



Mengurai Rahasia Kebahagiaan

Mari kita tebak jawaban untuk pertanyaan 1 dan 2 di bawah untuk membuka dua 'Gembok Mini Kebahagiaan' pertama. Kemudian baca pertanyaan dan informasi selanjutnya yang akan menuntun Anda untuk membuka 'Gembok Utama Kebahagiaan' di akhir. Semoga berhasil dan selamat bersenang-senang!



Berapa tahunkah studi ilmiah terpanjang dalam sejarah tentang kehidupan manusia telah dilakukan?

- | | |
|----------------|---------------|
| (i) 25 tahun | (iv) 85 tahun |
| (ii) 45 tahun | (v) 105 tahun |
| (iii) 65 tahun | |

*** Lihat jawaban di bagian bawah halaman ini*



Menurut studi ilmiah pada pertanyaan 1, apa faktor terpenting yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang?

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| (i) Kekayaan | (iv) Kesehatan |
| (ii) Hubungan interpersonal | (v) Kecantikan |
| (iii) Prestasi karir/akademik | (vi) Kecerdasan |

*** Lihat jawaban di bagian bawah halaman ini*



Studi ilmiah pada pertanyaan 1 membahas tentang apa dan apa temuannya? Mengapa temuan ini penting bagi kita?

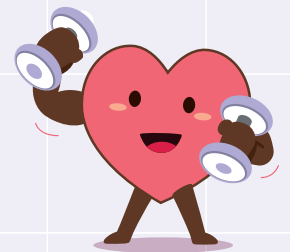
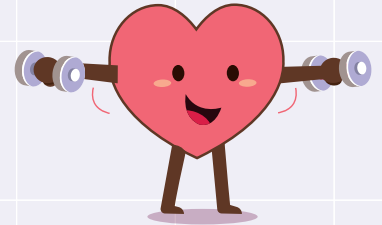
- Studi ilmiah dalam pertanyaan 1 dilakukan oleh Harvard Study of Adult Development tentang kebahagiaan manusia. Studi ini dimulai dengan mengikuti 724 partisipan dengan tekun pada tahun 1938 dan masih berjalan hingga kini dengan keterlibatan lebih dari 1.300 keturunan dari partisipan asli (1, 2, 3)
- Temuan-temuannya menunjukkan bahwa jika kita harus membuat **SATU keputusan tunggal** untuk membuka jalan bagi kesejahteraan dan kebahagiaan kita, **memprioritaskan pemeliharaan hubungan yang baik** adalah pilihan yang optimal (1)
- Sebuah hubungan yang baik biasanya dicirikan oleh keterkaitan yang dalam, mendukung, dan memuaskan antara dua orang (1, 4)
- Temuan-temuan ini juga konsisten dengan studi lain (5) yang mengungkapkan bahwa **kebahagiaan kita tidak meningkat secara signifikan sekali kita melampaui keamanan finansial dasar**





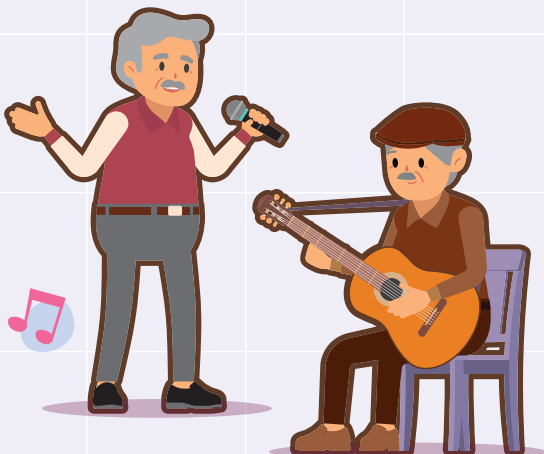
Mengapa penting untuk memelihara hubungan interpersonal yang baik dan bagaimana caranya? Bagaimana kaitannya dengan kebahagiaan?

- Studi telah menemukan bahwa individu dengan hubungan interpersonal yang baik cenderung lebih bahagia, memiliki memori dan kesehatan yang lebih baik, dan hidup lebih lama
- Kita menjumpai berbagai bentuk stres dalam hidup kita. Ketika kita menghadapi stres, tubuh kita akan memunculkan respons 'lawan-atau-lari'. Kita akan mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan keringat. Jika tubuh kita tetap dalam mode ini untuk jangka waktu yang lama, tingkat hormon stres dan peradangan yang tinggi dapat secara bertahap mengganggu sistem tubuh kita
- Rekan-rekan yang memiliki hubungan baik dengan kita berperan dalam menenangkan tubuh kita dan mengembalikannya ke keadaan setimbang. Sesederhana mengobrol dengan orang tua atau teman kita dan membiarkan mereka menjadi pendengar yang baik bagi kita akan membantu kita
- Koneksi sosial yang kuat dan dekat menguntungkan kita dengan memberikan dukungan emosional, menahan dampak stres, serta menumbuhkan perasaan bahagia dan rasa memiliki
- Studi ilmiah oleh Harvard Study of Adult Development juga menunjukkan bahwa **kebugaran sosial sama pentingnya dengan kebugaran fisik**. Latihan dan upaya rutin diperlukan untuk mempertahankan kebugaran sosial kita guna menjaga hubungan interpersonal yang baik, baik dengan keluarga, teman, atau pasangan



Apa sebenarnya kebugaran sosial dan bagaimana kita harus mengembangkannya?

- Kebugaran sosial adalah **kapasitas di mana kita mengembangkan, mengevaluasi, dan memelihara hubungan serta koneksi kita dengan orang lain**. Kebugaran sosial perlu dipertahankan atau ditingkatkan, yang cara kerjanya serupa dengan kebugaran fisik tubuh kita
- Kita bisa **memulai dengan beberapa tindakan kecil** untuk menghidupkan kehidupan sosial. Luangkan waktu sejenak untuk memikirkannya sekarang, 'Siapa yang sudah lama tidak saya hubungi? Siapa yang saya rindukan? Dengan siapa saya bisa makan malam sekarang daripada sendirian?' Hubungi mereka secara aktif dengan menelepon, mengirim pesan teks, atau mengirim email kepada mereka. Kita mungkin akan terkejut dengan umpan balik positif yang diterima dari tindakan-tindakan kecil tersebut

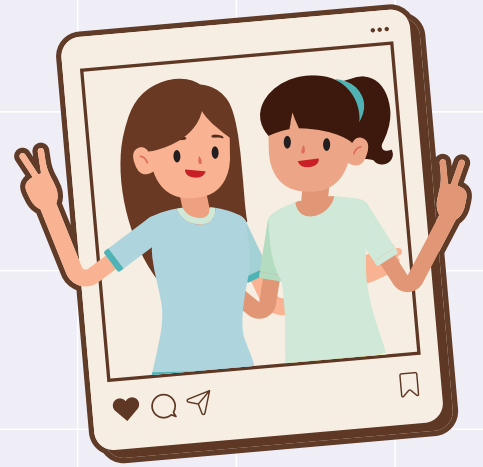


- Kita dapat **membuat koneksi sosial baru dengan berpartisipasi dalam aktivitas yang kita nikmati** bersama orang lain. Itu bisa berupa aktivitas apa pun seperti kelas melukis, klub lari, kursus memasak, atau pekerjaan sukarela. Hal terbaik tentang berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas ini adalah kita akan merasa lebih mudah memulai percakapan dengan orang lain ketika hal itu terkait dengan sesuatu yang kita minati. Kita akan memperdalam hubungan dengan kelompok orang yang sama tanpa usaha keras ketika kita berulang kali melakukan kontak santai



Berapa banyak hubungan yang harus kita jalin untuk memperoleh kebahagiaan?

- Tidak ada jumlah teman yang pasti. Sangat penting **untuk tidak terpaku pada angka**. Jumlah kenalan yang kita miliki tidak menentukan rasa terhubung atau kesepian kita. Kondisi hidup atau status perkawinan kita juga tidak menjamin kita bebas dari kesepian. Sangat mungkin untuk merasa kesepian di tengah keramaian atau bahkan dalam pernikahan
- **Yang benar-benar penting adalah kualitas hubungan kita**. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi elemen apa dalam hubungan yang memberi kita rasa pemenuhan terbesar. Bahkan jika hanya ada satu teman, pasangan, atau anggota keluarga yang memahami pengalaman kita, memungkinkan kita untuk curhat, dan membantu kita meluapkan emosi juga dapat memiliki dampak yang signifikan pada hidup kita. Hidup terkadang bisa menantang. Namun, memiliki koneksi yang hangat dan mendukung bertindak sebagai perisai terhadap kesulitan yang kita hadapi



Apa itu hubungan yang mendalam?

- **Hubungan perlu dikembangkan melalui pemeliharaan dan perhatian**. Tanpa perhatian yang tepat, koneksi dengan orang lain dapat memburuk. Akan membantu untuk memulai dengan melakukan refleksi tentang kualitas hubungan kita saat ini dan frekuensi interaksi kita dengan orang-orang yang penting bagi kita
 - Dalam hubungan yang sehat dan mendalam, **perhatian, kepedulian, dan dukungan adalah jalan dua arah**
 - **Penting untuk menilai bagaimana orang lain memperhatikan kita ketika kita membutuhkan mereka dan bagaimana kita membalasnya**. Perhatikan hubungan yang memberi kita energi, serta hubungan yang mungkin menguras kita dalam beberapa hal. Jika kita menemukan diri kita terus-menerus menginvestasikan waktu dalam suatu hubungan yang membuat kita merasa terkuras, itu mungkin merupakan kesempatan bagi kita untuk bekerja meningkatkan kesehatan hubungan secara keseluruhan atau mempertimbangkan untuk mengurangi jumlah waktu yang kita habiskan dengan individu tersebut



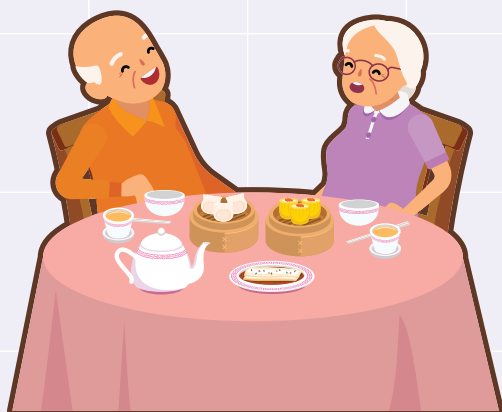
Bagaimana memelihara hubungan yang mendalam?

- Untuk memelihara hubungan yang mendalam, studi ilmiah dalam pertanyaan 1 menunjukkan bahwa langkah pertama adalah **memberikan waktu dan perhatian kita kepada orang-orang yang penting bagi kita**. Manusia tidak mudah memperhatikan dua hal atau lebih yang terpisah secara bersamaan. Daripada mengerjakan banyak hal sekaligus, cobalah **untuk meminimalkan gangguan yang tidak perlu, termasuk dari ponsel cerdas dan teknologi lainnya**
- Menunjukkan bahwa **usaha kita untuk memahami seseorang** dapat meningkatkan hubungan secara signifikan. Di sisi lain, kita merasa lebih positif terhadap orang lain yang menunjukkan upaya sungguh-sungguh untuk memahami kita





Berapa usianya yang dianggap sudah terlalu terlambat untuk memelihara hubungan yang mendalam?



- Studi ilmiah selama 85 tahun menunjukkan bahwa usia bukanlah faktor penentu untuk membuat perubahan positif dalam hidup seseorang. Tidak **pernah ada kata terlambat bagi siapa pun**. Individu sering berasumsi bahwa sudah terlalu terlambat bagi mereka untuk menjalin hubungan baru, tetapi ini tidak pernah terjadi
- Usia hanyalah sebuah angka. Kita tidak pernah bisa memprediksi kapan hubungan yang baik akan terbangun tetapi hubungan itu **layak untuk** dipelihara

Kesimpulannya, hubungan interpersonal yang baik membuat kita lebih sehat dan lebih bahagia. Kita tidak boleh terpaku pada jumlah kerabat dan teman yang kita miliki karena kualitas hubungan kitalah yang paling penting. Tidak pernah ada kata terlambat untuk memelihara hubungan. Terakhir, frasa sandi akhir untuk membuka 'Gembok Utama Kebahagiaan' adalah



PELIHARA KEBUGARAN SOSIAL

Jika Anda memiliki kebutuhan kesehatan mental, silakan hubungi Hotline Dukungan Kesehatan Mental 18111. Jika Anda mengalami tekanan emosional secara terus-menerus, segera cari bantuan dari profesional perawatan kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi topik khusus 'Mengurai Rahasia Kebahagiaan':

<https://shallwetalk.hk/en/feature-topics/decoding-the-secret-of-happiness/>



Mengurai Rahasia
Kebahagiaan



Situs Web
Shall We Talk

陪我講
SHALL WE TALK



衛生署
Department of Health

Dibuat pada tahun 2026



| Referensi

- (1) Waldinger R., & Schulz M. (2023). The good life: Lessons from the longest scientific study of happiness. Simon & Schuster.
- (2) Mineo, L. (2017, April 11). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- (3) Mineo, L. (2023, February 10). Work out daily? OK, but how socially fit are you? Harvard Gazette.
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2023/02/work-out-daily-ok-but-how-socially-fit-are-you/>
- (4) Meiden, J., Verduijn, K., Noordegraaf, M., & Ewijk, H. (2020). Strengthening connectedness in close relationships: A model for applying contextual therapy. Family Process, 59, 346–360. doi: 10.1111/famp.12425
- (5) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, 107(38), 16489-16493. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1011492107>