



**Judul Buku** : Dasyatnya Pikiran Positif

**Penulis** : Areya Prabu Firdaus

**Penerbit** : FlashBooks

**Tahun Terbit** : 2016

**ISBN** : 978-602-391-192-9

**Jumlah Halaman** : 180

Kekuatan pikiran positif merupakan sebuah kemampuan untuk memandang hidup dan segala tantangannya dengan sikap optimis, yang tidak hanya meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan fisik dan kesuksesan hidup seseorang. Ketika membaca buku ini pembaca akan mengetahui apa keuntungan dari berpikir positif, dengan fokus pada hal-hal baik dan berpikir secara konstruktif, individu dapat mengurangi stres, meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperbaiki hubungan interpersonal. Pikiran positif mendorong rasa percaya diri, motivasi, dan keberanian untuk mengambil tindakan serta menghadapi situasi sulit dengan cara yang lebih efektif.

Buku ini menekankan bahwa semua berawal dari pikiran, menjelaskan bagaimana pikiran membentuk persepsi, keyakinan, dan tindakan mempengaruhi kehidupan kita. Seperti yang kita ketahui, setiap hari kita selalu terlibat dalam aktivitas berpikir. Seperti yang kita ketahui, pikiran kita selalu terlibat dalam proses kerja yang kompleks dan terus-menerus setiap hari. Pikiran kita terus bekerja, memproses data, membuat keputusan, dan merencanakan apa yang akan kita lakukan.

Dengan membaca buku ini, kita bisa mengetahui berbagai manfaat dari berpikir positif, seperti menghindari stres dan depresi, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan mengambil keputusan yang tepat, membantu meningkatkan fokus, membangun hubungan yang harmonis, dan menjadi lebih berani.

Bagian dua pada buku ini menggali lebih dalam tentang bagaimana pikiran positif dapat mempengaruhi dan mengoptimalkan SDM dalam konteks kerja. Penulis menyoroti pendekatan pikiran positif dalam manajemen SDM menekankan pentingnya memelihara sikap mental yang optimis dan konstruktif di tempat kerja. Departemen Sumber Daya Manusia memainkan peran penting dalam mendorong dan mendukung budaya kerja yang didasarkan pada optimisme.

Sinergi adalah hasil dari kerja sama yang menghasilkan lebih dari satu orang. Atensi adalah konsentrasi dan pemahaman yang mendalam tentang sesuatu. Apresiasi adalah penghargaan dan rasa terima kasih atas kontribusi atau nilai seseorang atau sesuatu. Dalam buku ini, pembaca diperkenalkan pada tiga cara konkrit di mana pikiran positif dapat meningkatkan SDM karyawan, yaitu melalui kerjasama sinergis, memberikan perhatian penuh kepada karyawan, dan memberikan penghargaan atas kontribusi mereka.

Menghindari kebiasaan buruk yang sering menjangkiti karyawan adalah upaya untuk mengidentifikasi dan mengubah pola perilaku negatif yang dapat merugikan produktivitas dan kesejahteraan di tempat kerja. Buku ini membantu kita mengatasi kebiasaan buruk yang sering menjangkiti karyawan, seperti kepuasan diri yang cepat, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, dan memanjakan rasa malas.

Bagian ketiga buku ini menawarkan pembaca konsep dan strategi pikiran positif untuk meningkatkan penjualan. Penulis menjelaskan bagaimana sikap mental proaktif dan optimis dapat memengaruhi hasil penjualan. Dalam bagian ini, penting untuk fokus pada tujuan atau menetapkan

target penjualan. Ini berbicara tentang bagaimana memiliki sikap mental yang positif dan fokus pada pencapaian tujuan dapat membantu Anda mendorong lebih banyak untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pembaca dapat meningkatkan motivasi dan kinerja mereka untuk mencapai kesuksesan perusahaan dengan memperkuat tekad dan memusatkan perhatian pada target penjualan yang jelas.

Ini menunjukkan bahwa motivasi dan percaya diri sangat penting untuk kesuksesan, terutama dalam penjualan. Penulis menekankan bahwa untuk mencapai target penjualan yang ditetapkan, seseorang harus memiliki motivasi yang tinggi dan kepercayaan diri yang kuat. Motivasi yang kuat akan memberikan dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan mereka, dan kepercayaan diri yang kuat akan memberikan keyakinan bahwa mereka mampu mencapainya. Pendekatan ini membantu pembaca meningkatkan dan memperkuat motivasi dan kepercayaan diri mereka untuk memaksimalkan potensi mereka untuk kesuksesan dalam penjualan.

Dalam bagian keempat buku ini, pembaca diperkenalkan pada konsep manajemen diri dengan menggunakan pikiran positif. Penulis menunjukkan betapa pentingnya memiliki sikap mental yang optimistis dan konstruktif saat mengelola diri sendiri. Pembaca diajarkan bagaimana pikiran positif dapat memengaruhi perilaku dan keputusan sehari-hari mereka, serta bagaimana mereka dapat membuat strategi untuk mengelola stres, mengatasi kesulitan, dan memaksimalkan potensi pribadi mereka.

Buku ini, memiliki keunggulan dalam memberikan wawasan baru tentang kekuatan pikiran positif, tidak hanya itu buku ini juga akan membantu pembaca dalam mengetahui strategi praktis untuk mengembangkan pikiran positif dan tentu membantu pembaca untuk mengambil tindakan konkret dalam kehidupan sehari-hari.

Buku ini mengajarkan pembaca untuk membiasakan berpikir positif dengan beberapa cara praktis. Salah satunya adalah dengan menyuntikkan sugesti positif ke dalam pikiran, yang dapat membantu mengubah pola pikir menjadi lebih optimis. Pembaca juga diajak untuk memperhatikan hal-hal baik dalam hidup, bersyukur atas apa yang mereka miliki, menggunakan humor sebagai alat untuk mengatasi kesulitan, dan menjaga pola hidup yang sehat dengan senyum dan gaya hidup yang seimbang. Dengan mengikuti langkah-langkah ini, pembaca dapat secara bertahap mengembangkan pikiran yang lebih positif dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Jangan ragu untuk segera meminjam buku ini di perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya!  
Dengan membaca buku ini, Anda akan mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang  
bagaimana berpikir positif dapat mengubah hidup Anda.

**Oleh : Bunga Maya Aprillia**

**NIM : 2020041081**

**Prodi : Ilmu Komunikasi**