

5 Cara Atasi Rasa Iri dan Dengki, Jauhkan Mereka dari Hidupmu!

Prolite – Kali ini, kita mau bahas topik yang emang sering banget kita rasain, yaitu perasaan iri dan dengki. Nah, siapa sih yang gak pernah ngerasa iri dan dengki? Hayo ngaku aja kamu pasti pernah, kan?

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering lihat teman-teman di sekitar kita hidup lebih baik dibanding diri kita sendiri, entah karena keberhasilannya, kepemilikannya atau hubungan personal yang dimilikinya. Di dalam hati, pasti akan timbul rasa iri dan dengki walaupun cuma sedikit.

Tapi tau gak sih? Meskipun hal semacam ini sangat normal, ini akan terus memburuk dalam jangka panjang jika terus dibiarkan, bahkan dapat merusak hubungan sosial dan juga merugikan kesejahteraan emosional kita sendiri.

Baca Juga: [Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan](#)



shutterstock.com

Hal pertama yang perlu kita ketahui ialah perbedaan keduanya. Perasaan Iri merupakan tahap kamu menginginkan hal yang dimiliki oleh orang lain, dan berharap hal tersebut menjadi milikmu. Ada perasaan benci karena hal yang ingin kamu miliki itu terjadi pada orang lain, bukan dirimu.

Sementara dengki datang pada tahap kamu iri yang berkelanjutan dan dalam waktu yang cukup intens. Dimana kamu berharap orang lain itu kehilangan apa yang mereka punya tadi. Bahkan kamu akan melakukan segala cara untuk melakukan hal tersebut.

Terus Gimana Cara Buat Hilangin Perasaan Iri dan Dengki?

1. Cari Tahu Akar Permasalahanmu

Pertama-tama, sadari bahwa perasaan iri dan dengki itu manusiawi. Tetapi, penting untuk mencari tahu apa yang menyebabkan perasaan ini muncul.

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

Kadang, perasaan itu muncul karena kita merasa nggak cukup sukses atau terlalu sering membanding-bandingkan diri sama orang lain. Nah, kalau kita udah tau masalahnya apa, baru deh kita bisa mulai atasi.

2. Mengubah Pola Pikir

Perasaan iri dan dengki seringkali timbul karena kita terjebak dalam pemikiran yang negatif. Mulailah mengubah pola pikir dengan menghargai apa yang udah kita punya dan stop deh membanding-bandingkan diri sama orang lain.

Setiap individu memiliki perjalanan hidupnya sendiri, jadi tetaplah berfokus pada perkembangan pribadi dan mengejar tujuan yang kita inginkan.

3. **Bersyukur**

Yang ini penting banget buat kita lakukan setiap hari. Rasa syukur adalah kunci untuk mengatasi perasaan iri dan dengki. Sadarilah betapa beruntungnya kita atas hal-hal yang telah kita miliki dalam hidup ini.

Luangkan waktu untuk menghargai hal-hal kecil dan berterima kasih atas pencapaian serta kebahagiaan orang lain. Dengan bersyukur, kita dapat memperkuat rasa bahagia dan mengurangi perasaan iri dan dengki.

4. **Bangun Dukungan Sosial yang Positif**

Jangan keseringan ngumpul sama orang-orang yang cuma bikin kompetitif dan iri-irian. Beralinglah kepada orang-orang yang mendukungmu dan begitu pun sebaliknya.

Kita butuh lingkungan yang positif, di mana semua orang saling dukung dan tumbuh bersama. Jalinlah hubungan dengan orang-orang yang saling menginspirasi dan saling mendukung.

5. **Fokus pada Kemajuan Pribadi**

Jadikan kemajuan pribadi sebagai tujuan utama dalam hidupmu. Jangan terlalu sibuk mengurus orang lain, tapi sibuklah mengurus diri sendiri. Alihkan energi negatif yang sebelumnya digunakan untuk merasa iri kepada orang lain menjadi motivasi untuk berkembang.

Tetaplah berfokus pada pencapaian diri sendiri dan perbaiki kualitas hidupmu. Dengan cara

ini, perasaan iri dan dengki akan semakin berkurang seiring dengan kesadaran akan potensi dan kemampuan yang kamu miliki.

6. Jaga Kesehatan Mental dan Emosional

Perasaan iri dan dengki dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan emosional kita. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan dalam hidup. Lakukan aktivitas yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, seperti meditasi, olahraga, atau menghabiskan waktu dengan hobi yang kamu sukai.

Perasaan iri dan dengki adalah bagian dari kehidupan manusia, tetapi kita bisa belajar untuk mengatasi dan menguranginya. Dengan mengubah pola pikir, bersyukur, dan fokus pada kemajuan pribadi, kita pun bisa menjauhkan hate dan jealousy sepenuhnya dari hidup kita.

Jadikan kebahagiaan dan kesuksesan orang lain sebagai inspirasi dan motivasi untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik, bukan alasan untuk merasa iri. Hidup ini terlalu singkat untuk membiarkan perasaan negatif menguasai kita.

Mari kita hidup dengan penuh cinta dan kedamaian!



Baca Selanjutnya
Dalam Rangka HUT Bhayangkara Ke-77, Polrestabes Bandung Gelar Fun Run 2023