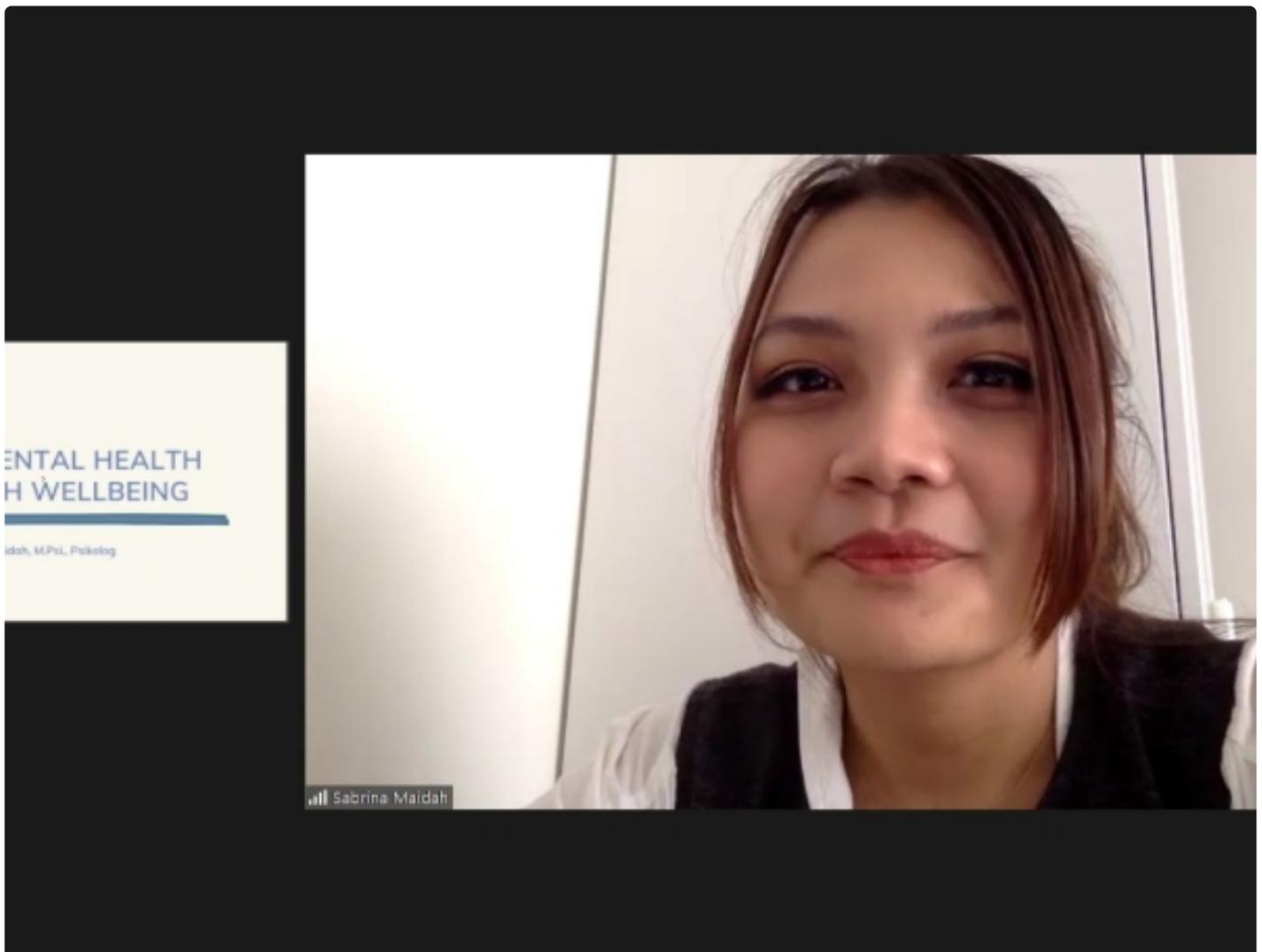


# Simak Beberapa Cara Meningkatkan Positive Well-Being

**Achmad Sarjono - SURABAYA.INDONESIASATU.ID**

Oct 10, 2022 - 21:41



*Sabrina Maidah MPsi Psikolog pada webinar bertajuk "We Are Resilience Generation," Minggu (9/10/2022).*

SURABAYA – Well-being (kesejahteraan) merupakan istilah yang merujuk pada suatu kondisi dimana individu merasa bahagia, puas, memiliki tingkat stres yang rendah, serta memiliki kualitas hidup secara fisik dan mental yang baik pula. Well-being yang baik ditandai dengan kemampuan dalam menyelesaikan tantangan serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya.

“Individu yang memiliki positive well-being memiliki resiliensi atau ketangguhan dalam menghadapi tantangan. Walaupun tahu lagi punya banyak tekanan, mereka mampu untuk resilience. Mereka mampu untuk bangkit kembali,” tutur Sabrina Maidah MPsi Psikolog pada webinar bertajuk We Are Resilience Generation, Minggu (9/10/2022).

Positive well-being juga ditandai dengan kemampuan individu dalam memvalidasi kondisi dirinya dan mampu menerima emosi-emosi yang ia rasakan. “Mereka berpikir ini mungkin sementara. Mereka mampu untuk sejahtera dan merasakan kebahagiaan lagi tanpa mengabaikan emosi-emosi yang tadi,” paparnya.

Individu yang tidak mampu menjaga well-being, lanjut Sabrina, akan merasakan kondisi kesehatan fisik yang menurun. Tidak hanya itu, kondisi well-being yang buruk juga dapat menyebabkan hubungan sosial menjadi terganggu, kesulitan berkonsentrasi, serta kesulitan untuk merasakan kebahagiaan.

Mengingat pentingnya positive well-being, pada webinar yang diselenggarakan oleh Airlangga Safe Space (ASAP) dan Dept. Pengabdian Masyarakat BEM KM FPsi UNAIR ini, Sabrina membagikan beberapa tips dalam membangun positive well-being. Berikut adalah beberapa tipsnya.

#### Melatih Positive Self-Talk

Positive self-talk dapat diartikan sebagai berbicara hal-hal baik kepada diri kita masing-masing. “Cara pandang kita dalam menilai diri kita itu mempengaruhi kondisi kita dalam berpikir sampai memvalidasi diri kita sendiri. Ketika kita belajar untuk positive self-talk, ini bisa untuk menambah kekuatan dalam diri kita sendiri,” tutur Sabrina.

#### Mencari Support System yang Mendukung dan Positif

“Kalau teman-teman merasa ini kok teman-teman aku nggak ngedukung aku, mungkin perlu ditelaah lagi circle-nya teman-teman itu seperti apa,” tegas Sabrina. Membangun hubungan yang baik, menurutnya, dapat membantu kesehatan mental kita mengingat lingkungan sekitar dapat berpengaruh terhadap kondisi mental kita.

#### Aktif Bergerak dan Rajin Berolahraga

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa tubuh yang aktif bergerak tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, namun juga berkontribusi positif pada kesehatan mental. “Teman-teman bisa mencoba dancing, workout, atau yoga. Tentunya dengan melatih hal tersebut membuat kita lebih merasa nyaman dan dekat dengan diri kita sendiri,” terang CEO sekaligus founder Ruang Konseling ini.

#### Membangun Kesadaran dan Fokus Mindfulness

Mindfulness merupakan satu teknik yang menekankan pada pemikiran bahwa kita hanya berfokus pada kondisi kita saat ini. “Belajar mindfulness itu artinya kita belajar untuk bisa paham bahwa kondisi yang sebelumnya itu nggak bisa kita ubah dan kondisi ke depan itu nggak bisa kita prediksi,” jelas Sabrina.

## Menghargai Diri Sendiri

Menghargai diri sendiri dapat mulai dilakukan dengan memperlakukan diri kita dengan baik. “Ini bisa berguna untuk membangun harga diri kita. Kalau kita melakukan hal-hal yang bahagia, kita bisa lebih puas sama hidup,” pungkas Sabrina. (\*)

Penulis: Agnes Ikandani

Editor: Binti Q. Masruroh