

## Berpikir Positif Berperan Penting Dalam Kesehatan Mental

Subhan Riyadi - JAMBI.GO.WEB.ID

Jun 9, 2022 - 18:47



**MANFAAT BERPIKIR POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

**Elma Nugra Amalia Ako**  
Health Promotion and Behavioral Science  
@elmanugraa.a

**UIN Alauddin Makassar**

Berpikir positif memainkan peran penting dalam psikologi positif, subbidang yang dikhususkan untuk mempelajari apa yang membuat orang bahagia dan puas. Penelitian telah menemukan bahwa berpikir positif dapat membantu dalam manajemen stres dan bahkan memainkan peran penting dalam kesehatan dan kesejahteraan sobat healthies secara keseluruhan.

Ini dapat membantu memerangi perasaan rendah diri, meningkatkan kesehatan fisik, dan membantu meningkatkan pandangan sobat healthies secara keseluruhan tentang kehidupan.

Apa Itu Berpikir Positif?

Apa sebenarnya berpikir positif itu? Sobat healthies mungkin tergoda untuk berasumsi bahwa melihat dunia melalui lensa berwarna mawar dengan

mengabaikan aspek negatif kehidupan. Namun, berpikir positif sebenarnya berarti menghadapi tantangan hidup dengan pandangan positif.

Berpikir positif tidak serta merta berarti menghindari atau mengabaikan aspek buruk kehidupan. Alih-alih, ini melibatkan memanfaatkan situasi yang berpotensi buruk.

Berpikir positif mencoba melihat yang terbaik dari orang lain. Selain itu, berpikir positif juga memandang diri sendiri dan kemampuan Anda secara positif.

Manfaat Kesehatan dari Berpikir Positif Dalam beberapa tahun terakhir, kekuatan berpikir positif telah mendapatkan banyak perhatian berkat buku-buku self-help seperti "The Secret".

Sementara buku-buku psikologi pop ini sering memuji berpikir positif sebagai semacam obat mujarab psikologis. Penelitian empiris telah menemukan bahwa ada banyak manfaat kesehatan yang sangat nyata terkait dengan pemikiran positif dan sikap optimis.

Berpikir positif terkait dengan berbagai manfaat kesehatan termasuk, a. Manajemen stres. b. Peningkatan kesehatan psikologis. c. Resistensi yang lebih besar terhadap flu biasa. d. Peningkatan kesejahteraan fisik. e. Rentang hidup lebih lama. f. Tingkat depresi yang lebih rendah. g. Mengurangi risiko kematian terkait penyakit kardiovaskular.

Sangat banyak manfaat dari berpikir positif, tetapi mengapa berpikir positif memiliki dampak yang begitu kuat pada kesehatan fisik dan mental.

Penelitian menunjukkan bahwa memiliki pikiran lebih positif membantu orang menjadi lebih tangguh dalam menghadapi peristiwa stres dalam hidup. Orang yang memiliki tingkat pemikiran positif yang tinggi cenderung terhindar dari peristiwa yang buruk.

Selain itu, orang yang berpikir positif, menjalani hidup yang lebih sehat. Misalnya lebih banyak berolahraga, makan makanan yang bergizi, dan menghindari perilaku tidak sehat.

Cara Berlatih Berpikir Positif Sobat healthies mungkin lebih rentan terhadap pemikiran negatif, namun gak usah khawatir. Ada beberapa strategi yang dapat sobat healthies gunakan untuk menjadi pemikir yang lebih positif.

Mempraktikkan strategi ini secara teratur dapat membantu sobat healthies membiasakan diri mempertahankan pandangan hidup yang lebih positif.

a. Perhatikan pikiran sobat healthies: Mulailah memperhatikan jenis pikiran yang sobat healthies miliki setiap hari. Jika sobat healthies memperhatikan bahwa banyak pikiran yang negatif, buatlah sebuah upaya agar sobat healthies berpikir dengan cara yang lebih positif.

b. Tulis dalam jurnal rasa syukur: Mempraktikkan rasa syukur dapat memiliki berbagai manfaat positif dan dapat membantu sobat healthies belajar mengembangkan pandangan yang lebih baik. Bersyukur membantu orang merasa lebih optimis.

c. Gunakan self-talk positif: Self-talk positif terkait bagaimana sobat healthies berbicara kepada diri sendiri. Hal ini dapat memainkan peran penting dalam membentuk pandangan sobat healthies. Penelitian telah menunjukkan bahwa menerapkan self-talk yang lebih positif dapat berdampak positif pada emosi dan cara sobat healthies merespons stres.

## QUOTES

Satu studi terhadap 1.558 orang dewasa yang lebih tua menemukan bahwa berpikir positif juga dapat mengurangi kelemahan selama usia tua.

Jadi, mari berpikir positif agar tubuh tetap kuat meskipun usia telah menua.

Elma Nugra Amalia Ako (70200119029)

Penulis merupakan mahasiswa peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin Makassar. Mahasiswa Semester 6.