

# Mengejar Kebahagiaan

Kebahagiaan bukan hanya tentang perasaan senang dan puas, tetapi juga rasa pemenuhan, kepuasan, dan makna terhadap kehidupan secara umum. Selain meningkatkan kesehatan mental, ada banyak manfaat besar lainnya dari kebahagiaan. Berikut ini beberapa contohnya:

- Terkait dengan rasa harga diri yang positif dan motivasi yang lebih tinggi untuk menyelesaikan sesuatu
- Memungkinkan kita untuk tetap optimis, mengelola stres dan tantangan secara proaktif, dan memfasilitasi kita untuk memecahkan masalah
- Memperkuat kekebalan tubuh, mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kesehatan dan umur panjang
- Mempermudah membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang baik
- Mempromosikan kinerja kerja

Mengapa sebagian orang selalu bahagia?  
Bagaimana saya bisa bahagia?



## Siapa yang bertanggung jawab atas kebahagiaan kita?

Menurut beberapa penelitian, meskipun kebahagiaan mungkin terkait dengan beberapa faktor biologis dan lingkungan, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh pemikiran dan perilaku kita.

**Orang yang secara proaktif mencari kebahagiaan akan lebih cenderung merasa bahagia.**

Dalam hal berpikir, jika kita melihat sesuatu dari sudut pandang yang positif, maka akan lebih mudah bagi kita untuk mengalami emosi yang positif. Demikian pula dalam hal perilaku, melakukan apa yang kita sukai dapat meningkatkan kebahagiaan. Dengan demikian, kunci kebahagiaan terletak pada penyesuaian aktif kita terhadap pemikiran dan perilaku kita.

## Cara untuk mengejar kebahagiaan

Agar tetap sehat dan bahagia, kita bisa mencoba tiga hal berikut ini.

## 1 Tetap tenang

### • Berlatihlah untuk bersyukur

Untuk memupuk emosi positif, kita dapat menghargai dan berterima kasih kepada orang-orang di sekitar kita. Kita juga dapat memperhatikan hal-hal yang sering kita anggap sebagai hal yang biasa saja untuk merenungkan dan menghargai hal-hal baik dalam hidup. Di penghujung hari, kita bisa mengingat kembali beberapa hal baik yang terjadi sepanjang hari. Beberapa contohnya adalah memiliki cuaca yang baik, mendapatkan bantuan dari rekan kerja atau bertemu dengan keluarga dan teman. Jika kita mengembangkansikap bersyukur, kita cenderung melihat sisi positif dari berbagai hal dan dengan demikian kepuasan hidup kita dapat meningkat.



### • Kembangkan pola pikir positif dan tangani tantangan secara proaktif

Perasaan kita dibentuk oleh cara kita melihat sesuatu. Memandang segala sesuatu dari sudut pandang positif dapat menumbuhkan emosi positif. Hal ini sangat efektif dalam menghadapi kesulitan. Di bawah ini adalah beberapa contoh:

- "Masalah dan kesulitan dapat dianggap sebagai peluang belajar untuk memperkuat kemampuan kita dalam menyelesaikan masalah."
- "Jangan berkecil hati saat menghadapi kemunduran. Melalui upaya yang gigih, akan ada keuntungan dalam pertumbuhan pribadi dan kehidupan kita."

Tetap positif tidak hanya mengurangi stres dan mengurangi emosi negatif, tetapi juga meringankan suasana hati dan membuat kita tetap riang dan penuh harapan. Dengan demikian, hal ini meningkatkan motivasi dan kemampuan kami dalam menghasilkan strategi untuk mengatasi kemunduran dan kesulitan.

## 2 Tetap bijaksana

### • Menetapkan dan mengejar tujuan untuk menemukan makna dalam hidup

Dengan menetapkan tujuan dan mencurahkan energi serta waktu untuk sesuatu yang kita sukai, kita dapat memperkuat rasa kendali kita terhadap kehidupan dan membangun kepercayaan diri serta rasa pencapaian, sehingga meningkatkan kebahagiaan dan makna dalam hidup. Kita dapat bertindak sekarang dan segera menetapkan beberapa target yang konkret dan layak. Beberapa contohnya adalah menghubungi teman lama setiap minggu untuk memperkuat hubungan sosial kita atau mendaftar kursus kejuruan untuk membangun pengetahuan dan keterampilan. Dengan mengevaluasi kemajuan kita dan menyesuaikan tujuan secara teratur, kita dapat mengenali peningkatan dan/atau pencapaian kita dan menegaskan diri kita sendiri.

### • mempraktikkan gaya hidup sehat

Kebiasaan baik tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga memperkuat rasa kontrol kita terhadap hidup, menstabilkan suasana hati kita, dan meningkatkan kemampuan kita untuk meredakan stres dan emosi negatif. Di bawah ini adalah beberapa contoh:

- Berolahragalah secara teratur dengan durasi waktu yang sesuai. Pilih aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan kebugaran Anda
- Menjaga pola makan yang seimbang untuk menjaga berat badan yang optimal
- Hindari minum. Jangan merokok, mengonsumsi narkoba, menjelajahi internet atau berjudi secara berlebihan, dll.

Untuk mengurangi stres dan menenangkan tubuh dan pikiran, kita dapat melakukan aktivitas relaksasi (seperti pernapasan dalam atau latihan kesadaran).

### 3 Bersikap baik

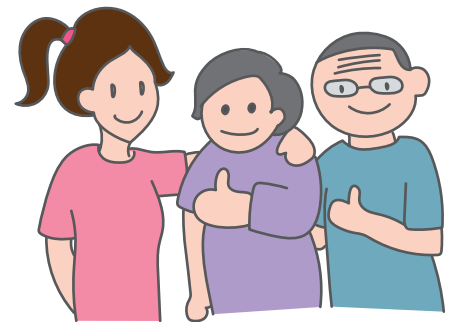
#### ● Hiduplah di saat ini untuk menciptakan dan mengalami kegembiraan

Terlibat sepenuhnya dalam sesuatu yang kita sukai sering kali memberi kita kesenangan dan kepuasan. Kita bisa menghabiskan waktu untuk hal yang kita minati dan menikmati kesenangan, seperti mendengarkan musik dan membaca. Kita juga dapat mengembangkan hobi yang sehat seperti belajar berkebun atau bahasa baru untuk memperkaya hidup dan meningkatkan kepuasan hidup.

#### ● Menjaga hubungan keluarga dan sosial yang baik

Memiliki hubungan interpersonal yang positif adalah komponen penting untuk kebahagiaan. Dengan menjaga hubungan yang stabil dan dekat dengan keluarga dan teman-teman kita, kita akan dengan mudah memiliki perasaan gembira, hangat dan rasa memiliki. Di bawah ini adalah beberapa cara untuk meningkatkan hubungan interpersonal:

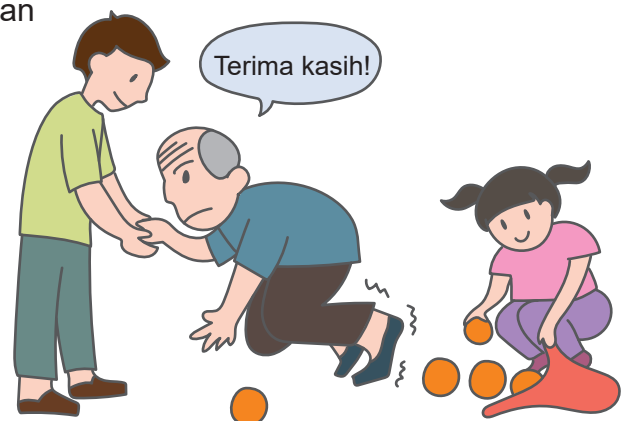
- Berkumpul bersama keluarga dan teman dekat untuk mengobrol, berolahraga atau melakukan aktivitas favorit untuk berbagi momen menyenangkan
- Dengarkan dan hargai pendapat orang lain untuk membangun penerimaan bersama
- Ungkapkan pujian dan penghargaan kepada orang lain untuk menciptakan waktu yang menyenangkan bersama
- Tunjukkan cinta dan perhatian kita dalam kata-kata dan perbuatan, seperti menyapa, memberikan pelukan atau memasak untuk orang lain
- Hindari mengkritik atau menyalahkan



#### ● Jadikan kebaikan sebagai kebiasaan

Menawarkan bantuan kepada mereka yang membutuhkan tidak hanya meringankan situasi mereka, tetapi juga membuat diri kita bahagia dan puas serta meningkatkan harga diri. Kita dapat peduli terhadap orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini beberapa contohnya:

- Pinjamkan tangan untuk membantu atau tawarkan tempat duduk Anda kepada mereka yang membutuhkan
- Mengambil inisiatif untuk merawat lansia
- Tahan pintu terbuka untuk orang lain
- Menyumbangkan uang atau sumber daya
- Menjadi sukarelawan untuk membantu mereka yang kurang mampu



Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi topik utama "Kesehatan Mental dan Kebahagiaan" di situs web "akankah kita bicara": <https://shallwetalk.hk/en/news/mental-health-and-happiness/>



Kesehatan Mental  
Mengejar  
Kebahagiaan

