

## Membentuk Sikap Optimis di Lingkungan Sosial



Menjalani hidup yang bahagia menjadi salah satu berkat terbesar yang bisa dinikmati. Orang yang optimis terbukti memiliki karir yang lebih baik dan masa depan yang lebih cerah. Sikap ini harus dimulai pada usia muda dan berkembang dengan bantuan orangtua.

Sebagai orangtua mengajarkan anak-anak untuk mempunyai keoptimisan merupakan tanggung jawab yang besar dan terkadang membuat Ayah dan Bunda merasa kewalahan. Salah satu cara untuk menumbuhkan rasa optimis pada si Kecil adalah lewat pertemanan. Simak ulasan selengkapnya berikut ini ya.

### **Dimulai dari Keluarga**

Orangtua menginginkan si kecil tumbuh untuk mencintai dan dicintai, mengejar impian, dan menemukan kesuksesan. Dalam mengejar tujuan tersebut, dibutuhkan sifat optimis untuk menghadapi hal-hal yang tidak diduga agar tetap mempunyai motivasi dan tidak putus asa. Menurut Bob Murray, PhD, penulis *Raising an Optimistic Child: A Proven Plan for Depression-Proofing Young Children-for Life*, penelitian jelas membuktikan bahwa anak-anak yang bahagia dan optimis adalah produk dari rumah yang baik. Jadilah panutan yang baik baginya, dengan mempunyai hubungan yang baik dengan pasangan, keluarga, dan teman-teman atau tetangga.

### **Membangun Hubungan**

Cara paling pasti untuk menjamin kesejahteraan emosional si Kecil adalah membantunya merasa terhubung pada orangtua, anggota keluarga lainnya, teman-teman, bahkan tetangga. Menurut Edward Hallowell, MD, psikiater anak dan penulis *The Childhood Roots of Adult Happiness* menunjukkan bukti yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan Longitudinal Study of Adolescent Health National, bahwa sebagian besar anak-anak yang merasakan hubungan pertemanan penuh cinta, dimengerti, dan diakui akan menghindari sifat pesimis terhadap hidup dan menjadi pelindung terbesar terhadap tekanan emosional.

## **Motivasi Si Kecil**

Sebagai orangtua, kecil kemungkinan untuk mengatakan padanya dengan siapa seharusnya ia menjalin pertemanan. Yang bisa dilakukan adalah membimbing si Kecil untuk mendapatkan persahabatan yang sehat dan bahagia. Ayah atau Bunda dapat mulai dengan mendorongnya untuk berbicara dengan teman-temannya, tapi hindari terlalu memaksanya. Jika ia hanya tertarik bermain dengan 1 orang saja, pertimbangkan untuk membujuknya bergaul dengan anak-anak lain juga. Sekolah adalah tempat yang bagus untuk menjalin pertemanan, tapi dorong juga untuk memperluas pergaulan lewat kegiatan di luar sekolah, seperti mengambil ekstrakurikuler olahraga atau seni.

Lewat persahabatan, si Kecil mengenal nilai kerjasama, kebaikan, kepercayaan, dan saling menghormati, yang dapat mengembangkan sikap optimisnya untuk memandang hidup jauh lebih baik lagi.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/saat-optimis-terbentuk-dari-lingkungan-sosial.html>