

# Mengatasi Rasa Kesepian

 [indotopinfo.com/mengatasi-rasa-kesepian.htm](https://indotopinfo.com/mengatasi-rasa-kesepian.htm)

admin

## Mengatasi Rasa Kesepian| Atasilah Rasa Takut Kesepian ini Agar Anda dapat Lebih Tenang

Banyak orang yang merasa takut di saat sendirian atau merasa kesepian; baik anak remaja mau pun para wanita. Terkadang, memiliki teman dekat dan keluarga di sekitar tidak membantu. Anda mungkin saja merasa kesepian di saat berada di tengah-tengah anggota keluarga, teman, atau pun kolega Anda. Setiap orang bisa saja mengalami hal ini. [Mengatasi rasa kesepian](#) bisa dilakukan secara bertahap sehingga Anda dapat mengatasi rasa takut itu sendiri. Berikut adalah beberapa tips tentang cara untuk mengatasi ketakutan kesepian. Gunakan tips ini mengisi kehidupan Anda dengan optimisme dan kebahagiaan.



- Temukan alasan mengapa Anda merasa takut

Ketika Anda merasa takut di saat merasa kesepian, temukan lah alasan mengapa Anda merasa takut. Terkadang orang merasa takut di saat sendiri hanya karena terlalu berprasangka dan banyak memikirkan hal-hal yang terkadang hanya mengada-ada. Oleh sebab itu, untuk mengatasi rasa takut ini Anda dapat mencoba menganalisisnya dengan lebih logis, apakah hanya dari pemikiran Anda saja atau tidak. Misalnya Anda merasakan kesepian karena baru putus; maka salah satunya alasan yang membuat anda kesepian adalah gara-gara Anda baru putus; Anda tentu juga merasa kesepian walaupun sedang berada di keramaian. Dalam kasus tersebut, penting untuk menerima bahwa Anda kehilangan dia. Cobalah menerima kenyataan ini, maka Anda dapat mulai merasa lebih baik.

- Cobalah untuk menikmati waktu Anda sendiri

Ini adalah langkah pertama setelah tahap mencoba kenyataan yang ada. Ketika tidak ada orang lain di sekitar Anda, cobalah untuk menikmati waktu Anda sendiri; hanya memanjakan diri. Di saat merasa kesepian, manfaatkan waktu ini untuk diri Anda sendiri dengan berbagai cara seperti menonton televisi, merajut, memasak, berjalan-jalan, pergi ke tempat spa, atau pun melakukan relaksasi di rumah.

- Memelihara hewan peliharaan

Di saat merasa kesepian, memelihara hewan peliharaan dapat membantu Anda untuk mengusir rasa sepi tersebut. Cobalah pelihara hewan peliharaan yang Anda sukai, ini juga dapat memberikan manfaat bagi Anda. [Efek dari memelihara binatang peliharaan](#) sangatlah banyak; tidak hanya sekedar mengusir rasa kesepian Anda saja.

- Tetap bersosialisasi

Anda mungkin sedih hidup sendirian dan merasa kesepian, tetapi ini tidak menjadikan alasan untuk tidak bersosialisasi dengan teman-teman. Anda dapat sesekali mengundang teman-teman untuk mampir ke rumah atau mengunjungi mereka. Dengan bersosialisasi, Anda akan memiliki lebih banyak teman, mengurangi rasa sepi yang Anda rasakan, dan mungkin menemukan aktivitas yang dapat dijadikan hobi baru.

- Cinta diri sendiri

Cintailah diri Anda sendiri; jika bukan Anda yang berbuat sesuatu untuk diri Anda siapa lagi yang mau? Mencintai diri sendiri akan membantu Anda terbiasa saat berada di rumah sendirian. Jangan merenung atas hal-hal yang terjadi di masa lalu. Tidak berandai-andai tentang hal-hal yang mungkin terjadi jika Anda tinggal dengan pasangan atau keluarga Anda. Berpikirlah lebih positif dan rasional, temukan hobi baru. Ikuti kelas memasak atau mengikuti kursus lainnya. Anda belum mengeksplorasi segala sesuatu yang ada di dunia ini. Jadi, cobalah temukan hal-hal yang menarik dan bermanfaat untuk diri Anda.

- Memiliki gaya hidup sehat

Jika Anda tidak memiliki banyak teman, dan jika keluarga Anda tinggal jauh, maka Anda dapat bergabung dengan gym. Pergi ke [kelas yoga](#) atau kelas dansa untuk bertemu dengan orang-orang baru. Ini tidak hanya akan membantu Anda memperluas lingkaran sosial Anda, tetapi juga akan membantu Anda untuk tetap fit dan sehat. Hindari pula mengonsumsi banyak junk food hanya karena Anda merasa kesepian. Jangan hanya berdiam diri di rumah; keluarlah dari rumah dan bergabunglah di klub atau pun ikuti kegiatan yang ada di kampus, sekolah, atau pun tempat kerja Anda.

- Tingkatkan kebiasaan membaca

Carilah aktivitas yang dapat membuat Anda lebih memanfaatkan waktu Anda dengan cara yang lebih positif. Salah satu cara terbaik dalam memanfaatkan waktu adalah dengan membaca. Bila Anda tidak pernah melakukannya, cobalah tingkatkan kebiasaan membaca Anda seperti membaca buku, novel, atau di media berbagai website. Seperti yang kita ketahui, buku adalah jendela dunia. Membaca dapat membuka wawasan baru Anda terhadap dunia luar.

Berbagai cara mengatasi kesepian dapat juga dilakukan dengan cara Anda sendiri karena masih banyak hal-hal lainnya yang dapat ditempuh untuk mengatasi rasa kesepian. Menyibukkan diri dengan pekerjaan juga dapat dijadikan salah satu cara untuk mengusir rasa sepi. Namun sangat penting untuk tetap mencari tahu alasan mengapa Anda dilanda kesepian dan cobalah untuk tetap menerima kenyataan yang ada. Bagaimana dengan Anda para pembaca? Apabila ada tips-tips untuk mengatasi rasa kesepian yang bermanfaat, Anda dapat berbagi informasi disini. Semoga informasi ini berguna.



*"Share if you think its great information & Like our FB Page"*

## Posts related to Mengatasi Rasa Kesepian

[Mengatasi Kecemasan Sosial](#)

[Hal-Hal yang Dapat Dilakukan Saat Pensiun](#)

[Tips dan Cara Mengatasi Putus Cinta](#)

[Efek dari Memelihara Binatang Peliharaan](#)

[Tanda Tidak Yakin dengan Hubungan](#)



