

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, maka peneliti menelaah beberapa penelitian yang hampir memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Dalam kajian pustaka ini, peneliti menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fajri dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap stress Pada Guru Honorer.”¹ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel daya tahan terhadap stress dengan berpikir positif, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasinya (r_{xy})= 0,595 dan peluang kesalahan $p=0,00$ ($p < 0,01$).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis dengan menjadikan berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Sedangkan perbedaannya adalah pada skripsi ini mencari hubungan berpikir positif dengan daya tahan stress guru honorer, sedangkan yang diteliti yaitu mencari bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

2. Penelitian dari Ismantoko mengenai “Konsep Berpikir Positif dalam Buku terapi berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya Dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.”² Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep berpikir

¹Oktariana Fajri, *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap stress Pada Guru Honorer*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kali Jaga, 2011).

²Dani Ismantoko, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku terapi berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan relevansinya dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2014).

positif Dr. Ibrahim Elfiky relevan dengan model pembelajaran pendidikan agama Islam, yaitu moral knowing, moral loving dan moral doving.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan menjadikan pemikiran Dr. Ibrahim Elfikly tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Perbedaannya pada penelitian ini mencari relevansi antara konsep berpikir positif dengan model pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Sedangkan yang diteliti yaitu bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Lindasari tentang “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Tingkat stress Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.”³ Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan antara tingkat stress dengan berpikir positif, yang artinya memiliki hubungan yang sejajar searah dimana semakin tinggi tingkat stress siswa, maka semakin tinggi pula berpikir positifnya.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan dengan menjadikan tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Perbedaannya pada penelitian ini lebih terfokus kepada pada hubungan berpikir positif dengan tingkat stress. Sedangkan yang diteliti yaitu bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wahid tentang “Hubungan berpikir Positif dan Efikasi Diri Akademik Padan Siwi- Siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok, Sleman Yogyakarta.”⁴ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara

³Lindasari, *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Tingkat stress Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007).

⁴Abdul Wahid, *Hubungan berpikir Positif dan Efikasi Diri Akademik Padan Siwi- Siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok, Sleman Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007).

berpikir positif dengan efikasi, yang di tujukan dengan koefisien korelasi $r_{xy}=0,635$ dan $p=0,00$ $p<0,001$.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan dengan menjadikan tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Perbedaannya pada penelitian ini lebih terfokus kepada pada hubungan berpikir positif dengan efikasi diri. Sedangkan yang diteliti yaitu bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

5. Penelitian dari Cahyati tentang “Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim.”⁵ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep berpikir positif relevan dengan pembentukan karakter muslim.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan dengan menjadikan pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky sebagai pokok pembahasan. Perbedaannya pada penelitian ini yaitu mencari relevansi konsep berpikir positif dengan pembentukan karakter muslim. Sedangkan yang diteliti yaitu mencari bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

6. Penelitian dari Badriyah mengenai “Hubungan Berpikir Positif dengan Ketenangan Jiwa (Studi Pada Siswa Madrasah Aliyah Ali Maksum Yogyakarta).”⁶ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara berfikir positif dengan ketenangan jiwa pada siswa Madrasah Aliyah Ali Maksum Yogyakarta.

⁵Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*, Skripsi, (Surakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut agama Islam Negri Surakarta, 2017).

⁶Lailatul Badriyah, *Hubungan Berpikir Positif dengan Ketenangan Jiwa (Studi Pada Siswa Madrasah Aliyah Ali Makum Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah, Universitas Sunan Kalijaga, 2006).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan dengan menjadikan tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Perbedaannya pada penelitian ini lebih terfokus kepada pada hubungan berpikir positif dengan ketenangan jiwa. Sedangkan yang di teliti yaitu bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

7. Penelitian dari Hidayati dengan judul “Pengaruh Positif Thinking Kemampuan Menyelesaikan Masalah (Program Solving) Pada siswa Kelas II Madrasah Aliya Ma’arif Cepogo, Boyolali, Tahun 2010.”⁷ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara positif thinking dengan kemampuan problem solving di Madrasah Aliya Ma’arif Cepogo, Boyolali.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan dengan menjadikan tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Perbedaannya pada penelitian ini lebih terfokus kepada pada hubungan berpikir positif dengan ketenangan jiwa. Sedangkan yang diteliti yaitu mencari bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky.

B. Kerangka Teori

Untuk mengetahui secara lebih detail mengenai teori-teori yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti akan menjelaskannya secara lebih rinci yaitu sebagai berikut :

Berpikir Positif

a. Pengertian Berpikir

Berpikir artinya menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu serta menimbang-nimbang dalam ingatan.pengertian berpikir

⁷Arini Hidayati, *Pengaruh Positif Thinking Kemampuan Menyelesaikan Masalah (Program Solving) Pada siswa Kelas II Madrasah Aliya Ma’arif Cepogo, Boyolali, Tahun 2010*, Skripsi, (Salatiga: Program Studi pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga, 2010).

mengandung arti yang luas hal ini karena mengandung maksud dan tujuan untuk memecahkan masalah sehingga menemukan hubungan dan menentukan sangkut paut antara masalah yang satu dengan yang lainnya.⁸

Menurut Ross, berpikir merupakan aktivitas mental dalam aspek teori dasar mengenai objek psikologi. Artinya adalah seseorang yang sedang berpikir memiliki daya jiwa yang bekerja secara aktif seperti mendengarkan, mengamati, menyelidiki, mengingat ketentuan satu dengan yang lainnya. Selain itu menurut Valentine, dalam kajian psikologi berpikir merupakan menelaah proses dan pemeliharaan untuk suatu aktivitas yang berisi mengenai “bagaimana” yang dihubungkan dengan gagasan-gagasan yang untuk beberapa tujuan yang diharapkan. Jadi dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir merupakan proses mental dengan metode menelaah, menyimak dan membandingkan kemudian di hubungkan dengan ide- ide yang dimiliki agar mencapai tujuan yang diharapkan.⁹

Adapun menurut Garret, berpikir merupakan perilaku yang sering kali tersembunyi atau setengah tersembunyi di dalam lambang atau gambaran, ide, konsep yang dilakukan seseorang. Jadi dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa berpikir merupakan aktivitas yang kadang tidak disadari oleh seseorang dengan melihat gambar atau lambang- lambang yang ada di sekelilingnya. Selanjutnya menurut Gilmer, berpikir merupakan suatu pemecahan masalah dalam proses penggunaan gagasan atau lambang- lambang pengganti suatu aktivitas yang tampak secara fisik. Selain itu mengidentifikasi bahwa berpikir merupakan suatu proses dari penyajian suatu peristiwa internal dan eksternal, kepemilikan masa lalu, masa sekarang, dan masa depan yang satu sama lain

⁸Abu Ahmadi & Widodo Supriyadi, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Bineka Cipta, 2008), hlm. 3.

⁹Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonomi Berpikir*, (Bandung, Remaja Rosda Karya, 2011), hlm.1.

saling berinteraksi. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa berpikir merupakan aktivitas mental dengan menggunakan gagasan, ide-ide dan pandangan mengenai sesuatu yang saling berkaitan satu dengan lainnya.¹⁰

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan berpikir adalah aktivitas mental untuk memecahkan masalah dengan menggunakan gagasan atau lambang-lambang, ide dan konsep untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan begitu maka selama kita berpikir, akan terjadi tanya jawab dalam pikiran kita untuk bisa mengetahui hubungan-hubungan pengetahuan yang kita ketahui dengan tepat.

b. Pengertian Berpikir Positif

Syekh al-Sya'rawi mengatakan pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia sebagai sesuatu yang dinilai dapat lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya. Menurut Allan, dengan berpikir, seseorang bisa menentukan pilihannya.¹¹ Berpikir yang diberi tambahan kata positif, dapat diartikan bukan sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya adalah prasangka. Menurut Mufid, berpikir positif adalah memedulikan hal-hal yang buruk untuk kemudian dicari kebaikan apa saja yang memungkinkan untuk diambil.¹² Dengan demikian, dapat dipahami bahwa berpikir positif adalah saat seseorang menentukan pilihan dalam hidupnya ia tidak hanya menggunakan akalnya saja namun juga melibatkan perasaan sehingga mendapatkan keputusan terbaik dari pilihan tersebut.

Menurut Wibowo, berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses masukan pikiran-pikiran, kata-kata, gambaran-gambaran yang membangun

¹⁰*Ibid.*, hlm 2-3.

¹¹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif Biarkan mukjizat dalam diri anda melesat agar hidup lebih lebih bahagia*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2009), hlm. 3 .

¹²Ahmad Mufid, *Tips Berpikir Positif*, (Yogyakarta: Psikopedia, 2015)

perkembangan pikiran.¹³ Berpikir positif bisa menghadirkan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, gangguan pikiran, pengawasan pikiran. Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju jalan kesuksesan dalam hidup, karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga. Pikiran positif dapat menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, suka cita, kesehatan serta kesuksesan dalam situasi dan tindakan. Singkatnya, berpikir positif artinya merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri namun juga bagi kemaslahatan orang banyak.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah pemikiran yang memandang segala sesuatu dari segi positif, sehingga membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Dengan berpikir positif juga akan menghadirkan karakter yang positif sehingga berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain.

c. Nilai Dasar Berpikir Positif

Adapun nilai dasar dari berpikir positif yaitu sebagai berikut:

a) Optimis

Berani menghadapi realita hidup dan berani menatap dunia sekeliling serta diri sendiri, memahami dan menghayati sesuatu seperti seperti apa adanya.

b) Bersedia Membantu

Tidak berat menolong orang lain dan tidak segan untuk meminta kepada orang lain. Nilai ini sangat diperlukan untuk kehidupan karena manusia makhluk sosial.

¹³Raihan Adi Wibowo, *Positif Personality*, (Yogyakarta: Brilliant Books, 2017), hlm. 58.

c) Pantang Menyerah

Mempunyai sifat gigih, rajin dan pantang menyerah adalah orang yang memiliki daya imajinasi serta kreatifitas yang tinggi.

d) Menghargai Ciptaan Tuhan

Menghargai ciptaan tuhan berarti memiliki sifat menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri, bersyukur dengan apa yang telah diperoleh dari-Nya juga merupakan sikap yang menghargai ciptaan tuhan.

e) Bersahabat

Melakukan berbagai macam hal dengan tidak menggunakan cara- cara kekerasan adalah salah satu nilai dasar dalam berpikir positif. Mendukung dan tidak menjatuhkan orang lain serta tetap berupaya untuk mencari persamaan dan bukan mencari perbedaan.¹⁴

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dengan nilai dasar yang disebutkan diatas kepribadian seseorang akan terbentuk lebih positif. Kemudian melalui pribadi yang positif maka akan lahir karakter positif yang mendorong seseorang selalu berpikir positif, dengan kata lain nilai dasar tersebut dapat dijadikan langkah awal dalam upaya dalam pembentukan cara berpikir yang lebih positif.

d. Ciri-Ciri Karakter Berpikir Positif

Seseorang yang berpikir positif memiliki percaya diri, kreativitas, dan jiwa yang kuat. Selain itu, mereka juga pantang menyerah dalam menghadapi masalah serta rintangan yang ada di hadapannya. Menurut El-Bahdal, seseorang yang memiliki ciri- ciri karakter berpikir positif adalah sebagai berikut:¹⁵

¹⁴*Ibid*, hlm. 60-61.

¹⁵ Musa Rasyid El Bahdal, *Asyiknya Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2010).

- 1) Orang-orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur- unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi, ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan. Artinya adalah seseorang akan melihat sisi buruk sebagai sesuatu yang tidak akan menghambat tujuannya melainkan sebagai pengingat agar ia lebih siap untuk mencapai tujuan tersebut.
- 2) Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan. Artinya, orang yang memiliki pikiran positif ia akan tetap optimis serta akan mencari jalan keluar dari masalah yang tengah dihadapinya.
- 3) Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten. Artinya, orang yang berpikir positif akan memiliki pendirian serta keinginan yang kuat dalam mencapai dan mewujudkan keinginannya.
- 4) Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. Artinya oarang yang berpikir positif memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dalam melihat peluang dalam kehidupan sehingga ia yakin dengan kemampuan yang ia miliki.
- 5) Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif. Artinya, orang yang berpikir positif akan membawa dampak yang positif dalam kehidupan pribadinya sehingga pikiran, perkataan dan perbuatannya menjadi positif.
- 6) Orang yang berpikir positif selalu bertawakkal kepada Allah SWT. Artinya, seseorang yang berpikir positif akan berserah diri dan yakin atas apa yang telah ditentukan Allah SWT dengan tetap ikhtiar dan berdoa dalam menjalani kehidupan yang telah digariskan kepadanya.

7) Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif. Artinya, orang yang memiliki pikiran positif percaya bahawa setiap individu mampu mewujudkan tujuan hidup mereka dengan kreativitas, gagasan dan ide-ide yang mereka miliki.

Selain ciri- ciri di atas terdapat pula ciri lainnya yaitu Individu yang cenderung berpikir positif dapat diketahui melalui beberapa kriteria berikut di antaranya:¹⁶

- 1) Percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa, artinya individu tersebut percaya bahwa Tuhan itu ada dan menyakini serta mempelajari setiap rencana yang telah Tuhan berikan dalam hidupnya.
- 2) Selalu menjauh dari perilaku negatif seperti berbohong, menggunjing, mengadu domba artinya individu tersebut berusaha untuk menghindari perilaku yang buruk dan lebih fokus untuk melakukan sesuatu yang lebih positif.
- 3) Memiliki cara pandang tujuan dan alasan menginginkan sesuatu kapan serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada.
- 4) Memiliki keyakinan dan proyeksi tentang sesuatu secara positif, artinya mampu melihat sesuatu dalam hidup dengan lebih positif.
- 5) Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang tengah dihadapi, artinya selalu berusaha untuk mengatasi permasalahan yang ada dalam hidup serta mempertimbangkannya dengan matang.

¹⁶ Aswendo Dwitantyanov, *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Undip, (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang), Vol. 08, no. 02 2010, hlm. 138.

- 6) Tidak membiarkan masalah atau kesulitan mempengaruhi hidupnya, artinya individu tersebut belajar memahami permasalahan yang ada dalam hidupnya dan menjadikan masalah sebagai sesuatu yang dapat mengubah kegagalan menjadi kesuksesan.
- 7) Memiliki rasa percaya diri dan berani menghadapi tantangan, artinya individu tersebut percaya akan kemampuan pribadinya dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu dalam hidupnya.
- 8) Hidup dengan cita- cita dan kesabaran, artinya mempunyai tekad yang kuat dalam menggapai sesuatu dalam hidup serta mempunyai sifat yang mampu bertahan dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai karakter berpikir positif akan sangat mempengaruhi pikiran, perkataan, dan perbuatannya. Sikap pantang menyerah, jiwa yang kuat serta percaya diri yang tinggi untuk mewujudkan tujuan hidupnya dengan tetap ikhtiar dan berdoa kepada Allah SWT. Selanjutnya ciri- ciri di atas dapat dijadikan acuan bagi seseorang untuk memulai berpikir positif dari tingkat yang paling dasar yakni dengan percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa. Dengan berpikir positif, jiwa dan raga manusia akan menjadi lebih sehat serta orang yang berpikir positif berusaha memandang suatu masalah dari nilai positif serta mencoba mencari solusi yang lebih baik dan tidak melimpahkan kesalahan kepada orang lain kemudian akan menjadikan individu lebih optimis dan memudahkannya dalam menghadapi hidup.

e. Manfaat Berpikir Positif

Menurut Dian L dalam bukunya juga menyebutkan beberapa manfaat berpikir positif antara lain:¹⁷

¹⁷ Dian L, *Berpikir Positif Untuk Kehidupan Yang Positif*, (Yogyakarta, Pustaka Baru Press, 2016), hlm. 163-167.

1). Pikiran Positif Pangkal Hidup Sehat

Kesehatan adalah hal penting yang membuat hidup menjadi bahagia. Pikiran bisa menyebabkan tubuh menjadi sakit, terutama pikiran-pikiran negatif. Pikiran negatif adalah racun yang akan menyerang tubuh bukan hanya pada satu titik, tetapi lama kelamaan akan menyebar dan meluas. Mungkin awalnya hanya akan menyerang kepala, tapi perlahan bisa menyebar ke jantung, pencernaan dan pada akhirnya menguasai seluruh tubuh.

Pikiran positif bisa menghasilkan pola perilaku yang mendorong pada berbagai cara pandang yang menyebabkan jiwa terasa penuh. Berbagai kualitas yang dimiliki oleh pikiran positif itulah yang membuat seseorang bisa menemukan kebahagiaan dalam diri.

2). Pikiran Positif Membuat Hidup Bermakna

Hidup yang bermakna adalah hidup yang penuh arti baik bagi diri sendiri juga makhluk lain yang ada di bumi. Untuk membuat hidup menjadi lebih berarti yaitu dengan melakukan berbagai hal yang dapat berdampak bagi dunia. Menanam pohon merupakan salah satu contohnya dengan melakukan hal tersebut udara menjadi bersih dan air di sekitar bisa tetap terjaga kualitas dan kuantitasnya. Atau di jaman sosial media seperti sekarang ini, bisa dengan membuat gerakan penyadaran publik.

Berbagai hal yang dilakukan itu adalah acara sederhana menyampaikan sikap sekaligus menyebar kebaikan dan pikiran positif ke ruang yang lebih luas. Hal ini jelas akan membuat hidup lebih bermakna.

3). Pikiran Positif Pangkal Hidup Sukses

Pikiran positif menjadi cara untuk mencapai kebahagiaan, dengan berpikir positif bisa mencapai kesuksesan. Pikiran positif membuat seseorang bisa melihat lebih jelas dengan jernih. Dengan pikiran positif juga bisa tahu dan membidik secara fokus target hidup.

Dari beberapa manfaat yang telah dijabarkan, inti dari semuanya adalah menerangkan bahwa dengan berpikir positif akan membebaskan seseorang dari berbagai macam permasalahan di antaranya adalah masalah kesehatan, kejiwaan bahkan menyangkut kesuksesan seseorang yang turut dipengaruhi oleh pikiran yang positif.