

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh jiwa yang sering disebabkan oleh mereka memilih strategi yang tidak tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Jiwa yang rapuh membuat seseorang merasa tidak puas atas kehidupannya dan tidak membawa dampak positif dan tidak membuatnya merasa bahagia. Judul penelitian ini "Mengubah Jiwa yang Rapuh Menjadi Sehat dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif (Analisis Buku Transformasi Jiwa Karya Gunawan Setiadi)". Rumusan masalah penelitian ini. 1) Bagaimana mengubah jiwa yang rapuh menjadi sehat tahan banting melalui penerapan psikologi positif berdasarkan buku transformasi jiwa karya Gunawan Setiadi. 2) Apa saja strategi dalam mengatasi perubahan jiwa yang rapuh menjadi pribadi sehat tahan banting. Penelitian ini bertujuan. 1) Untuk mengetahui bagaimana mengubah jiwa yang rapuh menjadi sehat dan tahan banting melalui penerapan psikologi positif berdasarkan buku transformasi jiwa, 2) Untuk mengetahui apa saja strategi dalam mengatasi perubahan jiwa yang rapuh menjadi pribadi sehat tahan banting. Metodologi dalam penelitian ini penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian kepustakaan (*library reseach*). Penelitian ini berdasarkan kumpulan data-data kepustakaan yang didapatkan melalui analisis data, yaitu analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian ini 1) Dengan menerapkan psikologi positif dapat memberikan efek yang positif untuk mengubah jiwa yang rapuh menjadi sehat dan tahan banting dengan melakukan tindakan yang positif seperti bersyukur, sabar, dan welas asih. 2) Dalam perubahan jiwa yang rapuh menjadi sehat dapat dilakukan dengan bantuan seorang mentor serta harus memiliki tekad dan kemauan yang kuat agar proses perubahan dari jiwa yang rapuh menjadi sehat serta berjalan dengan baik untuk menjadi individu yang sehat dan tahan banting.

**Kata kunci :** *jiwa rapuh, tahan banting, psikologi positif, dan analisis buku*