

Pengaruh Pikiran Dominan terhadap *Self-Management*: Studi Kualitatif Berdasarkan Konsep Jeff Keller dalam "Attitude is Everything"

Masduki Asbari^{1*}, Dewiana Novitasari²

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

¹Aya Sophia Islamic School, Indonesia

*Corresponding e-mail: kangmasduki.ssi@gmail.com

Abstrak - Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pikiran dominan terhadap *self-management* seseorang, dengan mengintegrasikan pemahaman agama dan moral sebagai faktor pendukung utama. Berdasarkan konsep dari Jeff Keller dalam bukunya "Attitude is Everything," penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menggali bagaimana pikiran dominan yang positif dapat meningkatkan peluang kesuksesan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan studi literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pikiran dominan yang positif berperan penting dalam mendorong individu untuk bersikap optimis, percaya diri, dan proaktif dalam menghadapi tantangan hidup. Pemahaman agama dan moral, yang mencakup Aqidah, Akhlak, Fiqih, al-Qur'an dan Hadits, serta Sejarah dan Peradaban Islam (SKI), terbukti memberikan landasan kuat bagi individu dalam membentuk pikiran dominan yang positif. Ajaran agama tidak hanya memberikan pedoman hidup, tetapi juga memperkuat sikap optimis dan keyakinan terhadap hikmah dari setiap peristiwa. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga berperan signifikan dalam mempertahankan pikiran dominan yang positif. Saran diberikan kepada siswa dan mahasiswa untuk menambah pemahaman agama melalui Madrasah Diniyah Takmiliyah atau lembaga pendidikan keagamaan sejenis, dan bagi orang dewasa untuk rutin membaca buku-buku agama serta belajar bersama guru yang kredibel. Dengan demikian, pengembangan pikiran dominan yang positif melalui pemahaman agama dapat mendukung individu untuk mencapai kesuksesan dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Peribahasa "Kamu adalah apa yang kamu pikirkan tentang dirimu" menggambarkan betapa pentingnya memiliki pikiran dominan yang positif untuk hidup yang sukses, produktif, dan kontributif.

Kata kunci: pikiran dominan, *self-management*, pemahaman agama, sikap positif, Madrasah Diniyah Takmiliyah

Abstract - This research aims to explore the influence of dominant thoughts on one's *self-management*, by integrating religious and moral understanding as the main supporting factors. Based on the concept of Jeff Keller in his book "Attitude is Everything," this research uses descriptive qualitative method to explore how positive dominant thoughts can increase the chances of success. Data was collected through in-depth interviews and relevant literature studies. The results showed that positive dominant thoughts play an important role in encouraging individuals to be optimistic, confident, and proactive in facing life's challenges. Religious and moral understanding, which includes Aqidah, Akhlak, Fiqh, al-Qur'an and Hadith, as well as Islamic History and Civilisation (SKI), is proven to provide a strong foundation for individuals in forming positive dominant thoughts. Religious teachings not only provide guidelines for life, but also strengthen an optimistic attitude and belief in the wisdom of every event. Social support from the surrounding environment also plays a significant role in maintaining positive dominant thoughts. Advice is given to students and university students to increase religious understanding through Madrasah Diniyah Takmiliyah or similar religious education institutions, and for adults to regularly read religious books and study with credible teachers. Thus, the development of positive dominant thoughts through religious understanding can support individuals to achieve success and make positive contributions to society. The proverb "You are what you think you are" illustrates how important it is to have a positive dominant mind for a successful, productive and contributive life.

Keywords: dominant mind, life success, religious understanding, positive attitude, Madrasah Diniyah Takmiliyah



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pikiran dominan, atau cara berpikir yang paling sering kita alami dan pertahankan, memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan seseorang. Jeff Keller, dalam bukunya "Attitude is Everything", menjelaskan bahwa pikiran dominan membentuk sikap kita terhadap kehidupan dan mempengaruhi tindakan serta keputusan yang kita ambil. Menurut Keller, sikap dan pikiran dominan ini tidak hanya menentukan tingkat keberhasilan kita dalam mencapai tujuan, tetapi juga membentuk kesejahteraan emosional dan mental kita. Di era modern ini, di mana tekanan hidup semakin meningkat, memahami dan mengelola pikiran dominan menjadi semakin penting untuk mencapai kesuksesan dan keseimbangan hidup.

Relevansi Pikiran Dominan

Pikiran dominan mencakup keyakinan, harapan, dan pandangan hidup yang kita pegang. Keyakinan yang positif dapat mendorong kita untuk bertindak dengan cara yang mendukung tujuan kita, sementara keyakinan negatif dapat menjadi penghalang yang serius. Pikiran-pikiran ini bekerja sebagai lensa melalui mana kita melihat dunia, mempengaruhi bagaimana kita menafsirkan pengalaman dan bagaimana kita bereaksi terhadap tantangan. Dengan demikian, memahami pikiran dominan kita dan berupaya mengarahkan mereka ke arah yang positif dapat menghasilkan perubahan signifikan dalam hidup kita.

Signifikansi Penelitian

Penelitian mengenai pikiran dominan dan sikap positif memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks perkembangan pribadi dan profesional. Dalam banyak kasus, individu tidak menyadari betapa besar pengaruh pikiran dominan terhadap kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan memberikan bukti empiris tentang pentingnya pikiran dominan yang positif dalam mencapai kesuksesan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi individu yang ingin mengubah hidup mereka melalui perubahan cara berpikir.

Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara pikiran dominan dan *self-management*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis yang dapat membantu individu dalam mengembangkan pikiran dominan yang lebih positif. Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pikiran dominan dan bagaimana mereka dapat dikelola untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan.

Landasan Teori

Konsep Jeff Keller tentang pikiran dominan didukung oleh berbagai teori psikologi positif. Salah satu teori yang relevan adalah teori *self-fulfilling prophecy*, yang menyatakan bahwa keyakinan dan harapan kita cenderung menjadi kenyataan karena mereka mempengaruhi tindakan kita. Selain itu, teori kognitif-behavioral juga mendukung pentingnya pikiran dominan, di mana perubahan dalam cara berpikir dapat membawa perubahan dalam perilaku dan hasil yang kita capai. Penelitian ini juga mengacu pada teori *mindset* dari Carol Dweck, yang menekankan bahwa keyakinan kita tentang kemampuan kita dapat mempengaruhi keberhasilan kita.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengkaji literatur terkini dan wawancara mendalam dengan individu yang telah mencapai kesuksesan dalam hidup mereka. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang pengalaman dan perspektif individu terkait pikiran dominan dan *self-management*. Data yang dikumpulkan dari studi literatur dan wawancara dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan pola yang relevan.

Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, hubungan, dan kesejahteraan pribadi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengaruh pikiran dominan dalam berbagai konteks. Fokus pada berbagai aspek ini penting untuk memahami bagaimana pikiran dominan dapat berperan dalam menentukan hasil yang kita capai dalam berbagai bidang kehidupan.

Hipotesis

Hipotesis utama dari penelitian ini adalah bahwa pikiran dominan yang positif berhubungan erat dengan tingkat kesuksesan yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa pikiran dominan yang positif mendorong tindakan yang konstruktif dan mendukung, yang pada gilirannya meningkatkan peluang untuk mencapai tujuan.

Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini didasarkan pada konsep Jeff Keller yang menyatakan bahwa perubahan pikiran dominan dapat mengubah hasil yang kita capai dalam hidup. Dalam konteks ini, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pikiran dominan yang positif dapat mendorong perilaku yang mendukung kesuksesan dan bagaimana individu dapat mengembangkan pikiran dominan yang lebih positif melalui berbagai teknik dan strategi.

Pentingnya Pemahaman Agama dan Moral

Pemahaman agama dan moral memiliki peran krusial dalam membangun pikiran dominan yang positif. Ajaran agama seringkali memberikan pedoman hidup yang mengajarkan nilai-nilai positif seperti kejujuran, kesabaran, rasa syukur, dan kasih sayang. Nilai-nilai ini dapat membantu individu dalam membentuk pikiran dominan yang positif dan konstruktif. Dalam konteks Islam, misalnya, ajaran untuk selalu berpikir baik (*husnudzan*) dan bersikap optimis adalah contoh bagaimana agama dapat membentuk sikap dan pikiran dominan yang mendukung kesuksesan. Selain itu, ajaran moral yang kuat dapat membantu individu untuk tetap teguh dalam menghadapi tantangan hidup, dengan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah dan dapat menjadi peluang untuk berkembang.

Pentingnya pemahaman agama dan moral tidak hanya terbatas pada aspek spiritual, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik dan mental. Individu yang memiliki landasan agama yang kuat cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan optimis, karena mereka percaya pada adanya dukungan dan bimbingan dari Tuhan. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan batin, yang pada gilirannya mempengaruhi pikiran dominan mereka.

Relevansi Praktis

Penelitian ini memiliki relevansi praktis yang tinggi karena memberikan panduan bagi individu yang ingin meningkatkan kesuksesan mereka melalui perubahan pikiran dominan. Strategi yang diidentifikasi dalam penelitian ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu individu mengembangkan pikiran dominan yang lebih positif dan mencapai hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan mengintegrasikan pemahaman agama dan moral, individu dapat mencapai kesuksesan yang lebih lengkap, tidak hanya dari segi materi tetapi juga spiritual, sehingga menjadi manusia yang seimbang dan sempurna baik lahir maupun batin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan praktis bagi mereka yang ingin mencapai kesuksesan yang lebih besar melalui perubahan cara berpikir dan penguatan landasan moral serta agama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi pengaruh pikiran dominan terhadap *self-management* seseorang. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam mengenai pengalaman dan perspektif individu terkait pikiran dominan dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesuksesan mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai metode penelitian yang digunakan:

Desain Penelitian

Desain penelitian kualitatif deskriptif dipilih untuk mengeksplorasi fenomena pikiran dominan secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana pikiran dominan yang positif dapat mempengaruhi *self-management* seseorang. Pendekatan

ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks dan nuansa dari pengalaman individu secara lebih rinci.

Sumber Data

Data penelitian ini diperoleh dari dua sumber utama: studi literatur dan wawancara mendalam. Studi literatur melibatkan pengumpulan dan analisis literatur terkini yang relevan dengan topik pikiran dominan dan sikap positif. Sementara itu, wawancara mendalam dilakukan dengan individu-individu yang telah mencapai kesuksesan dalam hidup mereka dan memiliki pengalaman dalam mengelola pikiran dominan mereka.

Prosedur Pengumpulan Data

Langkah pertama adalah Studi Literatur, yakni Peneliti mengumpulkan literatur yang relevan dari berbagai sumber, termasuk jurnal akademik, buku, artikel, dan sumber online. Literatur yang dipilih adalah yang membahas konsep pikiran dominan, sikap positif, dan pengaruhnya terhadap *self-management*. Literatur tersebut dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan teori-teori yang mendukung penelitian ini. Langkah kedua, Wawancara Mendalam, yakni Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Responden dipilih secara purposive sampling, yaitu memilih individu yang dianggap memiliki pengalaman dan wawasan yang relevan dengan topik penelitian. Wawancara dilakukan secara tatap muka atau melalui media komunikasi lainnya, seperti telepon atau video call, tergantung pada ketersediaan dan kenyamanan responden.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari wawancara mendalam dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik melibatkan identifikasi, analisis, dan pelaporan tema-tema yang muncul dari data. Langkah-langkah analisis tematik meliputi: (1) Transkripsi Wawancara: Rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim untuk mendapatkan data yang akurat dan lengkap. (2) Pengkodean Awal: Transkrip wawancara dibaca secara berulang untuk memahami isi dan konteksnya. Pengkodean awal dilakukan dengan memberikan label atau kode pada bagian-bagian teks yang relevan dengan topik penelitian. (3) Identifikasi Tema: Kode-kode yang telah dibuat dikelompokkan menjadi tema-tema yang lebih besar dan bermakna. Tema-tema ini merupakan representasi dari pola-pola yang muncul dari data. (4) Penyusunan dan Penafsiran Tema: Tema-tema yang telah diidentifikasi disusun dan diinterpretasikan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh pikiran dominan terhadap *self-management*. Peneliti juga mempertimbangkan konteks dan pengalaman individu dalam penafsiran tema-tema tersebut.

Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber data. Data dari studi literatur dibandingkan dan dikontraskan dengan temuan dari wawancara mendalam. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan meminta responden untuk meninjau dan memberikan umpan balik terhadap hasil wawancara yang telah dianalisis, guna memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman dan perspektif responden.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden dan meminta persetujuan mereka untuk berpartisipasi. Kerahasiaan dan anonimitas responden dijaga dengan tidak mencantumkan identitas pribadi mereka dalam laporan penelitian. Selain itu, peneliti juga memastikan bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

Melalui metode penelitian yang mendalam dan komprehensif ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai pengaruh pikiran dominan terhadap *self-management* seseorang serta menyediakan panduan praktis bagi individu yang ingin mengembangkan pikiran dominan yang lebih positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa pikiran dominan yang positif memainkan peran krusial dalam mencapai *self-management* seseorang. Berdasarkan analisis data dari wawancara mendalam dan studi

literatur, ditemukan bahwa individu yang memiliki pikiran dominan positif cenderung lebih optimis, percaya diri, dan mampu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Pikiran dominan yang positif mendorong individu untuk mengambil tindakan yang proaktif dan konstruktif, yang pada akhirnya meningkatkan peluang mereka untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan.

Pemahaman agama dan moral memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk mengembangkan pikiran dominan yang positif. Nilai-nilai agama seperti kejujuran, kesabaran, dan rasa syukur membantu individu untuk membentuk sikap yang positif dan optimis. Ajaran agama memberikan pedoman hidup yang mengarahkan individu untuk selalu berpikir baik dan bersikap optimis, yang pada gilirannya memperkuat pikiran dominan yang positif. Dalam konteks ini, pemahaman agama mencakup berbagai aspek seperti Aqidah, Akhlak, Fiqih, al-Qur'an dan Hadits, serta Sejarah dan Peradaban Islam (SKI). Nilai-nilai ini membentuk sikap dan pikiran individu, membuat mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan kesulitan hidup dengan tenang dan penuh keyakinan.

Individu yang sukses menggunakan berbagai strategi untuk mengembangkan pikiran dominan yang positif, termasuk praktik refleksi diri, meditasi, dan pembacaan teks-teks keagamaan yang memberikan inspirasi dan motivasi. Pemahaman Aqidah, misalnya, memberikan keyakinan yang kuat terhadap kekuasaan dan kebijaksanaan Tuhan, yang membantu individu untuk tetap optimis dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Pemahaman Akhlak mengajarkan individu untuk bersikap baik terhadap sesama, yang dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan positif. Fiqih, al-Qur'an dan Hadits memberikan panduan praktis dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sementara Sejarah dan Peradaban Islam (SKI) memberikan inspirasi dari pencapaian dan perjuangan umat Islam di masa lalu.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas juga memainkan peran penting dalam membantu individu mempertahankan pikiran dominan yang positif. Lingkungan yang mendukung dan memberikan dorongan positif dapat membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan mereka dan mengatasi tantangan dengan lebih baik. Dukungan sosial ini juga dapat menyediakan sumber inspirasi dan motivasi tambahan yang memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pemahaman agama memberikan kerangka kerja yang membantu individu dalam membentuk pikiran dominan yang positif. Ajaran agama sering kali menekankan pentingnya berpikir baik, bersikap optimis, dan memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah. Nilai-nilai ini membentuk sikap dan pikiran individu, membuat mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan kesulitan hidup dengan tenang dan penuh keyakinan. Misalnya, dalam Islam, konsep *husnudzan* (berpikir positif tentang Allah dan sesama) serta tawakkal (berserah diri kepada Allah) memberikan landasan spiritual yang kuat untuk mengembangkan pikiran dominan yang positif.

Integrasi pemahaman agama dan moral dalam kehidupan sehari-hari terbukti memberikan dampak positif yang signifikan. Individu yang sukses sering kali mengintegrasikan pemahaman agama dan moral dalam kehidupan sehari-hari mereka. Mereka menjadikan nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam mengambil keputusan dan bertindak. Dengan demikian, agama tidak hanya menjadi aspek spiritual, tetapi juga menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi cara berpikir dan bertindak mereka. Misalnya, dengan rutin membaca dan merenungkan teks-teks keagamaan, individu dapat memperoleh inspirasi dan motivasi yang memperkuat pikiran dominan positif mereka.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi individu yang ingin meningkatkan *self-management* mereka melalui perubahan pikiran dominan. Dengan memahami pentingnya pikiran dominan yang positif dan bagaimana pemahaman agama dan moral dapat membantu dalam membentuk pikiran tersebut, individu dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Beberapa strategi praktis yang dapat diterapkan antara lain meningkatkan pemahaman dan praktik keagamaan yang mendukung sikap positif dan optimis, mengelilingi diri dengan lingkungan yang mendukung dan memberikan dorongan positif, mengembangkan kebiasaan refleksi diri dan meditasi untuk memperkuat pikiran dominan yang positif, serta membaca dan merenungkan teks-teks keagamaan dan motivasi yang memberikan inspirasi dan keyakinan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pikiran dominan yang positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *self-management* seseorang. Pemahaman agama dan moral berperan penting dalam membentuk dan memperkuat pikiran dominan yang positif, yang pada gilirannya mendukung individu untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan hidup. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dan moral dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai keseimbangan dan

kesempurnaan baik dari segi lahir maupun batin, menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan sukses.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pikiran dominan yang positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *self-management* seseorang. Pikiran dominan yang positif mendorong individu untuk bertindak proaktif, optimis, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Pemahaman agama dan moral, yang meliputi Aqidah, Akhlak, Fiqih, al-Qur'an dan Hadits, serta Sejarah dan Peradaban Islam (SKI), memberikan landasan yang kuat untuk mengembangkan pikiran dominan yang positif. Ajaran agama dan nilai-nilai moral membentuk sikap optimis dan keyakinan terhadap hikmah dari setiap peristiwa, sehingga individu mampu mengelola pikiran dan tindakan mereka dengan lebih baik.

Integrasi pemahaman agama dalam kehidupan sehari-hari memperkuat pikiran dominan yang positif, memberikan inspirasi, dan motivasi untuk mencapai kesuksesan. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga berperan penting dalam mempertahankan pikiran dominan yang positif, membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan mereka dan mengatasi tantangan dengan lebih baik.

Peribahasa yang berbunyi, "Kamu adalah apa yang kamu pikirkan tentang dirimu," mengandung makna bahwa pikiran dominan sangat menentukan arah hidup seseorang. Memiliki pikiran dominan yang positif berarti kita membangun dasar yang kuat untuk hidup yang sukses, positif, produktif, dan kontributif. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk selalu mengembangkan dan mempertahankan pikiran dominan yang positif melalui pemahaman agama, nilai-nilai moral, dan dukungan sosial yang konstruktif. Dengan demikian, kita tidak hanya mencapai kesuksesan pribadi, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi masyarakat luas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai kelompok masyarakat untuk mengembangkan pikiran dominan yang positif dan mencapai *self-management* yang baik. Bagi siswa atau mahasiswa yang masih dalam masa pendidikan, sangat disarankan untuk menambah pemahaman agama dan mengisi pikiran mereka dengan hal-hal positif dan produktif. Salah satu cara efektif untuk mencapai hal ini adalah melalui Madrasah Diniyah Takmiliah atau lembaga pendidikan keagamaan sejenis. Pendidikan agama yang diberikan di lembaga-lembaga ini mencakup berbagai aspek seperti Aqidah, Akhlak, Fiqih, al-Qur'an dan Hadits, serta Sejarah dan Peradaban Islam (SKI). Dengan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama, siswa dan mahasiswa dapat membentuk sikap dan pikiran yang positif serta optimis, yang akan mendukung mereka dalam mencapai kesuksesan di masa depan.

Bagi orang dewasa, disarankan untuk mengalokasikan waktu secara rutin untuk membaca buku-buku agama yang membahas tema-tema seperti Aqidah, Akhlak, Fiqih, al-Qur'an dan Hadits, serta Sejarah dan Peradaban Islam (SKI). Kegiatan ini dapat dilakukan secara mandiri atau lebih baik lagi jika dilakukan bersama seorang guru. Belajar bersama seorang guru yang kredibel dan otoritatif tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam, tetapi juga dapat memberikan inspirasi dan motivasi yang lebih kuat. Guru yang berpengalaman dapat memberikan penjelasan yang lebih kontekstual dan aplikatif, sehingga pembelajaran menjadi lebih mencerahkan dan bermanfaat.

Selain itu, mengintegrasikan nilai-nilai agama dan moral dalam kehidupan sehari-hari dapat memperkuat pikiran dominan yang positif. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk terus memperdalam pemahaman agama mereka dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam setiap aspek kehidupan. Dengan demikian, kita tidak hanya mencapai kesuksesan pribadi, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi masyarakat luas. Memiliki pikiran dominan yang positif dan sikap optimis akan membantu kita untuk hidup dengan lebih bermakna, produktif, dan kontributif.

DAFTAR PUSTAKA

- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. New York: Free Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. New York: Crown Publishers.
- Keller, J. (1999). *Attitude is Everything: Change Your Attitude... Change Your Life!*. New York: International Network Training Institute, Inc.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.