Mengenal Kapitalisasi, Cara Sederhana yang Bisa Membuat Hubungan Lebih Bahagia

Prolite – Ketika pasangan sedang mengalami masalah, kebanyakan dari kita tahu bahwa memberikan dukungan adalah hal yang penting. Kita berusaha menjadi pendengar yang baik, memberikan pelukan, atau membantu mencari solusi.

Namun, tahukah kamu bahwa kualitas sebuah hubungan ternyata tidak hanya diuji saat menghadapi kesulitan, tetapi juga ketika salah satu pasangan sedang mengalami kebahagiaan?

Bayangkan pasanganmu pulang dengan wajah sumringah karena baru saja mendapat promosi kerja. Atau sahabatmu berhasil diterima di kampus impian. Apa respons pertamamu? Ikut antusias, sekadar berkata “oh ya?”, atau bahkan tanpa sadar mengalihkan pembicaraan ke dirimu sendiri?

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

Dalam psikologi hubungan, cara kita merespons kabar baik orang terdekat disebut capitalization. Konsep ini menunjukkan bahwa berbagi pengalaman positif yang disambut dengan respons antusias dapat membuat kebahagiaan menjadi berlipat ganda sekaligus mempererat hubungan. Temuan ini pertama kali dipopulerkan oleh penelitian Shelly L. Gable dan rekan-rekannya pada tahun 2004, dan hingga kini terus didukung oleh berbagai penelitian terbaru.

Mengenal Kapitalisasi, Cara Sederhana yang Bisa Membuat Hubungan Lebih Bahagia



Baca Selanjutnya
Pengelolaan Dana Desa Harus Transparan, KDS: Jangan Ada Lagi Uang Desa yang Ditahan