Hidup Lebih Bermakna: Menjadi Berguna dan Bermanfaat untuk Orang Banyak

Category: Bisnis
22 September 2025

Prolite – Hidup Lebih Bermakna: Menjadi Berguna dan Bermanfaat untuk Orang Banyak

Pernah nggak sih kamu merasa hidup itu hampa, kayak cuma muter-muter rutinitas tanpa arah, atau bahkan merasa useless? Nah, banyak psikolog bilang, salah satu kunci supaya hidup terasa lebih “hidup” adalah dengan **menjadi berguna untuk orang lain**.

Ketika kita bisa bermanfaat, sekecil apa pun, ternyata efeknya balik lagi ke diri kita. Hidup jadi lebih bermakna, lebih hangat, bahkan kesehatan mental kita ikut terjaga.

Kenapa Manusia Punya Kebutuhan untuk Menjadi Berguna?

Secara psikologis, manusia adalah makhluk sosial. Menurut teori *Self-Determination* (Deci & Ryan, 2000; update 2024), kita punya tiga kebutuhan dasar: **autonomy (kebebasan memilih), competence (merasa mampu), dan relatedness (terhubung dengan orang lain)**.

Nah, saat kita merasa bermanfaat dan menjadi berguna untuk orang lain, kebutuhan akan relatedness and competence ini terpenuhi. Itu sebabnya, membantu orang lain bisa bikin kita merasa lebih bahagia dan percaya diri.

Studi terbaru dari Harvard (2025) juga menemukan bahwa orang yang sering melakukan aksi kecil bermanfaat untuk sekitar—misalnya mendengarkan teman curhat, berbagi makanan, atau sekadar memberi senyuman—cenderung lebih rendah tingkat stresnya dibanding yang jarang melakukannya.

Contoh Sederhana Jadi Pribadi yang Bermanfaat

Menjadi berguna nggak harus langsung dengan hal besar. Justru, aksi kecil yang konsisten bisa jadi dampak besar. Misalnya:

- **Memberi telinga** buat teman yang lagi down.
- **Berbagi ilmu** meski hanya lewat tips singkat di grup WhatsApp.
- **Membantu tetangga** angkat barang belanjaan.
- **Relawan online**, seperti bantu mengajar anak-anak lewat kelas daring.
- **Donasi kecil** untuk kampanye sosial.

Setiap tindakan kecil ini bisa bikin orang lain merasa

dihargai. Dan bonusnya? Hati kita ikut hangat.

Manfaat Psikologis Jadi Bermanfaat

1. **Meningkatkan rasa makna hidup** – menurut penelitian di *Journal of Positive Psychology* (2025), orang yang merasa kontribusinya berguna untuk sekitar melaporkan hidupnya lebih bermakna.
2. **Meningkatkan kesehatan mental** – aktivitas prososial bisa mengurangi risiko depresi dan kecemasan.
3. **Membangun koneksi sosial** – semakin sering kita memberi, semakin kuat jaringan sosial kita.
4. **Meningkatkan kepuasan diri** – kita jadi merasa punya nilai dan tempat di dunia ini.

Tantangan: Kadang Kita Merasa "Aku Nggak Punya Apa-Apa Buat Diberi"

Ini normal banget. Kadang kita merasa kurang, jadi bingung mau kasih apa ke orang lain. Tapi ingat, **berguna itu bukan soal besar-kecilnya kontribusi, tapi ketulusan**. Bahkan senyum tulus atau ucapan penyemangat bisa jadi cahaya untuk orang lain.

Psikolog klinis menyarankan untuk mulai dari **hal yang ada di genggaman kita sekarang**. Apa pun kemampuanmu—menulis, memasak, mendesain, atau sekadar jadi pendengar—itu semua bisa jadi bentuk kontribusi.

Cara Melatih Diri Supaya Lebih Bermanfaat

1. **Kenali kekuatan diri** – apa skill atau bakat kecil yang kamu punya?
2. **Praktikkan aksi kebaikan kecil setiap hari** – konsistensi

lebih penting daripada skala.
3. **Gabung komunitas** – cari ruang yang sesuai dengan minatmu untuk berbagi.
4. **Belajar empati** – coba dengarkan dan pahami perasaan orang lain.
5. **Jangan lupa self-care** – kita bisa lebih berguna kalau kondisi mental kita sehat.

Hidup yang Lebih Hidup

Bayangin deh, kalau setiap orang berusaha jadi sedikit lebih bermanfaat setiap harinya. Dunia mungkin nggak langsung berubah total, tapi lingkaran kecil di sekitar kita pasti jadi lebih hangat. Dan itu cukup buat bikin hidup terasa “hidup”.

Yuk Jadi Cahaya Kecil untuk Orang Lain!

Hidup yang bermakna nggak datang dari pencapaian materi semata. Justru, rasa “hidup” sering muncul saat kita bisa bermanfaat buat orang lain. Jadi, mulai sekarang, yuk tanyakan pada diri sendiri: *“Hari ini aku bisa berguna dengan cara apa ya?”*

Ingat, nggak ada kontribusi yang terlalu kecil. Karena sering kali, hal yang sederhana justru punya dampak paling besar. Jadi, ayo sama-sama belajar jadi cahaya kecil yang bikin hidup ini lebih hidup, untuk diri kita dan orang lain.