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?



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

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.



Baca Selanjutnya
Bapenda Berikan Penghapusan Denda PBB untuk Warga Kota Bandung Hingga akhir 2025