

The Power of Energy: Menyebarkan Energi Positif

Oleh: Arif Sunggono ----- Editor: Candranita Purbani ----- 04 Aug 2025 - 13:37



Ilustrasi menyebarkan energi positif (foto : dok. Izza)

KBRN, Purwokerto: Pernahkah kamu merasa senang ketika melihat seseorang yang ceria dan ekspresif? Rasanya seperti membangkitkan suasana. The power of energy, tak dipungkiri bahwa ternyata energi seseorang dapat menular ke lingkungan sekitar.

Energi yang dirasakan baik positif maupun negatif akan mempengaruhi diri sendiri dan orang lain, begitupun dengan energi orang lain yang juga dapat mempengaruhi kita. Energi layaknya koneksi yang dapat saling mempengaruhi satu sama lain.

Hal ini telah dijelaskan oleh Dewi Rochma, M.Psi, CMEHt, CPEC, seorang hipnoterapis dalam akun TikTok pribadinya. Ia menjelaskan bagaimana energi dapat membentuk seorang individu.

Ketika kita bergaul dengan seseorang yang emotional intelligence nya bagus, maka situasi ini akan berdampak pada kedewasaan kita. Kondisi sebaliknya juga terjadi, ketika bergaul dengan orang yang suka bergunjing dan iri hati, maka energi negatif yang ditularkan juga demikian.

Energi negatif secara tidak langsung akan membuat situasi yang tidak menyenangkan dalam menjalani hari. Maka dari itu, cari dan bentuklah energi positif untuk memberikan dampak yang baik pula bagi sekitar.

Memang energi yang kita miliki tak selamanya positif, tetapi setidaknya kita paham bagaimana memposisikan diri saat sedang tidak baik-baik saja. Jangan sampai suasana hati yang buruk mengajak lingkunganmu untuk merasakan itu juga.

Perihal energi juga bukan berarti menuntut untuk selalu baik-baik saja, tetapi mengajarkan untuk lebih mengkondisikan diri ketika hal negatif dirasakan. Semakin dewasa bukan hanya tentang mencari teman, tetapi juga mereka yang dapat mengajakmu tumbuh lebih baik. (Izza)