

Berpikir Positif dan Berperasaan Positif

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 1 Oktober 2021



Islamsantun.org. Disadari atau tidak, segala tindakan baik berupa tutur kata, sikap serta perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh cara berpikir dan berperasaannya. Seseorang yang selalu berpikir positif (positive thinking) dan berperasaan positif (positive feeling) akan selalu bertindak positif. Pun sebaliknya, seseorang yang selalu berpikir dan berperasaan negatif akan cenderung bertindak negatif.

Pikiran dan perasaan sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang. Baik buruknya seseorang sangat ditentukan oleh pikiran dan perasaannya. Bahkan kegagalan dan kesuksesan seseorang juga sangat bergantung pada pikiran dan perasaannya. Lebih jauh lagi, panjang pendeknya umur seseorang juga berkaitan erat dengan pikiran dan perasaannya. Tidak percaya? Berikut penulis jelaskan lebih lanjut maksud dari pernyataan tersebut.

Dalam sejumlah penelitian ilmiah dalam ranah psikologi disebutkan, bahwa pikiran dan perasaan yang melahirkan sikap serta perilaku seseorang akan memberikan efek pada panjang dan pendeknya umur orang tersebut.

Dalam sebuah studi terbaru yang dilakukan oleh tim peneliti Universitas Michigan Amerika disebutkan bahwa sikap positif berupa berpikir positif dan berperasaan positif memberikan efek umur panjang.

Penelitian tersebut melibatkan sekitar 7000 orang, dengan melihat pola pikir mereka terhadap efek kesehatan. Hasilnya 70% dari mereka yang berpikir positif dan selalu optimis (berperasaan positif) dalam menjalani hidup ternyata memiliki resiko lebih kecil terserang beragam penyakit, terutama stroke. Eric Kin, Kepala Peneliti yang juga seorang psikolog klinis menyimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan selama + 5 tahun itu, bahwa mereka yang memiliki tujuan hidup (goal) dan selalu optimis mengalami peningkatan kesehatan fisik serta umur hidup yang lebih panjang, daripada mereka yang pesimis dan tidak memiliki tujuan hidup.

Lebih lanjut Eric menegaskan bahwa hal itu disebabkan suasana hati yang baik dapat menurunkan hormon kortisol yaitu hormon yang menyebabkan stroke. Sebagai informasi, saat ini sebanyak 150.000 orang terkena serangan stroke setiap tahunnya, Sehingga banyak peneliti melakukan studi untuk mengantisipasi serta mencegah terjadinya penyakit stroke ini.

Studi dari Harvard School of Public Health (HSPH) juga membuktikan bahwa sifat positif, yaitu berpikir dan berperasaan positif mampu menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan penyakit kardiovaskular lain, hingga 50 persen.

Dari beberapa hasil penelitian ilmiah di atas, jelaslah bahwa pikiran dan perasaan sangat berpengaruh dan menentukan panjang dan pendeknya umur seseorang. Pikiran dan perasaan positif akan menjadikan seseorang lebih bisa menikmati hidup, sehingga kebahagiaan pun dapat diraihny dengan mudah. Pada gilirannya, dia akan terhindar dari beragam penyakit fisik maupun psikis. Sehingga kemungkinan hidup lebih lama dapat dicapainya. Sedangkan pikiran dan perasaan negatif akan menjadikan seseorang sulit menikmati hidup, bahkan kehilangan tujuan hidupnya, sehingga kebahagiaan hidup akan hilang dari dirinya. Dan hal ini akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikisnya. Sehingga kemungkinan hidupnya lebih sebentar dan lebih pendek.

Untuk dapat menikmati hidup lebih lama, lebih bermakna dan lebih bahagia, berikut penulis sebutkan beberapa pikiran dan perasaan negatif yang perlu dihindari, serta pikiran dan

perasaan positif yang harus terus kita jaga.

Pikiran dan Perasaan Negatif yang Harus Dihindari:

- * Sombong (Takabbur)
- * Prasangka Buruk (Suuzhan)
- * Dengki (Hasad)
- * Marah
- * Bakhil/Kikir
- * Putus Asa

Pikiran dan Perasaan Positif yang Harus Dijaga:

- * Rendah Hati (Tawaduk)
- * Baik Sangka (Husnuzhan)
- * Syukur
- * Sabar
- * Ikhlas
- * Tawakkal

Berpikir positif dan berperasaan positif adalah kunci kesehatan lahir batin seseorang. Jika lahir batin kita sehat, maka kebahagiaan hidup dunia akhirat akan kita dapat.

* Hotel Horison Semarang, Kamis, 30 September 2021.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin