



HIBRKRAFT · JURNAL

Faktor Keberuntungan: Antara Nasib, Peluang & Strategi

Jelajahi bagaimana nasib, persiapan, dan strategi bersinergi menciptakan keberuntungan dalam hidup dan bisnis.

2 Februari 2026

2.353 kata

Pernahkah Anda merasa ada teman yang hidupnya seolah selalu “hoki”? Lolos ujian dengan jawaban seadanya, melamar kerja sekali langsung diterima, bahkan saat sedang iseng jalan-jalan pun bisa menemukan peluang emas. Sementara itu, Anda merasa sudah bekerja keras setengah mati, tetapi hasilnya terasa biasa-biasa saja. Jika Anda pernah merasakannya, Anda tidak sendirian. Namun, bagaimana jika kami beritahu bahwa keberuntungan bukanlah takdir acak yang turun dari langit? Bagaimana jika keberuntungan adalah sebuah keterampilan yang bisa diciptakan? Berdasarkan penelitian psikologis selama satu dekade, artikel ini akan membongkar 4 prinsip ilmiah yang dapat mengubah Anda dari seorang penunggu nasib menjadi arsitek keberuntungan Anda sendiri.

Menciptakan Hoki Anda Sendiri: 4 Prinsip Ilmiah di Balik Keberuntungan

Kita semua pernah mengatakannya, atau setidaknya memikirkannya saat melihat kesuksesan orang lain: “Wah, dia beruntung sekali, ya.” Kalimat itu seolah menjadi pemakluman, sebuah cara untuk menjelaskan pencapaian luar biasa yang terasa di luar jangkauan. Kita membayangkan keberuntungan seperti lotre, sebuah kekuatan misterius yang memilih pemenangnya secara acak, sementara kita hanya bisa pasrah menunggu giliran.

Namun, paradigma ini ternyata keliru besar. Keberuntungan bukanlah sihir, melainkan psikologi. Ia bukanlah sesuatu yang terjadi pada Anda, melainkan sesuatu yang Anda ciptakan melalui pola pikir dan perilaku tertentu.

Mitos vs. Fakta: Membedah Anatomi Keberuntungan

Dr. Richard Wiseman, seorang psikolog dari University of Hertfordshire, menolak untuk menerima definisi keberuntungan yang pasrah dan “asal-asalan”. Didorong oleh rasa penasaran, ia mendedikasikan sepuluh tahun hidupnya untuk sebuah penelitian ambisius: mengapa ada orang yang hidupnya seolah selalu dinaungi bintang keberuntungan, sementara yang lain seperti magnet kesialan?

Ia mengumpulkan lebih dari 400 partisipan dari berbagai latar belakang. Satu kelompok adalah mereka yang dengan yakin mengklaim diri mereka “selalu beruntung”, sementara kelompok lainnya merasa hidup mereka “selalu sial”. Wiseman tidak hanya mewawancarai mereka; ia mengamati pola hidup, cara berpikir, kebiasaan sehari-hari, bahkan cara mereka merespons situasi tak terduga.

Salah satu eksperimennya yang paling terkenal sangatlah sederhana namun jenius. Wiseman menaruh selebar uang 5 Poundsterling di trotoar di depan sebuah kedai kopi. Ia kemudian meminta dua partisipan, Martin yang merasa beruntung dan Brenda yang merasa sial, untuk berjalan melewati trotoar itu dan menemuinya di dalam kedai.

Hasilnya? Martin melihat uang itu, memungutnya, dan masuk ke kedai dengan senyum. Di dalam, ia tidak hanya memesan kopi. Ia duduk di sebelah seorang pengusaha sukses yang kebetulan sedang ngopi sendirian. Mereka memulai percakapan, dan dari obrolan ringan itu, Martin mendapatkan sebuah koneksi

bisnis baru yang berharga. Ia masuk untuk bertemu seorang peneliti, dan keluar dengan uang, kopi, serta sebuah peluang bisnis.

Lalu bagaimana dengan Brenda? Ia berjalan melewati lembaran uang itu tanpa menyadarinya sama sekali. Pikirannya terlalu fokus pada tujuannya: bertemu Dr. Wiseman. Ia masuk ke kedai, duduk sendirian, tidak berinteraksi dengan siapa pun, dan pulang dengan tangan kosong.

Kesempatan yang sama, hasil yang sangat berbeda. Yang membedakan Martin dan Brenda bukanlah takdir atau nasib. Perbedaannya terletak pada cara mereka melihat dan merespons dunia. Martin berjalan dengan sikap rileks, matanya terbuka pada lingkungan sekitar, siap untuk berinteraksi. Brenda, sebaliknya, berjalan dengan tegang, pikirannya cemas, dan visinya menyempit (*tunnel vision*), hanya terfokus pada tugas di depannya sehingga buta terhadap peluang emas yang tergeletak di kakinya.

Ini yang disebut Wiseman sebagai “faktor keberuntungan”. Bukan keajaiban, melainkan seperangkat sikap dan perilaku yang bisa dipelajari. Dari penelitiannya, ia menyaring empat prinsip fundamental yang secara konsisten diterapkan oleh orang-orang beruntung.

Prinsip 1: Maksimalkan Peluang (Maximize Chance Opportunities)

Orang beruntung bukanlah pencari peluang, mereka adalah magnet peluang. Mereka memiliki kemampuan untuk mendeteksi dan menangkap kesempatan yang tidak terlihat oleh orang lain. Bagaimana caranya?

- **Membangun Jaringan yang Hidup:** Orang beruntung cenderung menjadi ekstrovert sosial, bukan dalam artian harus selalu menjadi pusat perhatian, tetapi mereka tulus tertarik pada orang lain. Mereka percaya setiap individu memiliki cerita unik dan bisa menjadi pintu ke dunia baru. Saat mengantre kopi, orang “sial” akan sibuk dengan ponselnya. Orang “beruntung” akan memulai obrolan ringan dengan barista atau orang di sebelahnya. Obrolan yang tampak sepele inilah yang seringkali menjadi cikal bakal informasi, persahabatan, atau bahkan peluang kerja baru.
- **Terbuka pada Pengalaman Baru:** Rasa cemas seringkali membuat kita bertahan di zona nyaman. Orang beruntung memiliki tingkat neurotisme yang rendah, artinya mereka tidak mudah cemas atau khawatir. Mereka lebih terbuka untuk mencoba hal-hal baru, bahkan yang di luar kebiasaannya. Jika diundang ke sebuah acara yang tidak familiar, orang “sial” akan mencari alasan untuk menolak. Orang “beruntung” akan berpikir, “Menarik, siapa tahu aku bisa belajar atau bertemu hal baru.”
- **Mengadopsi Sikap Rileks:** Ini adalah kunci yang paling krusial. Wiseman membuktikan ini dalam eksperimen lain. Ia memberikan koran tebal kepada dua kelompok dan meminta mereka menghitung jumlah foto di dalamnya. Kelompok yang “cemas” dan “sial” sibuk menghitung satu per satu selama beberapa menit. Kelompok yang “rileks” dan “beruntung” selesai dalam hitungan detik. Mengapa? Karena di halaman kedua koran itu, terdapat sebuah pesan besar yang dicetak tebal: **“Berhenti menghitung. Ada 43 foto di koran ini.”** Lebih jauh di tengah koran, ada pesan lain yang lebih besar: **“Berhenti menghitung, bilang pada peneliti Anda melihat ini, dan menangkan \$250.”** Kelompok yang cemas, karena terlalu tegang dan fokus pada tugas menghitung, sama sekali tidak melihat pesan-pesan ini. Mereka buta terhadap peluang yang ada tepat di depan mata.

Prinsip 2: Dengarkan Intuisi Anda (Listen to Your Gut Feelings)

Orang beruntung memiliki hubungan yang kuat dengan “suara hati” atau intuisi mereka. Ini bukan berarti mereka impulsif atau mengambil keputusan tanpa berpikir. Sebaliknya, mereka telah melatih kemampuan untuk mengenali sinyal-sinyal dari pikiran bawah sadar mereka.

Intuisi bukanlah sihir. Secara ilmiah, intuisi adalah hasil dari kemampuan otak kita dalam mengenali pola secara bawah sadar, berdasarkan pengalaman dan informasi yang telah kita kumpulkan sepanjang hidup. Otak kita memproses data jauh lebih cepat daripada yang bisa diartikulasikan oleh pikiran sadar kita. “Gut feeling” itu seringkali merupakan ringkasan eksekutif dari analisis data kompleks yang dilakukan oleh otak kita.

Orang beruntung secara aktif mengambil langkah-langkah untuk memperkuat intuisi mereka, seperti melalui meditasi atau sekadar meluangkan waktu untuk menenangkan pikiran dari kebisingan eksternal. Dengan membersihkan “kanvas mental” mereka, mereka menjadi lebih peka terhadap bisikan-bisikan intuisi yang seringkali tertutup oleh kebisingan pikiran sehari-hari.



Prinsip 3: Harapkan Keberuntungan (Expect Good Fortune)

Ini bukan sekadar “positive thinking” yang naif. Ini adalah tentang menciptakan ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya (*self-fulfilling prophecy*). Orang beruntung secara tulus berharap dan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi pada mereka. Ekspektasi ini secara fundamental mengubah cara mereka berinteraksi dengan dunia.

Ekspektasi positif ini memiliki beberapa efek kuat:

- **Meningkatkan Kegigihan:** Ketika Anda berharap akan berhasil, Anda cenderung tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan. Orang “sial” melihat kegagalan sebagai bukti bahwa mereka memang tidak ditakdirkan untuk sukses. Orang “beruntung” melihat kegagalan sebagai bagian tak terhindarkan dari proses menuju kesuksesan.
- **Meningkatkan Daya Tarik Interpersonal:** Orang yang optimis dan penuh harapan secara alami lebih menarik. Bayangkan dua kandidat dalam sebuah wawancara kerja. Keduanya memiliki kualifikasi yang sama. Kandidat A masuk dengan sikap pesimis, “Ah, paling juga gagal, banyak saingannya.” Kandidat B masuk dengan antusias, “Saya yakin ini adalah kesempatan yang cocok untuk saya.” Siapa yang akan lebih mungkin direkrut? Tentu saja kandidat B. Energi dan ekspektasi positifnya menular dan membuat orang lain ingin berinteraksi dengannya.

- **Membuka Mata Terhadap Peluang:** Sama seperti prinsip pertama, ketika Anda berharap menemukan sesuatu yang baik, otak Anda secara aktif memindai lingkungan untuk mencari bukti yang mendukung harapan tersebut. Jika Anda pergi ke sebuah pesta dengan pikiran “Saya tidak akan kenal siapa-siapa dan ini akan membosankan,” Anda mungkin akan menghabiskan malam dengan berdiri di pojok. Jika Anda pergi dengan pikiran “Saya mungkin akan bertemu seseorang yang menarik malam ini,” Anda akan lebih proaktif untuk memulai percakapan.

Prinsip 4: Ubah Nasib Buruk Menjadi Baik (Turn Bad Luck into Good)

Ini adalah prinsip yang paling transformatif dan membedakan orang yang benar-benar beruntung dari yang lain. Orang beruntung tidak kebal dari kesialan. Mereka juga mengalami kegagalan, penolakan, dan kecelakaan. Perbedaannya adalah pada cara mereka meresponsnya.

Mereka memiliki kemampuan psikologis yang kuat untuk membingkai ulang (*reframe*) situasi buruk. Wiseman menanyakan sebuah skenario kepada partisipannya: “Bayangkan Anda pergi ke bank. Tiba-tiba, seorang perampok bersenjata masuk dan melepaskan tembakan. Peluru mengenai lengan Anda.”

Orang yang “sial” merespons dengan, “Ini adalah hari tersial dalam hidup saya! Dari semua orang di bank, kenapa harus saya yang tertembak?”

Orang yang “beruntung” memiliki respons yang sangat berbeda. Mereka berkata, “Betapa beruntungnya saya. Saya bisa saja tertembak di kepala dan tewas. Syukurlah hanya kena lengan.” Beberapa bahkan menambahkan, “Dan pikirkan, ini bisa menjadi cerita yang menarik untuk saya jual ke media!”

Teknik ini dikenal sebagai **pemikiran kontrafaktual (counterfactual thinking)**. Mereka secara sadar membandingkan apa yang terjadi dengan skenario lain yang jauh lebih buruk. Dengan melihat bahwa situasinya bisa saja lebih parah, mereka merasa bersyukur dan beruntung. Mereka tidak menyangkal peristiwa buruk itu, tetapi mereka fokus pada aspek positifnya.

Tabel berikut mengilustrasikan perbedaan pola pikir ini dalam menghadapi kesulitan:

SITUASI SULIT	POLA PIKIR “SIAL” (FOKUS PADA KERUGIAN)	POLA PIKIR “BERUNTUNG” (FOKUS PADA PEMBELAJARAN & PELUANG)
Gagal dalam proyek bisnis pertama.	“Saya memang tidak bakat bisnis. Semua usaha saya sia-sia. Saya pecundang.”	“Ini adalah pelajaran berharga tentang manajemen arus kas dan pelanggan. Sekarang saya tahu apa yang tidak boleh dilakukan untuk bisnis berikutnya.”
Ditolak saat melamar pekerjaan impian.	“Sudah kuduga saya tidak cukup baik. Tidak ada harapan lagi untuk karir saya.”	“Mungkin ini pertanda ada pekerjaan lain yang lebih cocok untuk saya. Penolakan ini adalah kesempatan untuk melatih kemampuan interview saya lebih baik lagi.”
Ketinggalan pesawat untuk liburan.	“Liburan saya hancur! Kenapa kesialan ini selalu menimpa saya?”	“Syukurlah ini terjadi sekarang, bukan dalam situasi darurat. Ini adalah kesempatan tak terduga untuk menjelajahi kota ini selama satu hari lagi.”
Putus dari hubungan jangka panjang.	“Saya tidak akan pernah menemukan orang lain. Saya akan sendirian selamanya.”	“Hubungan ini mengajarkan saya banyak hal tentang diri saya dan apa yang saya butuhkan dari seorang pasangan. Ini adalah awal baru untuk menemukan kebahagiaan.”

Orang beruntung tidak melihat masa lalu dengan penyesalan, tetapi dengan rasa ingin tahu untuk belajar. Mereka melihat masa depan bukan dengan rasa takut, tetapi dengan optimisme. Mereka mengambil langkah-langkah praktis untuk mencegah kesialan di masa depan, tetapi mereka tidak terus-menerus meratapi apa yang sudah terjadi.

Bagaimana Anda Bisa Mulai Menciptakan Keberuntungan Anda Hari Ini?

Teori tidak akan ada artinya tanpa praktik. Kabar baiknya, menciptakan keberuntungan adalah sebuah keterampilan, dan seperti keterampilan lainnya, ia bisa dilatih. Mulailah dengan eksperimen sederhana dalam hidup Anda.

Eksperimen Minggu Ini:

- Tantangan Koneksi (Hari 1-2):** Mulailah percakapan dengan minimal 3 orang asing. Bisa satpam di kompleks Anda, kasir di supermarket, atau orang yang duduk di sebelah Anda di kafe. Tujuannya bukan untuk mendapatkan sesuatu, tetapi hanya untuk melatih otot sosial Anda dan membuka diri pada interaksi spontan.
- Tantangan Pengalaman Baru (Hari 3-4):** Lakukan satu hal yang sedikit di luar rutinitas Anda. Ambil rute yang berbeda untuk pulang kerja, dengarkan genre musik yang belum pernah Anda coba, atau baca artikel tentang topik yang sama sekali asing bagi Anda. Ini melatih otak Anda untuk fleksibel dan terbuka.

3. Latihan Bingkai Ulang (Hari 5-7): Setiap kali ada hal kecil yang tidak beres (misalnya, kopi tumpah, terjebak macet), berhenti sejenak. Sebelum merasa kesal, coba pikirkan satu hal positif dari situasi itu. “Syukurlah tumpahnya di wastafel, bukan di laptop.” atau “Karena macet, aku jadi punya waktu lebih untuk mendengarkan podcast ini sampai selesai.”

Praktik Jangka Panjang: “Jurnal Keberuntungan”

Dedikasikan sebuah buku catatan khusus untuk menjadi “Luck Journal” Anda. Setiap malam, tuliskan tiga hal:

1. **Satu Peluang yang Anda Lihat/Ambil Hari Ini:** Sekecil apapun itu. Mungkin Anda melihat poster acara menarik, atau Anda memberanikan diri bertanya pada kolega.
2. **Satu Momen di Mana Anda Mengikuti Intuisi:** Mungkin Anda tiba-tiba merasa harus menelepon seorang teman lama, dan ternyata dia memang sedang membutuhkan dukungan.
3. **Satu “Kesialan” yang Anda Ubah Menjadi Keberuntungan:** Tuliskan bagaimana Anda berhasil membingkai ulang sebuah kejadian negatif.

Praktik ini bukan sekadar catatan harian. Ini adalah proses aktif untuk melatih ulang otak Anda agar secara otomatis mengenali dan menciptakan keberuntungan.

Kesimpulan: Keberuntungan Adalah Kata Kerja

Pada akhirnya, keberuntungan bukanlah tentang menunggu keajaiban. Ia adalah tentang mempersiapkan diri untuk mengenali dan memanfaatkan keajaiban-keajaiban kecil yang terjadi setiap hari. Orang beruntung bukanlah mereka yang hidupnya bebas dari masalah; mereka adalah orang-orang yang telah menguasai seni mengubah masalah menjadi peluang, kegagalan menjadi pelajaran, dan ketidakpastian menjadi petualangan.

Berhentilah mengatakan, “Saya orang yang tidak beruntung.” Mulailah bertanya pada diri sendiri, “Apa yang bisa saya lakukan hari ini untuk menjadi sedikit lebih beruntung?” Karena keberuntungan bukanlah sesuatu yang terjadi pada Anda. Ia adalah sesuatu yang Anda bangun, Anda latih, dan Anda ciptakan, dimulai dari sekarang.

Pertanyaan yang Sering Diajukan (FAQ)

Apa perbedaan utama antara orang yang merasa beruntung dan tidak beruntung?

Perbedaan utamanya terletak pada pola pikir dan perilaku. Menurut penelitian Dr. Richard Wiseman, orang beruntung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih rileks, lebih sering berinteraksi sosial, mendengarkan intuisi mereka, berharap hal baik terjadi, dan memiliki kemampuan untuk mengubah kesialan menjadi pelajaran berharga.

Apakah ini berarti nasib atau takdir tidak ada?

Pendekatan ini tidak meniadakan faktor-faktor di luar kendali kita. Namun, ia menekankan bahwa kita memiliki kekuatan yang jauh lebih besar dari yang kita kira untuk memengaruhi hasil hidup kita. Sementara kita tidak bisa mengontrol semua kartu yang dibagikan kepada kita, kita bisa mengontrol cara kita memainkannya. Ini adalah tentang memaksimalkan pengaruh kita di area yang bisa kita kendalikan.

Apakah konsep “menciptakan keberuntungan” ini sama saja dengan “positive thinking”?

Tidak sepenuhnya. “Positive thinking” seringkali pasif, hanya berharap hal baik terjadi. Prinsip keberuntungan ini bersifat aktif dan berbasis perilaku. Ini bukan hanya tentang berharap menang lotre, tetapi tentang keluar dan membeli tiketnya (metaforis). Ini adalah kombinasi dari optimisme (Prinsip 3) dengan aksi nyata seperti membangun jaringan (Prinsip 1) dan belajar dari kegagalan (Prinsip 4).

Bagaimana cara praktis untuk melatih intuisi saya?

Mulailah dari hal kecil. Saat dihadapkan pada pilihan sederhana (misalnya, memilih film atau restoran), coba perhatikan “rasa” pertama Anda sebelum melakukan analisis berlebihan. Praktik meditasi atau mindfulness juga sangat membantu, karena menenangkan pikiran sadar yang “berisik” dan memungkinkan sinyal bawah sadar yang lebih halus untuk muncul. Mencatat mimpi atau membuat jurnal juga bisa menjadi cara untuk terhubung dengan pikiran bawah sadar Anda.

Referensi

1. How to be lucky – The Guardian
2. The 4 Principles of Luck, According to A Psychologist Who Studied It For A Decade – Fast Company
3. How Do You Get Lucky? Creating Your Own Luck – Forbes
4. Creating Your Own Luck – Psychology Today
5. A Psychologist Spent 10 Years Studying Luck, and Says It All Comes Down to 4 Simple Principles – Inc.

Sumber & versi terbaru: <https://hibrkraft.com/blog/faktor-keberuntungan/>

LANGKAH BERIKUTNYA

Buat notebook kulit Anda sendiri.

Ukuran, kulit dan isi ditentukan Anda.

Konsultasi desain · [+62 815 1119 0336](tel:+6281511190336)

Selengkapnya · hibrkraft.com/custom-notebook/



PINDAI UNTUK
CHAT

PT Hibrkraft Kreasi Indonesia

Bogor, Indonesia · admin@hibrkraft.com · hibrkraft.com

Sejak 2011.