

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biografi William Atkinson

William Atkinson alias Theron Q. Dumont pernah menjadi editor majalah *suggestion* dan *advanced thought* serta kontributor *the nautilus*, telah mengarang baik nama samaran ataupun dengan nama sendiri lebih kurang 100 buku yang sebagian besar menjadi buku fenomenal.

William Walker Atkinson lahir 5 Desember 1862 adalah seorang pengacara, pedagang, penerbit serta penulis dan pelopor. Ia menikah dengan margret dan memiliki dua anak. Ia meninggal pada umur 69 tahun.

Atkinson adalah seorang penulis yang produktif, dan banyak bukunya mencapai sirkulasi luas. Dia menulis sekitar 100 buku, semuanya dalam 30 terakhir hidupnya. Karya-karyanya mengangkat tema-tema yang berkaitan dengan dunia mental, realitas psikis, dan sifat manusia. Atkinson menyebutkan sebagai Psikologi Baru atau pemikiran baru. Judulnya getaran pikiran atau hukum ketertarikan didunia pikiran. Adapun judul buku yang ia terbitkan yakni:

1. Seni Berpikir Logis, 1909.
2. Pikiran Dinamis Atau Hukum Energi Hidup, 1906.
3. Cara Membaca Sifat Manusia: Kondisi Bagian Dalam Dan Bentuk Luarnya, 1918.

4. Kesadaran Batin: Kursus Pelajaran Dibidang Batin Pikiran, Intuisi, Naluri, Mentasi Otomatis, Dan Fase Luar Biasa Lainnya Dari Fenomena Mental, 1908.
5. Budaya Memori: Ilmu Mengamati, Mengingat, Dan Mengingat, 1903.
6. Pikiran Anda dan Cara Menggunakannya: Manual Psikologi. Chicago. 1906.
7. Daya Tarik Mental, 1907.
8. Membangun Pikiran Seorang Anak, 1911.
9. Pengaruh Mental Praktis, 1908.
10. Membaca Pikiran Praktis, 1907.
11. Mental Fascination. 1907.
12. Membaca Pikiran Praktis. 1907.

B. Bibliografi

Judul : Thought Vibration Or The Law Of Attraction In The Thought
World

Penulis : William Atkinson

Penerbit : Bright Puslisher

Tahun Terbit : 2019

Tebal Buku : 110

ISBN : 978-602-5868-66-5

Harga Buku : 55.000

Dalam buku ini penerapan hukum tarik menarik didunia pikiran, pelajaran yang menciptakan sensasi dan memberikan pengaruh luar biasa pada kehidupan orang-orang yang menerapkan prinsip-prinsip tersebut.

Menurut william Atkinson individu yang jiwanya tumbuh harus menyadari bahwa dia memiliki di dalam dirinya semua yang ia butuhkan. Dengan senang hati dia bisa menerima saran, nasihat, sedikit pengetahuan dari orang lain, dan semacamnya, sebagaimana yang terjadi jiwa adalah hakim dari apa yang diutuhkan pada setiap tahap tertentu.

Pikiran manusia mengandung kekuatan terbesar dari semua kekuatan, bahwa pikiran adalah satu perwujudan dan energi terbesar. Orang yang memahami kekuatan pikiran dapat membuat dirinya praktis dengan yang ia kehendaki.

C. Pembahasan

1. Thought Vibration Dalam mengendalikan Emosi Menurut William Atkinson

Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba terjadi pada diri sendiri atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif. Emosi ini juga bisa terjadi karena suatu perubahan atau peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.¹ ketika emosi negatif terjadi pada diri individu keadaan tersebutlah yang bisa membuat psikologisnya

¹Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi*, Jurnal Saintifika, 2015, Vol 2 No 1, Diakses pada tanggal 25 April 2021, Pukul 13.15 WIB.

merasa tidak nyaman. Emosi ini perlu dihindari dari setiap individu, agar dapat menempatkan diri pada keadaan emosi yang bisa bermanfaat dan lebih efektif. Emosi yang terjadi akibat perubahan-perubahan situasi biasanya menyebabkan kecemasan yang berlebih dari individu tersebut.

Bertrand Russell mengatakan, kecemasan adalah bentuk dari ketakutan, dan semua bentuk ketakutan yang memicu keletihan. Kecemasan merupakan pertanda aktivitas mental yang wajar atau normal, cemas akan bahaya itu sangatlah wajar jika dialami.²

Emosi bisa sangat mengganggu, bahkan emosi juga dapat mengubah situasi yang menyenangkan menjadi tidak menyenangkan atau bisa menakutkan. Oleh karena itu emosi harus cepat dikendalikan, maka individu tersebut harus bisa mengendalikan emosinya. Beberapa cara mengendalikan emosi:

1. Fokuskan pikiran

Dalam kondisi ini, banyak individu yang terbiasa memberikan respons emosional yang sering disebut reaktivitas otomatis. Reaktivitas otomatis adalah sebuah kebiasaan yang dibentuk oleh otak untuk bereaksi secara otomatis simultan.

2. Relaksasikan otot

²*Ibid.*, hlm. 98.

Ini berfungsi untuk merelaksasikan otot yang bisa meredakan stres dan ketegangan, individu bisa belajar teknik ini agar dapat mengendalikan tanda-tanda ketegangan fisik. Dengan melakukan relaksasi otot maka individu tersebut dapat merasakan kenyamanan.

3. Asertif

Bersikap asertif berarti mampu mengenalkan dan menghormati keinginan dan perasaan sendiri dan orang lain. Komunikasi asertif ini hendaknya dilakukan dengan berbicara yang jelas dan sistematis.³

4. Atur nafas

Ketika emosi, biasanya tubuh akan mengekspresikan apa yang dirasa. Respons inilah yang mengaktifkan sistem saraf simpatik sehingga detak jantung menjadi lebih cepat, dan tubuh menjadi tegang.

5. Teknik visualisasi

Teknik dilakukan dengan cara membayangkan atau memvisualisasikan hal-hal yang mengganggu emosional dan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih baik. Teknik ini maksudnya tidak membayangkan sesuatu hal yang buruk atau hal-hal yang bisa bersifat negatif.

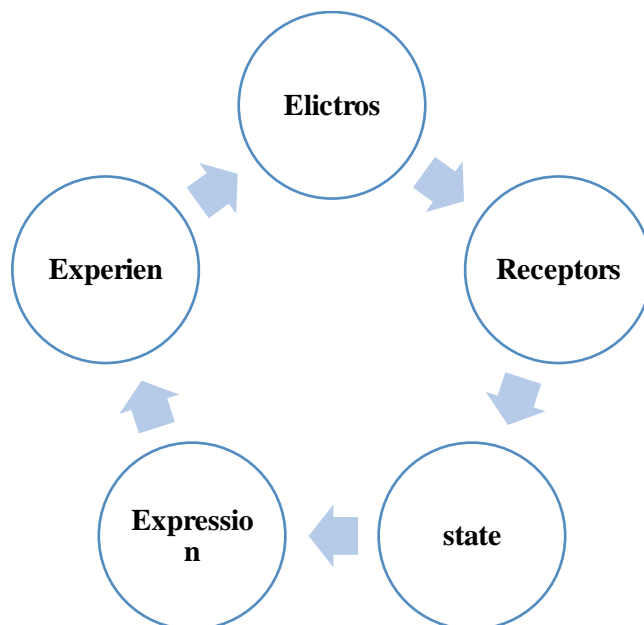
Menurut William Atkinson dengan cara berpikir positif itu bisa membuat individu merasa lebih nyaman dan juga bisa mempengaruhi

³Alhamdu, Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 173-174.

individu lain yang ada disekitarnya. Cara mengendalikan emosi dengan memfokuskan pikiran itu sangat efektif, karena ketika individu mengikuti garis positif maka, dirinya akan merasakan senang, ceria, nyaman dan bahagia.

Oleh karena itu, individu hendaknya belajar untuk bisa memahami apa yang dirasakan dirinya untuk dapat menyadari pada situasi yang sedang terjadi sehingga dapat mengalihkan tekanan yang ada di pikirannya. Atkinson mengatakan bahwa didalam diri kita terdapat kekuatan pikiran yang bisa di manfaatkan untuk mengendalikan emosi.

Lewis and Rosenblum, menyatakan bahwa emosi muncul melalui lima tahapan:



1) Elictros

Elicitors merupakan suatu dorongan berupa situasi atau peristiwa. Misalnya peristiwa didekati seekor harimau atau suatu keadaan yang mengancam dirinya.

2) Receptors

Adalah suatu aktivitas yang terjadi di pusat sistem saraf. Sesuatu yang diterima oleh mata berfungsi sebagai indra penerima stimulus, informasi yang tersebut diteruskan ke otak sebagai pusat sistem saraf.⁴

3) State

Adalah perubahan spesifik yang terjadi dalam aspek fisiologis. Contohnya setelah rangsangan sampai ke otak maka otak menerjemahkan dan mengolah stimulus serta menyebarkan kembali stimulus yang telah diterjemahkan ke berbagai bagian tubuh sehingga terjadi perubahan fisiologis seperti detak jantung berdetak, tekanan darah naik, dan lain-lain.

4) Expression

Sesuatu yang terjadi pada daerah yang dapat diamati. Contohnya wajah, tubuh, suara, atau tindakan yang terdorong oleh perubahan fisiologis.

5) Experience

⁴Alhamdu, Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: NoerFikri, 2017), hlm. 166

Merupakan persepsi dan interpretasi individu pada kondisi emosionalnya. Dengan adanya pengalaman individu dalam menerjemahkan dan merasakan perasaan sebagai rasa takut, stress, terkejut, dan takut.⁵

Syamsyudin menyatakan mekanisme emosi dalam secara ringkas dari komponen diatas dapat di jelaskan dalam tiga variable, yaitu:

1. Variable Stimulus

Merupakan rangsangan yang bisa menimbulkan emosi. Dalam hal ini prosesnya sama dengan proses elictors.

2. Variable Organismik

Merupakan perubahan fisiologis yang terjadi saat mengalami emosi. Dalam hal ini prosesnya sama dengan proses reseptors dan state.

3. Variable Respons

Merupakan pola sambutan ekspresif atas terjadinya pengalaman emosi. Variable ini memiliki kesamaan dengan proses *Expression*.⁶

2. Thought Vibration Dalam mengendalikan Emosi Pada Masa Covid-19

William Atkinson, dalam bukunya beranggapan bahwa vibration (vibrasi) merupakan gelombang atau getaran yang bisa mempengaruhi pikiran orang lain untuk menariknya sesuai dengan karakter paling menonjol dari individu tersebut.

⁵*Ibid.*, hlm. 167

⁶*Ibid.*, hlm. 168

Menurut William Atkinson pikiran manusia mengandung kekuatan terbesar dari seluruh kekuatan, bahwa pikiran adalah salah satu perwujudan energi terbesar. Orang yang dapat memahami penggunaan kekuatan pikiran bisa membuat dirinya mudah untuk memenuhi apa yang ia kehendaki. Menurut Atkinson pikiran adalah sesuatu, dan hukum tarik menarik dalam dunia pikiran akan menarik apa yang diinginkan atau ditakuti.

Ketika pikiran mengikuti garis positif maka individu akan merasakan ceria, senang, dan bahagia serta percaya akan dirinya sendiri, pikiran positif ini bisa mempengaruhi orang lain dan menyebabkan mereka juga berada dalam pikiran positif yang sama.⁷

Masa Covid-19 menyebabkan seseorang mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap kejadian-kejadian yang datang dari luar. Perubahan-perubahan inilah yang dapat menyebabkan timbulnya emosi. Emosi yang timbul bisa berupa emosi positif dan emosi negatif, emosi negatif inilah yang perlu dihindari dari setiap individu agar dapat mengontrol dirinya dan bisa menempatkan emosi ke yang lebih bermanfaat. Emosi merupakan kekuatan tanpa batas didalam diri setiap orang, dan tidak akan pernah habis. Emosi negatif merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan sehingga bisa mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.

⁷William Atkinson, *Thought Vibration (or the law attraction in the thought world)*, (Yogyakarta: 2019), hlm. 5

Covid-19 suatu penyakit yang sangat cepat proses penularannya yang bisa berdampak sangat negatif bagi penderita. Penyakit ini menyebabkan individu merasa cemas dan khawatir selama masa pandemi, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh individu terkait pandemi Covid-19.⁸

Covid-19 menyebabkan timbulnya perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif ini juga merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berubung dengan orang lain sehingga dapat menyebabkan individu tersebut merasa sedih, cemas dan terpuruk.

Keadaan psikososial masyarakat selama masa pandemi Covid-19 58,6% menyatakan merasa cemas. Hal ini dapat terjadi ketika karantina dan pembatasan sosial berskala besar. Pelaksanaan karantina dan pembatasan sosial berskala besar memicu terjadinya gangguan kecemasan, depresi, dan stress di masyarakat.⁹ faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan. Banyaknya

⁸Linda Fitria, *Kecemasan Remaja Pada Masa Covid-19*, Jurnal Pendidikan Indonesia, 2020, Vol, 6 No 1. Diakses pada tanggal 20 april 2021, pukul 14.16 Wib.

⁹Ayu Dwi Putri Rusman, dkk, *Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021, Vol, 8 No 1. Diakses pada tanggal 22 Agustus 2021, Pukul 19.15 Wib.

pemberitaan di media juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat selama masa karantina Covid-19.¹⁰

Dari berbagai negara melaporkan bahwa gangguan kecemasan mengakibatkan anmali psikologi selama pandemi Covid-19. Dampak negatif dari gangguan kecemasan adalah menurunkan imunitas tubuh sehingga rentan terkena penyakit. Gangguan kecemasan tersebut bahwa bisa membuat seseorang bunuh diri. Jika terus dibiarkan, hal tersebut bisa menjadi masalah baru bagi kesehatan masyarakat jika terus menerus dibiarkan.¹¹

Pengendalian emosi pada masa Covid-19 sangatlah penting karena individu tidak bisa terus-menerus merasa dirinya terganggu ataupun tidak nyaman dengan perubahan yang terjadi sekarang. Karena, emosi bisa sangat mengganggu dan dapat mengubah perasaan menyenangkan menjadi menyedihkan. Secara psikologis individu bisa membebaskan dirinya dari perasaan yang tidak diinginkan dengan memikirkan sesuatu yang benar-benar berlawanan dengan perasaan tersebut.

Menurut William Atkinson individu yang dapat menerapkan penggunaan kekuatan pikiran bisa membuat dirinya mudah untuk memenuhi apa yang ia kehendaki, sehingga individu tersebut tidak mudah mengalami

¹⁰Ayu Dwi Putri Rusman, dkk, *Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021, Vol, 8 No 1. Diakses pada tanggal 22 Agustus 2021, Pukul 19.30 Wib.

¹¹Ayu Dwi Putri Rusman, dkk, *Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021, Vol, 8 No 1. Diakses pada tanggal 22 Agustus 2021, Pukul 19.55 Wib.

gangguan psikologis terhadap perubahan-perubahan yang terjadi.¹² Salah satu cara mengendalikan emosi pada masa Covid-19 adalah dengan cara memfokuskan pikiran. Ketika seseorang terjebak dalam situasi yang emosional yang tidak terkendali, maka individu tersebut harus berusaha menyadari apa yang sedang terjadi dan mulailah memperhatikan apa yang tubuh rasakan. Dalam kondisi ini, banyak individu yang terbiasa memberikan respons emosional yang disebut reaktivitas emosional. Kebiasaan inilah yang membuat individu tidak mampu mengendalikan reaksi emosional. Oleh karena itu, individu hendaknya bisa belajar fokus atau menyadari pada situasi yang sedang terjadi.¹³ Jika individu merasa cemas, maka cobalah untuk memperhatikan apa yang tubuh rasakan, seperti berkeringat, detak jantung dan juga mual.¹⁴

Orang yang mudah terbawa emosi seringkali tidak bisa mengendalikan dirinya. Ketika individu tersebut terjebak didalam situasi emosional yang tidak terkendali, maka individu tersebut harus berusaha untuk menyadari apa yang sedang terjadi dan mulai untuk sadar terhadap dirinya.¹⁵

¹²William Atkinson, *Thought Vibration (or the law attraction in the thought world)*, (Yogyakarta: 2019), hlm. 6

¹³ Alhamdu, Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017). hlm. 169

¹⁴*Ibid.*, hlm. 170.

¹⁵J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 89.

Gelombang pikiran tidak hanya bisa mempengaruhi pikiran kita sendiri tetapi juga bisa mempengaruhi orang lain, gelombang pikiran bisa memiliki kekuatan untuk menarik sesuai karakter yang paling menonjol didalam diri individu tersebut.¹⁶ Dengan memfokuskan pikiran individu tetap bisa berada digaris emosi yang positif, untuk bisa sedikit mengurangi kecemasan serta perubahan psikologis yang terjadi dan bisa tetap merasa nyaman tanpa berpikir akan rasa takut dan sedih.

Selain memfokuskan pikiran, cara mengendalikan emosi juga dapat dilakukan dengan Asertif. Asertif merupakan kemampuan berkomunikasi, dengan mampu berkomunikasi yang baik individu bisa menyampaikan ekspresinya secara terbuka. Bersikap asertif ini maksudnya mampu memahami dan menghormati perasaan diri sendiri dan orang lain tanpa menyakiti perasaan orang tersebut.¹⁷ komunikasi asertif ini hendaklah dilakukan dengan berbicara secara jelas dan sistematis. Cara mengendalikan emosi ini akan lebih efektif jika individu mampu memaksimalkan kemampuan kognitifnya dengan cara berusaha untuk tetap membawa pikirannya dalam kesadaran.¹⁸

Menurut William Atkinson pikiran individu yang positif dapat mempengaruhi pikiran orang lain dan bisa membuat orang tersebut bekerja

¹⁶William Atkinson, *Thought Vibration (or the law attraction in the thought world)*, (Yogyakarta: 2019), hlm. 6

¹⁷Alhamdu, Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 173.

¹⁸*Ibid.*, hlm. 174

sama dan mengikuti pikiran positif kita, berdasarkan kunci mental mereka sendiri.¹⁹

Emosi juga memiliki fungsi terhadap diri individu, salah satunya berfungsi sebagai *energizer* dimana emosi bisa membangkitkan dan mendorong energi. Emosi tidak selalu menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, tapi juga bisa menunjukkan perilaku yang cenderung positif. Emosi bisa sebagai sumber informasi untuk keberhasilan individu. Emosi dapat memberikan nuansa atau rasa tersendiri dalam kehidupan.

William Atkinson mengatakan pikiran yang kuat, atau pikiran yang sudah berlanjut lama, bisa menjadikan individu sebagai pusat daya tarik bagi pikiran individu lain yang sesuai dengan gelombang pikiran kita. Orang yang memiliki jiwa besar harus menyadari bahwa dirinya memiliki semua yang ia butuhkan. Dengan pikiran positif akan bisa menerima nasihat, saran, dan sedikit pengetahuan dari individu lain, karena sebagaimana yang telah terjadi jiwa itu sendiri yang akan menjadi hakim dari yang dibutuhkan pada setiap tahapan tertentu.²⁰

Adapun, dalam Al-Quran telah memberi petunjuk manusia agar selalu berprasangka baik. Prasangka baik atau *husnudzon* berarti berpikir atau menduga sesuatu yang baik kepada sesama umat manusia dan juga

¹⁹William Atkinson, *Thought Vibration (or the law attraction in the thought world)*, (Yogyakarta: 2019), hlm. 13

²⁰*Ibid.*, hlm. 177.

Allah SWT. Telah di jelaskan dalam Al Qur-an surah Al-Hujurat ayat 12 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ
مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjing satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”(QS.Al-Hujurat:12).

Husnudzon sangatlah penting dalam kehidupan manusia untuk mengurangi pikiran-pikiran negatif serta kecemasan yang sedang dialami ataupun yang belum dialami, adapun hadist yang menjelaskan tentang prasangka baik, yang berbunyi:

رَوَعْنُ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
(إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: Dari Abu Hurairah Radliyallaahu'anhu bahwa Rasulullah Saw bersabda: "jauhanlah dirimu dari prasangka buruk karena sesungguhnya prasangka itu adalah perkataan yang paling bohong."
(HR. Mutttafaq Alaihi).