

## Dahsyatnya Kekuatan Berfikir Positif: Dapatkah Mengubah Hidup?

Nadia Mutiara<sup>1</sup>, Yuniar Fitriani<sup>2</sup>, Devi Alviayana<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Komputer, Indonesia

\*Corresponding author: [Nadiamutiaravena99@gmail.com](mailto:Nadiamutiaravena99@gmail.com)

**Abstrak** – Tujuan dari studi ini adalah untuk mereview buku “Dahsyatnya Kekuatan Berfikir Positif: Dapatkah Mengubah Hidup?” yang ditulis oleh Norman Canfield. Penelitian ini dilakukan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif analisis isi (*Content analysis*) yang dilakukan terhadap buku tersebut. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari berbagai artikel dan buku yang berhubungan dengan objek penelitian. Buku ini merupakan buku inspiratif yang membahas mengenai mengubah hidup dengan berfikir positif. Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan pikiran-pikiran dan kata-kata yang membangun perkembangan dalam berfikir. Berfikir positif juga merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan. Buku ini mengajak pembaca untuk melakukan analisis mendalam terhadap diri sendiri untuk melakukan hal-hal positif, agar menghadirkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.

**Kata Kunci:** Berfikir, Positif, Hidup, Kebahagiaan, Kesuksesan

*Abstract* – The purpose of this study is to review the book “The Powerful Power of Positive Thinking: Can It Change Lives?” written by Norman Canfield. This research was conducted to build and generate positive aspects of oneself, be it in the form of potential, enthusiasm, determination or belief. This study uses a qualitative approach to content analysis (*Content analysis*) conducted on the book. The author also uses secondary data sources from various articles and books related to the research object. This book is an inspirational book that discusses changing lives by thinking positively. Positive thinking is a mental attitude that involves thoughts and words that build development in thinking. Positive thinking is also a mental attitude that expects good and profitable results. This book invites readers to conduct an in-depth analysis of themselves to do positive things, in order to bring happiness and success in every situation and action.

**Keywords:** Thinking, Positive, Life, Happiness, Success

### PENDAHULUAN

“Dahsyatnya kekuatan berfikir positif: Dapatkah mengubah hidup?” adalah buku yang ditulis oleh Norman Canfield (Jakarta, 2016) dengan mengangkat tema kekuatan berfikir positif, yang dapat diartikan sebagai aktivitas berfikir atau sikap mental yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri dengan nilai-nilai yang baik. Dahsyatnya kekuatan berfikir positif dapat memberikan kekuatan mencintai diri sendiri, kekuatan memberi, kekuatan rasa syukur, kekuatan percaya diri dan kekuatan bersikap tegas. Manfaat memiliki sikap-sikap positif akan menghasilkan perasaan-perasaan yang positif, gambaran-gambaran yang konstruktif, sehingga dapat melihat mata pikiran yang diinginkan. Hal ini akan memberikan pencerahan, lebih banyak kebahagiaan dan kesuksesan. Bahkan berfikir positif dapat memberikan beragam manfaat bagi kesehatan. Namun tidak semua orang dapat menerima atau mempercayai pola berfikir positif. Karena beberapa orang menganggap bahwa berfikir positif hanya sebuah dalih. Adapun berfikir negatif merupakan cara berfikir dengan memandang segala sesuatu dengan sisi negatif sehingga dapat

menghambat kemajuan masa depan individu. Memiliki pola pikir dan kata-kata negatif akan menghasilkan tindakan yang negatif dan tidak menyenangkan. Semua hal negatif dapat berujung pada kegagalan, frustrasi dan kekecewaan. Berfikir positif dan negatif dapat mempengaruhi orang-orang baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini bisa terjadi secara naluriah dalam pikiran bawah sadar yang terpancar melalui pikiran dan perasaan, serta bahasa tubuh. Cara merubah berfikir positif diperlukan latihan dan kemauan untuk merubah diri. Proses pembentukannya dilakukan dengan mengabaikan perasaan malas, keinginan berhenti, memberi banyak senyuman kepada orang lain, menggunakan kata-kata positif ketika berbicara dengan orang lain, selalu visualisasikan situasi yang menguntungkan dan bermanfaat, kuasai pikiran dengan penuh keyakinan, tetapkan pikiran yang diinginkan dan singkirkan dari apa yang tidak diinginkan, singkirkan semua pikiran negatif, bentuklah kebiasaan bertoleransi, berikan sugesti yang positif untuk diri sendiri, dan tetapkan tujuan.

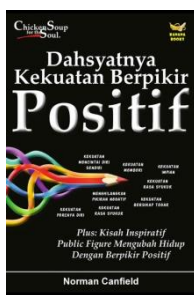
Buku ini sesuai dengan yang disampaikan penulis dalam kata pengantarnya, dirancang dengan harapan agar pembaca untuk memandang kehidupan dan semua permasalahannya dengan sudut pandang positif dan dapat mengubah hidup dengan berfikir positif, yakin dan berfikir positif dapat mewujudkan impian, karena keyakinan dan pikiran merupakan dua hal yang dapat mewujudkan semua impian baik. Meyakini dan berfikir positif memudahkan dalam meraih impian sementara meyakini dan berfikir negatif menjatuhkan dan menjauhkan dari kebahagiaan. Ketika pikiran dan persepsi selalu terfokus untuk mengangkat sisi negatif kehidupan, maka kehidupan akan berjalan menjadi pesimis dan ketidakmampuan. Peneliti memfokuskan artikel ini kepada pendeskripsian isi dari buku ini. Dimana, penulis buku lebih menekankan nilai-nilai dan manfaat dari berfikir positif. Dengan harapan dapat memperoleh kebahagiaan dan kesuksesan dalam situasi dan tindakan.

### METODE PENELITIAN

Pada artikel ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian, dimana peneliti berperan sebagai instrument kunci (Mulasih Tary & Devi Ardiyanti, 2021). Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif, berupa tulisan, ucapan, serta perilaku dari orang yang dijadikan objek pengamatan (Jamal Ma'mur Asmani, 2009). Penelitian kualitatif digunakan untuk menghasilkan suatu gambar kompleks dan menyeluruh mengenai fenomena-fenomena manusia yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata (Gill Hasson, 2016).

(Ibrahim Elfiky, 2009) menjelaskan bahwa kegunaannya untuk meneliti objek alamiah dimana peneliti merupakan instrument kunci dan analisa data yang bersifat induktif serta hasil analisis yang mengedepankan penemuan makna ketimbang generalisasi, maka penelitian kualitatif bisa dikatakan didasari oleh post-positivisme.

Buku ini ditulis oleh Norman Canfield yang berjudul "Dahsyatnya kekuatan Berfikir Positif: Dapatkah Mengubah Hidup?". Buku ini telah dibaca oleh peneliti yang terbit pada tahun 2016. Yang dicetak oleh Banana Books, Jakarta dan diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama.



Judul : Dahsyatnya Kekuatan Berfikir Positif: Dapatkah Mengubah Hidup?  
Penerbit : Gramedia Pustaka Utama  
Tahun Terbit : 2016  
Jumlah Halaman : v+ 126 hlm.: 23 cm

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### **Kekuatan Berfikir Positif**

Diantara orang-orang yang menerima pola berfikir positif, tidak banyak yang mengetahui cara untuk menggunakan cara berfikir ini untuk memperoleh hasil yang efektif. Namun dapat dilihat pula bahwa semakin banyak orang yang mulai tertarik mengenai berfikir positif. Cara berfikir positif dapat memberikan kita keselamatan, mendatangkan persahabatan, menghapuskan dendam dan menghilangkan pertentangan. Karena berfikir positif merupakan sikap mental dalam diri sendiri sebagai akibat logis dari perbuatannya sendiri. Berfikir positif dapat melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Dahsyatnya kekuatan berfikir positif mampu memberikan kekuatan mencintai diri sendiri, kekuatan memberi, kekuatan rasa syukur, kekuatan percaya diri dan kekuatan bersikap tegar.

#### **Kekuatan Berfikir Negatif**

Orang yang berpikiran negatif akan membuat dirinya menjadi negatif, karena pikiran negatif adalah jenis pikiran yang mengarah kepada seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, atau putus asa. Pikiran negatif akan menilai diri sendiri atau orang lain dengan cara yang kasar dan tidak adil. Dampak dari berfikir negatif bisa mengganggu kepribadian seseorang seperti gangguan kecemasan, gangguan mental bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari.

### KESIMPULAN

Semua permasalahan akan lebih mudah dihadapi dengan berfikir secara positif, bahkan dengan berfikir positif akan membuat semangat hidup semakin kuat, dan dipenuhi rasa syukur serta bahagia karena telah berhasil melaluinya. Dapat disimpulkan bahwa dahsyatnya kekuatan berfikir positif adalah seseorang dengan menggunakan akal budinya mampu membangkitkan semangat untuk perubahan taraf hidup menjadi lebih baik serta menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya sebagai pengalaman berharga untuk pengalaman berikutnya dan semua itu sebagai proses hidup. Selain itu, Peneliti juga memberi kesimpulan bahwa dengan berfikir secara positif dapat memberikan manfaat yaitu mampu bertahan lebih kuat ketika mengalami kondisi terpuruk atau hancur akibat masalah yang dihadapi.

### REFERENSI

- Asbari, M. (2024). Elevating Teacher Effectiveness: The Role of Spirituality in the Four Levels of Classroom Leadership. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 1–6.
- Asbari, M. (2024). Elevating Teacher Effectiveness: The Role of Spirituality in the Four Levels of Classroom Leadership. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 1–6.
- Asbari, M. (2024). Madrasah Diniyyah Takmiliah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(02), 10-14.
- Asbari, M., Novitasari, D., Monoarfa, M., & Wardoyo, S. (2024). Strategic Team Management for Improved Engineering Performance: A Collaborative Perspective. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 43-55.
- Asbari, M., Riwayadi, E., & Amri, L. H. A. (2024). Strategi Kolaboratif Mengelola Kinerja: Fokus pada Team Efficacy dan Iklim Kerja. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 29-42.
- Asmani, Ma'mur, Jamal. (2009). *The Law Of Positive Thinking (Hukum Berfikir Positif)*.
- Canfield, Norman. (2016). *Dahsyatnya Kekuatan Berfikir Positif*.
- Elfiky, Ibrahim. (2009). *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar*
- Febriyani, I., Gultom, R., Azzahra, A., & Asbari, M. (2024). Why Passion is Not Enough: Mengikuti Passion atau Diikuti Passion?. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(02), 1-4.

- Fikri, M. A. A., Amri, L. H. A., & Nadeak, M. (2024). Enhancing Public Service Motivation: The Influence of Servant Leadership and Basic Need Satisfaction in Health Center Employees. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 40–49.
- Fikri, M. A. A., Amri, L. H. A., & Nadeak, M. (2024). Enhancing Public Service Motivation: The Influence of Servant Leadership and Basic Need Satisfaction in Health Center Employees. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 40–49.
- Hasson, Gill. (2018). *Positive Thinking (Menemukan kebahagiaan dan Meraih Impian Melalui Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*. Jakarta: Zaman.
- Iskandar, J., Chidir, G., & Simorangkir, Y. N. (2024). Digital Literacy and Entrepreneurial Attitudes: A Study of Indonesian University Students. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 1–14.
- Iskandar, J., Chidir, G., & Simorangkir, Y. N. (2024). Digital Literacy and Entrepreneurial Attitudes: A Study of Indonesian University Students. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 1–14.
- IsmulCokro, C dan Sutarto, Tito C. (2009). *Berani Berpikir Positif Bertindak Efektif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.  
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Napitupulu, B. B. J., Silitonga, N., Sudiyono, R. N., Novitasari, D., Pramono, T., Asbari, M., & Nadeak, M. (2024). Marketing Mix Strategies for Private Schools: Impact on Parental Decision-Making. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 7–14.
- Napitupulu, B. B. J., Silitonga, N., Sudiyono, R. N., Novitasari, D., Pramono, T., Asbari, M., & Nadeak, M. (2024). Marketing Mix Strategies for Private Schools: Impact on Parental Decision-Making. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 7–14.
- Novitasari, D. (2024). Coaching Practices and Learning Capability: Drivers of Lecturer Performance Management. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 26–39.
- Novitasari, D. (2024). Coaching Practices and Learning Capability: Drivers of Lecturer Performance Management. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 26–39.
- Novitasari, D., & Asbari, M. (2024). Peran Dukungan Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Dosen di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 9-22.
- Nurhayati, W., Asbari, D. A. F., & Asbari, R. A. F. (2024). Strategi Inovatif Penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui Kegiatan Pramuka: Studi Kasus di Aya Sophia Islamic School. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 23-28.  
Pemikiran Positif). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi: Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(02), 5-9.
- Radita, F. R., Santoso, G., & Lafendry, F. (2024). Fostering Knowledge Sharing Culture in Pesantren: The Charismatic Leadership Perspective. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 15–25.
- Radita, F. R., Santoso, G., & Lafendry, F. (2024). Fostering Knowledge Sharing Culture in Pesantren: The Charismatic Leadership Perspective. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 15–25.
- Tary, Mulasih dan Ardiyanti, Devi. (2021). *Dahsyatnya Keajaiban Berfikir Positif*.
- Widodo, A., Wijaya, M. R., Pramono, T., Putra, F., & Novitasari, D. (2024). Trust Dynamics and Innovative Practices in Academic Environments. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 15–29.



## **JOURNAL OF INFORMATION SYSTEMS AND MANAGEMENT**

**Vol. 04 No. 01 (2025)**

**<https://jisma.org>**

**e-ISSN: 2829-6591**

Widodo, A., Wijaya, M. R., Pramono, T., Putra, F., & Novitasari, D. (2024). Trust Dynamics and Innovative Practices in Academic Environments. Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER), 1(02), 15–29.