sering kali merupakan hasil dari paparan terus-menerus

terhadap energi negatif, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan masalah kesehatan fisik lainnya.

Penting bagi individu untuk menyadari dampak energi negatif pada kesejahteraan mereka dan mencari cara untuk mengelola atau mengurangi paparan terhadap energi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Ini dapat melibatkan praktik-praktik seperti meditasi, relaksasi, aktivitas fisik, menghindari lingkungan yang toksik, dan mencari dukungan sosial.

Penyebab berpikir negatif diantaranya jauh dari Allah swt, tidak adanya tujuan yang jelas, rutinitas dan konsentrasi negative, pengaruh internal dan eksternal, kehidupan masa lalu, kondisi mental yang lemah, persahabatan yang tidak baik, media informasi (Rusydi, 2012).

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Energi Positif dan Negatif

Identifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat energi positif dan negatif pada manusia. Faktor-faktor lingkungan, sosial, dan personal yang dapat memainkan peran dalam menentukan energi seseorang. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat energi positif dan negatif seseorang:

1. Lingkungan Fisik

Kondisi lingkungan yang nyaman dan teratur dapat meningkatkan energi positif seseorang, sementara lingkungan yang berantakan, atau berisik dapat menyebabkan energi negatif. Cahaya alami, udara segar, dan keindahan alam dapat meningkatkan suasana hati dan energi positif.

2. Interaksi Sosial

Hubungan interpersonal yang positif dengan teman, keluarga, dan kolega dapat meningkatkan energi positif. Konflik interpersonal, kesepian, atau isolasi sosial dapat menyebabkan energi negatif.

3. Aktivitas Fisik

Olahraga dan aktivitas fisik secara umum dapat meningkatkan tingkat energi positif seseorang melalui pelepasan endorfin dan perasaan prestasi. Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan energi negatif dan kelelahan.

4. Pola Makan dan Kesehatan

Pola makan seimbang dan berkualitas tinggi dapat memberikan energi yang cukup untuk tubuh dan meningkatkan suasana hati. Konsumsi makanan yang tidak sehat atau kekurangan gizi dapat menyebabkan energi negatif dan gangguan suasana hati.

5. Faktor Psikologis dan Emosional

Stres, kecemasan, dan depresi dapat menyebabkan energi negatif dan penurunan suasana hati. Ketekunan, optimisme, dan kepuasan diri dapat meningkatkan energi positif dan kesejahteraan emosional. Tidur dan Istirahat: Tidur yang cukup dan berkualitas dapat mengisi ulang energi fisik dan mental, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki fungsi kognitif. Kurang tidur atau gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan energi negatif.

6. Tujuan dan Motivasi

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan motivasi intrinsik dapat memberikan energi positif dan rasa pencapaian. Kekurangan tujuan atau motivasi yang kurang dapat menyebabkan energi negatif dan perasaan kebingungan. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain dalam menentukan tingkat energi positif dan negatif seseorang. Penting untuk mengelola faktor-faktor ini secara seimbang untuk mempertahankan keseimbangan energi yang baik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Strategi Mengelola Energi Positif dan Negatif

Tinjauan tentang strategi-strategi psikologis yang dapat membantu individu mengelola energi positif dan negatif mereka. Kiat-kiat untuk meningkatkan energi positif dan mengurangi dampak energi negatif. Ada banyak strategi psikologis yang dapat membantu individu mengelola energi positif dan negatif mereka. Beberapa kiat yang bisa membantu:

1. Kesadaran Diri (*Self-awareness*)

Sadari perasaan dan pikiran secara aktif, kenali kapan merasa energi positif dan energi negatif. Gunakan teknik meditasi atau mindfulness untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengelola emosi.

2. Pengaturan Emosi (*Emotion Regulation*)

Pelajari teknik pengaturan emosi seperti menentukan kembali pikiran negatif, menemukan solusi untuk masalah, atau mengalihkan perhatian ke hal-hal yang positif, praktikkan pola pikir yang optimis dan mengasah keterampilan dalam menghadapi stres, identifikasi sumber stres dalam hidup dan strategi untuk mengatasinya, terapkan teknik manajemen stres seperti latihan pernapasan, relaksasi otot progresif.

3. Pengaturan Lingkungan

Ubah lingkungan menjadi sesuai dengan kebutuhan energi Anda. Atur ruang kerja atau tempat tinggal agar nyaman dan menginspirasi. Hindari lingkungan yang berpotensi memicu energi negatif.

Kegiatan yang Meningkatkan Energi Positif

Lakukan aktivitas yang menyenangkan dan memberikan kepuasan seperti hobi, olahraga, atau berinteraksi dengan teman. Jadwalkan waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang mengisi ulang energi Anda. Pola Makan dan Tidur yang Sehat: Pastikan mendapatkan pola makan seimbang dan istirahat yang cukup. Kurang tidur dan pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi energi secara negatif. Konsumsi

makanan yang sehat dan kaya nutrisi untuk mendukung kesehatan fisik dan mental Anda.

1. Komunikasi yang Efektif

Berkomunikasi dengan orang-orang terdekat tentang perasaan dan apa yang dibutuhkan untuk mendukung energi positif Anda. Belajar untuk mendengarkan dengan empati dan berbicara secara terbuka dan jujur tentang perasaan Anda.

2. Praktek Kebahagiaan dan Rasa Syukur

Selalu berusaha mencari hal-hal yang membuat bahagia dan berterima kasih dalam hidup. Buat daftar hal-hal yang syukuri setiap hari atau lakukan latihan seperti jurnal kebahagiaan untuk meningkatkan perspektif positif Anda.

Mengelola energi positif dan negatif adalah proses yang berkelanjutan dan memerlukan kesadaran diri serta komitmen untuk mengembangkan keterampilan psikologis yang diperlukan. Dengan mengadopsi strategi-strategi ini, dapat memperkuat kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan.

Implikasi untuk Pendidikan

Energi positif dan negatif merupakan konsep yang sering digunakan untuk menggambarkan kualitas emosional dan psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku dan kinerja seseorang dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa energi positif dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, dan kesehatan mental, sementara energi negatif dapat menghambat pembelajaran, meningkatkan stres, dan menyebabkan konflik interpersonal.

Dalam konteks pendidikan, memahami bagaimana energi ini berfungsi dan bagaimana mengelolanya dapat memberikan manfaat signifikan bagi siswa dan pendidik. Pendidik dan pengelola pendidikan

memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung energi positif dan meminimalkan energi negatif.

Melibatkan berbagai strategi dan praktik yang dapat diterapkan di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial semua anggota komunitas sekolah. Kajian ini menguraikan rekomendasi praktis yang dapat diadopsi oleh pendidik dan pengelola pendidikan untuk mencapai tujuan tersebut.

Salah satu langkah pertama yang dapat diambil adalah meningkatkan kesadaran tentang energi positif dan negatif di kalangan pendidik dan pengelola pendidikan. Pelatihan dan pengembangan profesional yang berfokus pada teknik manajemen stres, strategi peningkatan energi positif, dan metode untuk mengidentifikasi serta mengurangi energi negatif di kelas sangatlah penting.

Penggunaan teknologi dan sumber daya digital, seperti aplikasi *mindfulness* dan meditasi, juga dapat membantu pendidik dan siswa untuk mengintegrasikan praktik penguatan diri dalam rutinitas harian mereka. Pendidik dan pengelola pendidikan harus menjalani pelatihan yang berfokus pada pengenalan dan pemahaman energi positif dan negatif.

Pelatihan ini dapat mencakup teknik manajemen stres, strategi peningkatan energi positif, dan metode untuk mengidentifikasi serta mengurangi energi negatif di kelas. Sumber daya digital dan aplikasi yang menyediakan latihan *mindfulness*, meditasi, dan kegiatan penguatan diri dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian pendidik dan siswa untuk mempromosikan energi positif.

Pendidik harus dilatih untuk menggunakan pendekatan empatik dalam interaksi mereka dengan siswa. Mengadopsi sikap yang mendukung dan memahami dapat membantu mengurangi energi negatif dan membangun hubungan yang lebih positif. Mendorong komunikasi

terbuka antara pendidik dan siswa dapat membantu mengidentifikasi sumber energi negatif lebih awal dan mencari solusi yang efektif.

Ini juga meningkatkan rasa saling percaya dan hormat. Interaksi yang empatik dan mendukung antara pendidik dan siswa dapat membantu mengurangi energi negatif dan membangun hubungan yang lebih positif. Pelatihan tentang pendekatan empatik dan komunikasi terbuka dapat membantu pendidik memahami kebutuhan emosional siswa dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung.

Mendorong komunikasi terbuka dan jujur antara pendidik dan siswa juga penting untuk mengidentifikasi masalah sejak dini dan mencari solusi yang efektif. Lingkungan fisik kelas dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi energi positif dan negatif.

Penataan ruang kelas yang mendukung interaksi positif dan suasana belajar yang menyenangkan, seperti pengaturan tempat duduk yang fleksibel, pencahayaan alami, dan penggunaan warna-warna yang menenangkan, dapat meningkatkan energi positif di lingkungan sekolah.

Selain itu, menyediakan zona relaksasi di sekolah di mana siswa dan pendidik dapat mengambil waktu untuk beristirahat dan merefleksikan diri dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan. Ruang kelas harus dirancang untuk mendukung interaksi positif dan suasana belajar yang menyenangkan. Ini bisa termasuk pengaturan tempat duduk yang fleksibel, pencahayaan alami, dan penggunaan warna-warna yang menenangkan.

Menyediakan area khusus di sekolah di mana siswa dan pendidik dapat mengambil waktu untuk relaksasi dan refleksi. Area ini bisa dilengkapi dengan bahan-bahan seperti bantal, tanaman hijau, dan alat bantu meditasi. Mengintegrasikan pelajaran tentang mindfulness, regulasi emosi, dan keterampilan sosial ke dalam kurikulum dapat membantu

siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola energi negatif dan mempromosikan energi positif. Mendorong proyek kelompok yang menuntut kerja sama dan kolaborasi dapat memperkuat hubungan positif di antara siswa, serta mengajarkan mereka cara bekerja secara efektif dalam tim.

Pendekatan Holistik terhadap Pendidikan

Menggabungkan aspek-aspek kognitif, emosional, sosial, dan fisik dalam pendekatan pengajaran untuk memastikan bahwa kebutuhan keseluruhan siswa terpenuhi. Ini bisa termasuk program kesehatan mental, kegiatan fisik, dan pendidikan karakter. Mengintegrasikan pelajaran tentang mindfulness, regulasi emosi, dan keterampilan sosial ke dalam kurikulum dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola energi negatif dan mempromosikan energi positif.

Proyek kolaboratif yang menuntut kerja sama dan kolaborasi juga dapat memperkuat hubungan positif di antara siswa dan mengajarkan mereka cara bekerja secara efektif dalam tim. Penyediaan Dukungan Psikologis: Sekolah harus memiliki konselor atau psikolog yang tersedia untuk membantu siswa dan pendidik dalam mengatasi masalah energi negatif. Layanan ini harus mudah diakses dan dilihat sebagai bagian integral dari lingkungan pendidikan.

Pendekatan holistik terhadap pendidikan yang menggabungkan aspek-aspek kognitif, emosional, sosial, dan fisik dapat memastikan bahwa kebutuhan keseluruhan siswa terpenuhi. Ini bisa mencakup program kesehatan mental, kegiatan fisik, dan pendidikan karakter . Penyediaan dukungan psikologis melalui konselor atau psikolog yang tersedia di sekolah juga penting untuk membantu siswa dan pendidik mengatasi masalah energi negatif.

Sekolah harus menetapkan nilai dan misi yang mendukung energi positif dan kesejahteraan semua anggota komunitas sekolah. Ini harus tercermin dalam kebijakan, program, dan aktivitas sehari-hari. Memberikan pujian dan pengakuan atas prestasi dan upaya siswa secara konsisten dapat meningkatkan motivasi dan energi positif. Ini bisa dilakukan melalui program penghargaan, sertifikat, dan pengakuan publik. Mendorong siswa dan pendidik untuk mengelola waktu mereka dengan baik untuk memastikan keseimbangan antara kegiatan akademik, ekstra kurikuler, dan waktu istirahat.

Kalender sekolah harus mempertimbangkan beban kerja yang seimbang untuk mencegah kelelahan. Menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang memungkinkan siswa untuk mengejar minat mereka, mengembangkan keterampilan baru, dan berinteraksi dengan teman sebaya dalam lingkungan yang positif.

Membentuk program mentoring di mana siswa senior atau alumni dapat memberikan bimbingan dan dukungan kepada siswa junior. Ini dapat membantu mengurangi stres dan membangun energi positif melalui hubungan yang mendukung. Mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami kesulitan atau menunjukkan tanda-tanda energi negatif dan menyediakan intervensi dini. Program ini bisa mencakup konseling individual, grup dukungan, atau kegiatan pengembangan diri.

Melibatkan orang tua dalam proses pendidikan melalui komunikasi yang efektif, pertemuan rutin, dan program partisipasi orang tua. Keterlibatan ini dapat meningkatkan dukungan rumah terhadap energi positif yang dipromosikan di sekolah. Membangun kemitraan dengan organisasi komunitas untuk menyediakan sumber daya tambahan dan program dukungan yang mendukung energi positif, seperti workshop kesehatan mental, kegiatan komunitas, dan program relawan.

PENUTUP

Energi positif dan negatif pada manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan sikap terhadap kesehatan mental dan fisik, serta keberhasilan pribadi dan profesional seseorang. Pikiran memiliki kekuatan besar dalam membentuk realitas hidup. Energi positif yang dihasilkan dari berpikir positif dapat mengarahkan seseorang menuju keberhasilan, kesejahteraan, dan kebahagiaan.

Sebaliknya, energi negatif yang berasal dari pikiran negatif dapat menarik hasil yang tidak diinginkan seperti kegagalan, frustrasi, dan ketidakbahagiaan. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengontrol jenis energi yang mereka ciptakan melalui pikiran, kata-kata, dan tindakan.

Dengan mengadopsi terapi berpikir positif, seseorang dapat mengubah sikap negatif menjadi sikap positif, yang pada gilirannya akan menghasilkan energi positif yang lebih banyak dalam kehidupan. Energi positif meningkatkan motivasi dan produktivitas, sedangkan energi negatif dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efektif.

Di lingkungan kerja, misalnya, karyawan yang menerapkan prinsip-prinsip berpikir positif cenderung memiliki hubungan kerja yang lebih baik, lebih sedikit konflik, dan hasil yang lebih baik. Energi positif dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Pikiran positif mendukung fungsi imun yang lebih baik, pemulihan yang lebih cepat dari penyakit, dan tingkat stres yang lebih rendah.

Berpikir Positif dengan mengadopsi pendekatan yang positif terhadap kehidupan dan menantang pikiran-pikiran negatif secara aktif adalah kunci untuk menciptakan energi positif yang menguntungkan dalam semua aspek kehidupan. Dengan demikian, individu tidak hanya

dapat meningkatkan kualitas hidup, namun juga berkontribusi pada lingkungan yang lebih positif di sekitar kita.

Pendidikan yang efektif tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga harus mempertimbangkan kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Dengan memahami dan mengelola energi positif dan negatif dalam lingkungan pendidikan, pendidik dan pengelola pendidikan dapat menciptakan suasana yang lebih kondusif untuk pembelajaran dan perkembangan pribadi. Melalui pelatihan, pengembangan profesional, serta penyesuaian lingkungan fisik dan kurikulum, sekolah dapat menjadi tempat yang mendukung energi positif dan meminimalkan energi negatif. Penerapan rekomendasi ini dapat membantu dalam menciptakan generasi yang lebih sehat, bahagia, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Abdul Rahman, (2020). *Psikologi Sosial (Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik)*. Rajawali Press
- Agus Purwanto, (2019). *Manajemen Kelas yang Efektif: Meningkatkan Energi Positif dan Mengurangi Stres*. Bumi Aksara Cetakan: Ketiga- Jakarta
- Ari Ginanjar Agustian, (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual ESQ*. Penerbit Arga
- Bambang Sutrisno, (2018). *Menjaga Kesehatan dan Keseimbangan Emosi*. Gramedia Pustaka Utama, Cetakan: Pertama- Jakarta
- Barrett, P., Zhang, Y., Moffat, J., & Kobbacy, K. (2013). *A holistic, multi-level analysis identifying the impact of classroom design on pupils' learning*. *Building and Environment*, 59, 678-689.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif; Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, Jakarta: PT. Rajda Grafindo Persada, 2012.
- Dian Sastro, (2019). *Membangun Kehidupan yang Lebih Baik*, Elex Media Komputindo, Cetakan: Kedua -Jakarta
- Elias, M. J., & Arnold, H. (2006). *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement: Social-emotional learning in the classroom*. Corwin Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). *Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning*. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.
- Haris Supriyanto, (2017). *Energi Negatif: Pengaruh dan Cara Mengatasinya*. Penerbit Andi Cetakan: Pertama- Yogyakarta
- Ibrahim Elfiky, (2015). *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*. Nusa Lestari Ceria Pratama
- Indra Wijaya, (2021). *Psikologi Pendidikan: Mengelola Energi Positif dan Negatif di Sekolah*. PT Remaja Rosdakarya Cetakan: Pertama-Bandung

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Nasrullah, (2021). *Rahasia Magnet Rezeki*. PT Gramedia-Jakarta
- Noddings, N. (2013). *Caring: A relational approach to ethics and moral education*. University of California Press.
- Rini Astuti, (2020). *Membangun Lingkungan Sekolah yang Mendukung*. Rajawali Press Cetakan: Pertama- Jakarta
- Syamsul Bachri Thalib, (2013). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Kencana Prenadamedia Group