

Self

Lifehacks

Microflow: Menikmati Hal-Hal Sederhana



GREATMIND



Subscribe



[Dr. Clara Moningka](#)



DOSEN PSIKOLOGI

Saat masa pandemi ini, banyak orang mengeluh betapa bosannya mereka. Banyak aktivitas dilakukan untuk mengurangi rasa bosan, mulai dari menonton drakor berseri, membaca buku, bahkan memiliki hobi baru. Bisa jadi aktivitas tersebut memang menghilangkan kejenuhan kita, di satu sisi bisa jadi hal tersebut hanya pengalihan sementara. Bagaimana sebenarnya berdamai dengan situasi seperti ini?

Pada saat kita melakukan sesuatu yang menyenangkan, kita bisa merasakan *flow*. Waktu seperti mengalir dan kita terhanyut pada aktivitas yang kita lakukan. Kondisi tersebut terjadi karena kita melakukan ritual atau proses yang “asik” bagi kita dan ada tujuan yang mau dicapai. *Flow* muncul karena kita menikmati proses tersebut dan tidak merasa terbebani. *Flow* memang bisa muncul kapan saja, namun ketika kita melakukan aktivitas yang sulit dan memiliki tujuan yang besar, bisa saja hal tersebut menjadi beban untuk kita. Kita merasa bertanggung jawab untuk melakukan sesuatu dengan tepat atau benar. Pada akhirnya aktivitas atau pekerjaan tersebut sulit kita nikmati. Alternatif lain adalah melakukan aktivitas secara bertahap dan memiliki tujuan yang lebih ringan; menikmati proses yang ada. Pada dasarnya kita akan belajar dan menikmati ketika kita bisa menghargai proses dari aktivitas kita.

“Pada dasarnya kita akan belajar dan menikmati ketika kita bisa menghargai proses dari aktivitas kita.”

Seorang ahli psikologi positif, Csikzentmihalyi mengemukakan bahwa untuk bahagia, kita tidak harus selalu melakukan aktivitas yang kita sukai. Individu juga bisa bahagia melalui aktivitas atau kegiatan rutin yang bisa saja dianggap membosankan. Kegiatan itu bisa kita maknai sebagai suatu kegiatan berproses. Saat ini, banyak orang menghargai kuantitas atau hasil, dan kurang menghargai proses yang dilalui. Proses dapat menggambarkan kualitas dari individu, bagaimana perjuangan individu untuk fokus dan mencapai tujuan.

Untuk mencapai tujuan kita kerap menghadapi kendala, misalnya ketika bekerja saya kadang merasa bosan atau jenuh. Dalam kondisi demikian, saya tetap mengerjakan pekerjaan, seperti membaca tugas, namun juga sambil mencoret-coret kertas. Saat melakukan hal tersebut saya merasa lebih bahagia atau lebih lega. Mencoret-coret pada dasarnya menambah kompleksitas pekerjaan yang sudah membosankan. Hal kecil seperti mencoret-coret (*doodling*) adalah aktivitas kecil yang berarti untuk saya. Bill Gates bahkan menikmati momen mencuci piring, sebagai momen yang menyenangkan. Mencuci piring membuat ia merasa santai dan dapat menjernihkan pikiran. Ia dapat menentukan aturan sendiri; seperti mana yang terlebih dahulu akan dibersihkan dan mencapai tujuan dengan mudah. Pada dasarnya kita dapat mengubah aktivitas rutin atau aktivitas biasa menjadi momen yang menyenangkan atau *microflow*.

“Pada dasarnya kita dapat mengubah aktivitas rutin atau aktivitas biasa menjadi momen yang menyenangkan atau *microflow*.”

Pada kondisi pandemi dimana kegiatan kita memang dibatasi situasi, maka kita perlu memahami bahwa ada momen harian yang bisa saja membuat kita bahagia. Ada yang bahagia dengan memotong ranting tanaman, padahal aktivitas tersebut dilakukan secara rutin. Proses memotong dengan tujuan yang sederhana seperti membuat pohon jadi lebih indah membuat kita bahagia dan terhanyut pada aktivitas tersebut. Saya bahkan kerap berebut dengan anak saya saat membersihkan rumah menggunakan *vaccum cleaner*. Pada saat membersihkan dan melihat debu atau kotoran lain tersedot, ada rasa bahagia, merasa lebih bersih dan tenang. Perlu diingat bahwa tidak semua aktivitas memiliki makna yang sama pada setiap orang. Kita dapat memilih aktivitas mana yang membuat kita merasa nyaman. Kebahagiaan tidak perlu dicari dalam hal-hal besar, pada momen ini mari belajar menghargai momen-momen sederhana dan berbahagia.

“Kebahagiaan tidak perlu dicari dalam hal-hal besar, pada momen ini mari belajar menghargai momen-momen sederhana dan berbahagia.”

Related Articles

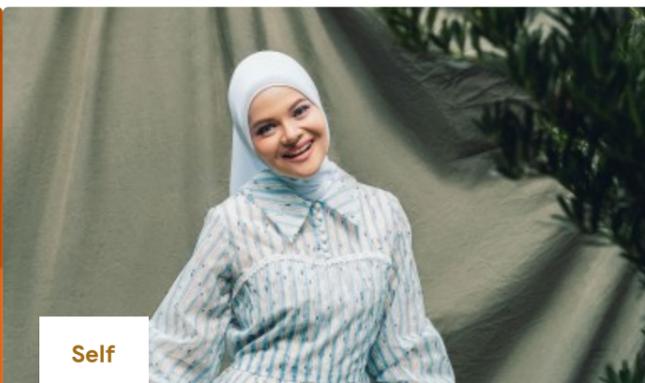


Menemukan Kesenangan di Tengah Fluktuasi Hidup

Mungkin saat ini sudah mulai terasa klise, kalau masa-masa pandemi menjadi salah satu momen penting bagi banyak orang. Terasa klise karena kita adalah makhluk yang cenderung mudah lupa atau bergegas melewati dan melupakan hal yang tidak nyaman sudah menjadi metode bertahan, “anggap saja mimpi buruk yang sudah berakhir.”



By [Lala Bohang](#) | 03 JUNE 2023



Menyelesaikan Dilema dalam Diri

Setiap orang pasti pernah merasakan momen dilema, saat dimana kita sedang bimbang untuk memutuskan ke mana arah yang kita tuju di persimpangan jalan. Aku juga pernah berada di fase tersebut. Seperti yang kamu juga mungkin tahu, di masa awal aku berkarir, aku masih belum menggunakan hijab.



By [Terry Shahab](#) | 03 JUNE 2023



Present Perspective: Proses Menjadi Dewasa

Apabila teman-teman ada yang merasa kalau menjadi dewasa itu melelahkan dan menyulitkan, mungkin yang perlu dilakukan adalah belajar untuk slowing down dan sungguh-sungguh mengenal diri. Apa yang dirasakan oleh bagian dirimu sehingga merasa kalau menjadi dewasa itu sulit dan melelahkan.



By [Raden Prisyia](#) | 27 MAY 2023



Get our latest updates!

Your email

 **Subscribe**

Tempat pikiran terbaik negeri berbagi mimpi, ide, imajinasi, perasaan takut dan galau, hasrat dan ambisi, cinta dan harapan akan kehidupan penuh kesadaran sebagai harta keberadaan manusia yang sesungguhnya.



[Manifesto](#)

[Contact](#)

[Contribute](#)

[Advertise](#)

[Disclaimer](#)

© 2018 Greatmind. All rights reserved.

Site by goodcommerce.co