

**BERSYUKUR & BERBAGI  
CERITA UNTUK  
KESEJAHTERAAN  
EMOSIONAL**

Laila Ayu Karlina, S. Psi.

# BERSYUKUR

- Bersyukur atau *gratitude* adalah sebuah emosi yang mirip dengan apresiasi. Secara spesifik, bersyukur didefinisikan sebagai rasa bahagia dan berterima kasih atas hal yang menguntungkan atau hadiah.
- Bersyukur adalah aksi mengenali dan mengapresiasi aspek positif dalam kehidupan, baik hal kecil maupun besar.

# **KESEJAHTERAAN EMOSIONAL**

- Kesejahteraan emosional adalah kemampuan memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara sehat, menjaga tujuan dan arti hidup, menjalin hubungan yang suportif, secara efektif mengatasi tantangan hidup.

# MENGAPA KITA HARUS BERSYUKUR?

- Bersyukur dapat meningkatkan level kesejahteraan psikis (Emmons & Crumpler, 2000).
- Bersyukur dalam setting religi terhadap kekuatan yang lebih besar dapat meningkatkan Kesehatan fisik (Krause et al., 2015).
- Bersyukur membantu seseorang lebih fokus pada aspek positif dalam kehidupannya.
- Bersyukur membantu seseorang membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain, yang menghasilkan harapan, kepuasan hidup, dan perilaku proaktif terhadap orang lain (Passmore & Oades, 2016).

# MENGAPA KITA HARUS BERSYUKUR?

- Bersyukur bermanfaat untuk kesejahteraan sosial, emosional, dan psikologis (Janes-Beken et al., 2020).
- Bersyukur dapat mengurangi stress dan kecemasan.
- Meningkatkan resiliensi emosional.
- Meningkatkan *self-esteem*.
- Efek positif dari pengalaman dan mengekspresikan rasa syukur tidak akan berakhir seumur hidup.

# CONTOH BERSYUKUR DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

- Bersuukur kepada Tuhan atas kehidupan ini
- Berterima kasih kepada teman dan keluarga yang sudah mendukung dan membantu
- Mengapresiasi hari yang cerah
- Berterima kasih atas makanan yang didapatkan hari ini

# BAGAIMANA CARA MELATIH RASA BERSYUKUR?

- Menulis jurnal bersyukur
- Ekspresikan rasa terima kasih kepada siapapun yang membantu kita
- Selalu bersyukur untuk hal sekecil apapun yg didapatkan
- Bersyukur terhadap hal sederhana yang sudah berhasil dilewati sejauh ini
- Latihan *mindfulness*
- Membuat toples bersyukur
- Berbagi cerita dengan orang lain

# MENGAPA KITA SEBAIKNYA BERBAGI CERITA?

- Dengan berbagi cerita mengenai rasa Syukur, kita dapat menghidupkan kembali pengalaman bahagia dan meningkatkan perasaan positif.
- Menumbuhkan atmosfer positif dan suportif bagi diri sendiri dan orang lain yang mendengarkan cerita kita.
- Dengan berbagi cerita, kita dapat membuat rasa syukur menjadi lebih konkret dan menyemangati orang lain untuk bisa berlatih bersyukur.

# KESIMPULAN

- Memiliki penyakit kronis bukanlah hal mudah.
- Salah satu cara yang bisa kita lakukan agar kondisi emosi, mental, dan fisik tetap stabil adalah dengan bersyukur dan berbagi cerita.
- Banyak dampak positif yang bisa kita dapatkan dari bersyukur dan berbagi cerita, terutama kepada teman seperjuangan kita sehingga kita semua mendapatkan dampak positif Bersama.
- Selalu syukuri setiap hal kecil yang berhasil kita lewati dan dapatkan dalam proses berjuang dengan penyakit kronis ini.