Hidup Lebih Berarti: Rahasia Well-Being Lewat Tiga Dimensi Waktu

Category: LifeStyle
20 November 2025

Prolite – Hidup Lebih Berarti: Rahasia Well-Being Lewat Tiga Dimensi Waktu

Pernah nggak sih kamu merasa lagi baik-baik aja, tapi entah kenapa hidup tetap terasa “kurang”? Atau sebaliknya, hari ini penuh tawa tapi besoknya langsung overthinking? Tenang, kamu nggak sendirian kok.

Dalam dunia psikologi positif, well-being atau kesejahteraan batin memang bukan cuma soal “hari ini harus bahagia”. Ada konsep menarik yang disebut **Three Temporal Dimensions of Well-Being**, alias *tiga dimensi waktu* yang membentuk kebahagiaan

kita secara utuh.

Konsep ini menjelaskan bahwa kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang masa lalu, menjalani masa kini, dan mempersiapkan masa depan. Jadi kalau selama ini kamu merasa mood gampang naik turun, bisa jadi karena salah satu dari tiga dimensi ini lagi “nggak sinkron”.

Yuk kita bahas satu per satu, supaya kamu bisa melihat gambaran utuh tentang well-being dan mulai menata hidup dengan lebih mindful.

1. Masa Lalu: Fondasi Emosional yang Membentuk Siapa Kita Hari Ini

Banyak orang mengira bahwa masa lalu hanya cocok untuk dikenang atau dilupakan. Padahal menurut psikologi positif, cara kita memandang masa lalu sangat memengaruhi well-being. Ada tiga emosi utama yang berperan:

Rasa Puas

Merasa puas sama pengalaman hidup bukan berarti hidup kita sempurna, tapi kita mampu melihat perjalanan hidup dengan rasa syukur. Studi terbaru tahun 2025 dari Positive Psychology Center menegaskan bahwa *gratitude* yang terkait masa lalu meningkatkan kesejahteraan emosional secara signifikan.

Rasa Bangga

Bukan sombong, tapi bangga pada diri sendiri atas hal-hal yang berhasil kita lalui. Entah itu pencapaian besar atau sekadar berhasil bertahan di masa sulit.

Rasa Tenang

Ini muncul ketika kita berhasil berdamai dengan kesalahan, kegagalan, atau luka lama. Rasa tenang ini yang membantu kita nggak gampang terbawa pikiran negatif.

Ketika tiga aspek emosional ini terjaga, masa lalu bukan lagi beban—tapi jadi fondasi yang menguatkan.

2. Masa Kini: Seni Menikmati “Detik Ini” Tanpa Drama Berlebih

Menurut penelitian tahun 2025 dari University of California tentang *momentary happiness*, kebahagiaan terbesar sering muncul dari kemampuan kita menikmati hal-hal sederhana di masa kini.

Ada beberapa elemen penting dalam well-being masa kini:

Rasa Senang

Kebahagiaan kecil seperti minum kopi hangat, chat seru sama teman, atau lihat langit sore. Hal sepele tapi ampuh.

Rasa Antusias

Energi positif yang bikin kita semangat menjalani aktivitas. Antusiasme ini berperan besar dalam memicu motivasi harian.

Rasa Damai

Rasa damai ini biasanya muncul ketika pikiran nggak ke mana-mana alias *mindfulness*. Kita hadir sepenuhnya di momen sekarang.

Flow: Tenggelam Sepenuhnya dalam Aktivitas

Kamu pernah begitu fokus sama hal yang kamu suka sampai lupa waktu? Nah, itu namanya *flow*. Pakar psikologi Mihaly Csikszentmihalyi menyebut flow sebagai salah satu sumber kebahagiaan paling kuat. Penelitian terbaru 2024–2025 bahkan menegaskan bahwa individu yang rutin mengalami flow punya tingkat stres yang lebih rendah.

Menguasai momen kini bukan berarti hidup tanpa masalah, tapi kita punya kemampuan untuk tetap menikmati hidup walaupun ada tantangan.

3. Masa Depan: Sumber Harapan dan Kepastian Batin

Siapa sih yang nggak butuh masa depan yang cerah? Ternyata, pandangan kita tentang masa depan juga berpengaruh besar pada kesehatan mental.

Tiga emosi utama untuk masa depan menurut psikologi positif adalah:

Optimisme

Percaya bahwa sesuatu yang baik akan terjadi. Optimisme bukan berarti mengabaikan realita, tapi memilih untuk percaya bahwa kita mampu melewatinya.

Harapan

Menurut studi Global Well-Being 2025, harapan adalah prediktor terkuat dari ketahanan mental. Orang yang punya harapan lebih mudah bangkit dari tekanan.

Kepercayaan

Ini bukan hanya soal percaya pada dunia luar, tapi percaya pada diri sendiri. Bahwa kita bisa belajar, berkembang, dan membuat hidup lebih baik.

Ketika masa depan terasa menjanjikan, kita jadi lebih termotivasi untuk bergerak hari ini.

Hidup Lebih Bermakna Lewat Tiga Dimensi Waktu

Well-being nggak cuma tentang “aku harus bahagia hari ini”. Lebih dari itu, kesejahteraan adalah harmoni antara masa lalu yang damai, masa kini yang bermakna, dan masa depan yang penuh harapan.

Kalau selama ini kamu cuma fokus pada salah satu dimensi (misalnya cuma momen hari ini), coba deh mulai memberi ruang untuk berdamai dengan masa lalu dan membangun harapan masa depan.

□ Ayo Mulai Perjalanan Well-Being Kamu Hari Ini!

Coba tanyakan ke diri sendiri:

- Apa hal dari masa lalu yang bisa aku syukuri?
- Apa hal sederhana hari ini yang bisa bikin aku lebih hadir?
- Apa satu hal kecil yang bisa aku lakukan untuk masa depanku?

Pelan-pelan aja. Yang penting mulai. Kamu berhak hidup lebih tenang, lebih bahagia, dan lebih utuh. Yuk, rawat tiga dimensi waktumu dari sekarang!