

Pentingnya Afirmasi Positif dalam Kegiatan Pembelajaran di Kelas

Iis Siti Salamah Azzahra



Anak-anak itu manusia yang secara jiwa bisa naik dan bisa turun, oleh karenanya dibutuhkan sebuah threatment dalam sebuah pembelajaran supaya anak-anak termotivasi untuk belajar, hal demikian disebut sebagai afirmasi positif.

Anak-anak itu manusia yang secara jiwa bisa naik dan bisa turun, oleh karenanya dibutuhkan sebuah threatment dalam sebuah pembelajaran supaya anak-anak termotivasi untuk belajar, hal demikian disebut sebagai afirmasi positif.

Afirmasi Positif berasal dari dua kata yaitu kata afirmasi dan positif. Afirmasi sangat erat berkaitan dengan alam bawah sadar untuk mengubah pemikiran. Menurut KBBI, afirmasi adalah penetapan positif, penegasan, dan penegasan. Afirmasi berupa pernyataan positif yang membantu mengubah pemikiran seseorang. Pernyataan positif ini dapat mengubah pemikiran dan menjauhkan dari keterbatasan. Afirmasi memang selalu identik dengan positif atau kebaikan, dengan kata lain, akan cukup rancu bila ada Afirmasi Negatif. Sebagian orang menganggap cukup menyebutkan Afirmasi untuk mengungkapkan afirmasi positif.

Cara-Cara Afirmasi dalam Pembelajaran

Beberapa cara yang biasanya dilakukan ketika afirmasi dalam pembelajaran antara lain:

1. Kisang singkat, guru bisa menceritakan kisah singkat tentang seseorang yang menginspirasi, hal ini untuk memotivasi siswa dengan mengambil pelajaran dari kisah singkat itu.
2. Menjabarkan Quotes, penggalan quote atau kata-kata bijak bisa dijabarkan oleh guru dengan lebih mendetil, bisa pula dengan memberikan contoh dalam pengaplikasiannya.
3. Mendengarkan Puisi, memperdengarkan atau membacakan sebuah puisi juga bisa digunakan guru untuk memberikan afirmasi kepada siswa.
4. Mendengarkan lagu atau musik, penggunaan multimedia juga diperkenalkan dikelas sebagai sebuah afirmasi dan inspirasi untuk siswa.
5. Mengajak siswa untuk bercerita, mengajak untuk menceritakan pengalaman yang inspiratif didepan teman-temannya juga bisa menjadi afirmasi untuk siswa itu sendiri sekaligus dibubuhi dengan afirmasi dari guru.

Kalimat Afirmasi

Dalam memberikan afirmasi, seseorang atau seorang guru bisa menekankan kata-kata afirmasi dengan banyak cara. Beberapa kalimat afirmasi yang dapat digunakan a antara lain:

1. Aku percaya dan yakin pada diriku sendiri
2. Aku harus makan, olahraga teratur, dan banyak istirahat untuk menikmati kesehatan
3. Aku bisa belajar dari kesalahan
4. Aku tahu mencapai kesuksesan harus serius dan menetapkan tujuan
5. Aku memaafkan diri sendiri karena aku merasa aku tidak sempurna
6. Aku menerima apa yang tidak bisa diriku ubah
7. Saya memiliki kendali untuk pikiran, perasaan, dan pilihan
8. Saya memperlakukan orang yang lebih tua dengan hormat dan menghargai orang lebih muda
9. Saya yakin bisa sukses dan terus berjuang
10. Saya punya kemampuan dan percaya diri untuk terus berkembang
11. Besok harus lebih baik dari hari ini
12. Saya mampu untuk memberikan dampak positif untuk mereka
13. Aku mencintai diriku, keluarga, dan orang-orang sekitar
14. Saya memiliki sifat sabar, pemaaf, dan berjiwa besar

Hal yang terpenting dalam melakukan afirmasi adalah kondisi psikis dan kondisi hati dari pemberi afirmasi itu sendiri, jangan sampai tujuannya memberikan afirmasi tapi kondisi guru tidak tenang, sedang emosi dengan masalah diluar kelas atau sedang emosi terhadap keadaan tertentu.

Menenangkan diri terlebih dahulu akan menjadi lebih baik daripada saat emosi berusaha untuk memberikan afirmasi, keadaan akan semakin berat apabila ternyata siswa justru seolah menolak afirmasi itu.

Banyak cara yang bisa dilakukan dalam melakukan afirmasi, setiap kelas, setiap siswa, setiap sekolah bahkan setiap guru memiliki teknik dan kekhasan tersendiri dalam melakukan kegiatan afirmasi, mencoba satu teknik dengan teknik lainnya akan memudahkan guru menemukan afirmasi yang paling tepat dalam pelaksanaannya.

Kata Kunci : Afirmasi Positif