

## MENGATASI RASA BOSAN DENGAN PASANGAN

Sering kali sesuatu yang dulu sangat kita impikan, setelah berhasil dimiliki justru terasa biasa saja. Termasuk dalam hubungan suami istri.

Bukan karena pasangan berubah, tetapi karena kita mulai terbiasa dengan kehadirannya.

Dalam psikologi, hal ini disebut adaptasi hedonik, yaitu kecenderungan manusia untuk cepat terbiasa dengan nikmat yang dimiliki. Akibatnya, rasa syukur berkurang, ekspektasi meningkat, dan kita lebih fokus pada apa yang belum dimiliki daripada yang sudah ada.

*\*Lalu bagaimana mengatasinya\*?*

\_Pertama\_, latih rasa syukur setiap hari. Ingat kembali bahwa pasangan yang ada saat ini dahulu adalah doa yang pernah dipanjatkan.

\_Kedua\_, kenang perjuangan dan proses sebelum memilikinya.

\_Ketiga\_, kurangi kebiasaan membandingkan kehidupan dengan orang lain, terutama di media sosial.

\_Keempat\_, terus tumbuh dan menciptakan pengalaman baru bersama.

Sesungguhnya, kebahagiaan tidak selalu datang dari memiliki sesuatu yang baru, tetapi dari kemampuan menghargai dan mensyukuri apa yang sudah Allah titipkan kepada kita.

*\*Dr. Mustaqim\**

(\_Praktisi Pendidikan & Pengembangan Diri\_)