

# Berlatih Rasa Bersyukur dan Refleksi:

**Akhiri Tahun dengan Penuh Tekad**

Panduan yang bantu akhiri tahun penuh makna  
dengan latihan bersyukur dan refleksi diri.



# Daftar Isi



## 01 Pengantar tentang berlatih rasa bersyukur dan refleksi

---

## 02 Memahami penerapan ungkapan bersyukur

- Apa itu introspeksi?
  - Neurologi rasa bersyukur dan refleksi
  - Belajar berbelas kasih pada diri sendiri dengan menerapkan metode R.A.I.N.
- 

## 03 Bagaimana cara berefleksi mengenai masa lalu tanpa terpaku pada ceritanya

- Saat introspeksi diri jadi tak sehat dan cara mengenalinya
- 

## 04 Bangun kebiasaan refleksi dan bersyukur dengan teknik G.L.A.D.

---

## 05 Kesimpulan

---

## 06 Sumber

# Pengantar tentang berlatih rasa bersyukur dan refleksi

Di tengah budaya “selalu aktif” saat ini, kebanyakan dari kita jarang diberi kesempatan untuk melambat, apalagi berpikir untuk jeda sejenak dan berlatih rasa syukur.

Banyak orang menganggap bersyukur butuh komitmen dan usaha tertentu untuk bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, namun sebenarnya tidak. Ungkapan rasa bersyukur sesederhana seperti lebih sering berkata “terima kasih” pada orang-orang terdekat atau sekadar merasa bersyukur atas kehidupan yang kita miliki.



Penelitian membuktikan bahwa rasa bersyukur erat kaitannya dengan kebahagiaan yang lebih besar dan kedamaian batin. Orang yang berlatih rasa bersyukur merasakan emosi positif yang lebih besar, sehingga membuat mereka lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan dan membantu mereka membangun hubungan yang lebih kuat.

**Sama seperti belajar kebiasaan baru bisa dikembangkan seiring berjalannya waktu, berlatih rasa bersyukur juga bisa berkembang lewat langkah-langkah kecil dan terukur.**



Jika belum terbiasa, jangan khawatir. Panduan ini akan membekali kamu dengan semua yang dibutuhkan untuk mengakhiri tahun dengan tekad dan membantu kamu menetapkan tujuan lebih jelas untuk menyambut tahun baru.

# Memahami penerapan ungkapan bersyukur

Rasa syukur merupakan alat bantu mendalam yang mampu membantu mengubah hidup kamu. Lebih dari sekedar tindakan, melainkan perubahan perspektif. Begitu kamu mengubah mindset, cara kamu memandang segala sesuatu pun akan berubah.

Internet sering membahas rasa bersyukur sebagai tindakan nyata, namun sebenarnya rasa bersyukur adalah cara hidup – yaitu bersyukur sepenuh hati dan sejujurnya.

Mudah sekali percaya bahwa rumput tetangga selalu lebih hijau dan apa yang kita miliki tidaklah cukup. Namun, hal itu hanya membuat kita terjebak dalam keadaan kekurangan dan kritis.

Jadi, kenapa kita tidak menyirami rumput kita sendiri dengan melihat hal-hal yang berjalan baik dalam hidup kita dan hal apa yang ingin kita terus rawat? Rasa bersyukur semata-mata menuntut lebih banyak hal baik yang sudah ada di sekitar kita, dan kamu akan terkejut betapa banyak hal yang patut disyukuri.



*"Bersyukurlah atas apa yang kamu miliki; kamu akan merasa lebih. Jika kamu fokus pada apa yang tidak kamu miliki, kamu takkan pernah merasa cukup."*

– Oprah Winfrey

## Apa itu introspeksi?

Sebelum kita lanjut, yuk kita bahas proses belajar untuk bersyukur. Introspeksi, atau refleksi diri, adalah latihan melihat ke dalam diri untuk menyelami pikiran, emosi, dan pengalaman kita. Refleksi diri menciptakan ruang aman bagi kita untuk mengenali pola, belajar dari tantangan, serta merayakan keberhasilan.

Pertanyaannya adalah:

**Bagaimana introspeksi dan rasa syukur saling berhubungan, dan yang terpenting, mengapa hal itu penting? Refleksi diri membantu Anda meningkatkan kesadaran diri dan memainkan peran penting dalam regulasi emosi.**



Saat dijalankan bersama, refleksi dan rasa bersyukur mampu membuat pikiran lebih jernih, emosional lebih seimbang, dan meningkatkan ketahanan. Misalnya, jika merasa stres di tempat kerja, introspeksi diri bisa membantu menilai kondisi mental kita untuk mengelola emosi dengan lebih baik.

## Neurologi rasa bersyukur dan refleksi



### **Berlatih rasa bersyukur sejatinya mampu menata ulang otak kita.**

Andrew Huberman, seorang ahli ilmu saraf di Stanford dan pembawa acara podcast Huberman Lab, menjelaskan bagaimana berlatih rasa bersyukur mampu mengaktifkan area otak tertentu seperti korteks prefrontal dan korteks cingulate (terkait dengan empati, kesenangan, dan pengambilan keputusan).

### **Demikian pula, startup teknologi kesehatan Neuroba, meneliti bagaimana refleksi diri jauh melampaui perenungan masa lalu.**

Korteks prefrontal kita menjalani proses evaluatif yang memudahkan kita memaknai kenangan kita sehubungan dengan kondisi mental kita saat ini. Hal ini lantas memperlancar proses pengambilan keputusan kita dan membantu kita membuat keputusan lebih matang ke depannya.

# Refleksi seputar permasalahan utama tahun 2025

Seraya berpamitan dengan tahun 2025, kini saat yang tepat untuk jeda sejenak dan berefleksi selama setahun terakhir. Refleksi ini menjadi kesempatan untuk menengok kembali berbagai pengalaman yang kita lalui, belajar dari sana, dan menyusun rencana ke depannya. Yuk, bersama-sama kita mulai perjalanan introspeksi ini, menjelajahi berbagai aspek tahun ini secara mendalam.

Berikut beberapa area penting yang bisa membantu kamu memulai refleksi tahun ini:

## Perkembangan pribadi dan profesional



### 1. Keterampilan dan pengetahuan:

Keterampilan baru apa yang kamu pelajari tahun ini? Bagaimana perkembangan profesionalmu?

### 2. Jenjang karir:

Refleksikan perjalanan karirmu di tahun 2025. Apa kamu membuat perubahan atau kemajuan signifikan dalam pekerjaanmu?

## Kesehatan dan gaya hidup

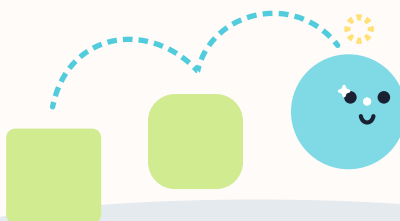


### 1. Aktivitas fisik:

Seaktif apa kamu tahun ini? Apa kamu memulai olahraga atau aktivitas fisik baru?

### 2. Diet dan nutrisi:

Pertimbangkan kebiasaan makanmu. Apa kamu membuat perubahan pada dietmu yang berdampak pada kesehatanmu?



## Hubungan pribadi



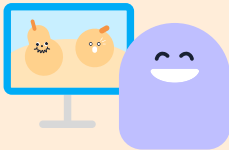
### 1. Dinamika keluarga:

Refleksikan hubunganmu dengan anggota keluarga. Seberapa jauh hubungan ini berkembang atau malah berubah?

### 2. Pertemanan:

Pikirkan soal pertemananmu. Apa kamu menjalin pertemanan baru atau malah bertemu kembali dengan teman lama?

## Momen membahagiakan



### 1. Kebahagiaan dan kepuasan:

Momen apa yang paling membahagiakan sepanjang tahun ini? Apa istimewanya?

### 2. Rasa bersyukur:

Pikirkan momen atau hal-hal yang paling kamu syukuri di tahun 2025.

## Menatap masa depan

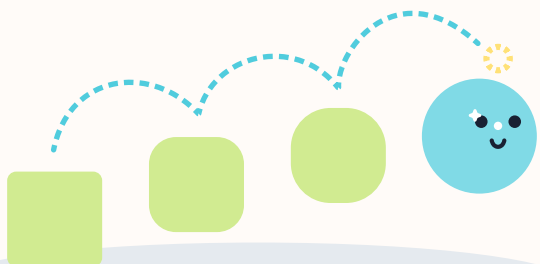


### 1. Tujuan masa depan:

Dari refleksi diri kamu, apa saja tujuan kamu untuk tahun depan?

### 2. Aspirasi dan impian:

Bebaskan diri untuk bermimpi dan pikirkan apa yang ingin kamu capai di masa depan.



# Belajar berbelas kasih pada diri sendiri dengan menerapkan metode R.A.I.N.

Refleksi diri kadang-kadang terasa abstrak. Jadi, bagaimana kita bisa jeda sejenak dan terhubung dengan apa yang terjadi di dalam diri kita? Di sinilah framework berbasis mindfulness (kesadaran penuh) bisa membantu.

Salah satu alat paling sederhana adalah latihan R.A.I.N, yang dikembangkan oleh guru meditasi seperti Michele McDonald dan Tara Brach.

Yuk, kita bahas framework ini bersama-sama:

<b>R - Recognize</b> (Kenali)	Menamai perasaan	“Apa yang kurasakan?”
<b>A - Allow</b> (Terima)	Berdiam diri dalam emosi ketidaknyamanan tanpa menghakimi	“Yang harus kulakukan hanyalah mengakui perasaanku. Aku tak perlu memperbaiki apa pun.”
<b>I - Investigate</b> (Selidiki)	Ingin tahu dan dekati perasaanmu dengan kasih sayang	“Apa yang perasaan ini ingin sampaikan padaku?”
<b>N - Nurture</b> (Rawat Diri)	Berikan kasih sayang untuk diri sendiri dan rawatlah dirimu	“Apa yang aku butuhkan dari diriku saat ini?”



## Pertanyaan refleksi

Di penghujung hari, jeda sejenak dan tanyakan:

**“Perasaan apa yang sering muncul hari ini, dan apa yang ingin disampaikannya padaku?”**



# Bagaimana cara berefleksi mengenai masa lalu tanpa terpaku pada ceritanya

Saat kita mengingat masa lalu, seringkali sulit rasanya melupakan hal-hal yang berjalan lancar dan fokus pada pelajaran yang kita petik dari pengalaman tersebut.

Walau hal itu wajar dan sangat manusiawi, hal itu bisa berbahaya jika berubah menjadi pemikiran berulang, kritik diri, atau perbandingan diri dengan orang lain.

Refleksi yang sehat berarti belajar dari masa lalu, bukan mengulanginya. Berikut beberapa cara untuk menghindari terjebak dalam perangkap ini:

*"Saat ada kritik atau cibiran, itu pertanda baik untuk jeda sejenak. Harus diakui, kita bisa menjadi teman terbaik dan musuh terburuk bagi diri sendiri. Saat hal itu teridentifikasi, ada baiknya ajak seseorang untuk memberikan dukungan objektif selama proses refleksi. Di sini, seorang pelatih atau konsultan menjadi sekutu kamu."*

**Amanda Helga Fernandez**  
Pelatih Kesehatan Mental Naluri



## Saat introspeksi diri jadi tak sehat dan cara mengenalinya

Perbedaan utama antara refleksi bermanfaat dan yang tidak bermanfaat terdapat pada intonasi bicara dalam batin. Saat kamu bertanya, "Mengapa aku gagal lagi?" kamu memicu rasa malu dan pembelaan diri.

Saat itu terjadi, cobalah susun ulang pertanyaan menjadi "Apa yang aku rasakan saat itu, dan apa yang bisa aku pelajari darinya terkait hal yang aku butuhkan?" Hal ini membuatmu bisa berlatih belas kasih pada diri sendiri sambil membuka ruang untuk berkembang dan memahami.

Ajukan pertanyaan terbuka yang didasari rasa ingin tahu, bukan kritik.

Contoh pertanyaan:

- Apa yang aku harapkan saat itu?
- Apa yang pengalaman ini ungkapkan terkait nilai-nilai atau pemicu emosiku?
- Apa yang aku pelajari tentang diriku lewat tantangan itu?



*"Hadiah terbesar yang bisa kita berikan pada diri sendiri adalah kebebasan menjadi diri sendiri."*

- Dr. Tal Ben-Shahar

# Bangun kebiasaan refleksi dan bersyukur dengan teknik G.L.A.D.

Sekarang kita sudah belajar cara berefleksi dengan kesadaran dan kasih sayang, langkah berikutnya yaitu menyatukan wawasan tersebut dengan rasa bersyukur. Jika refleksi membantu kita memahami diri sendiri, rasa bersyukur mengingatkan kita seberapa jauh langkah yang sudah ditempuh.

Berlatih rasa bersyukur bukan berarti mengabaikan tantangan hidup atau berpura-pura semuanya baik-baik saja. Sebaliknya, ini soal mengubah perspektif kita untuk merangkul hal-hal positif, pelajaran yang bisa dipetik, dan cara-cara kecil nan konsisten yang membuat kita berkembang.

Salah satu framework sederhana yang kuat untuk menjalankannya ialah teknik G.L.A.D., metode terstruktur untuk berlatih refleksi dan rasa bersyukur dalam kehidupan sehari-hari.

<b>G - Gratitude</b> (Rasa Bersyukur)	Sebutkan sesuatu yang kamu syukuri hari ini.	"Hal apa yang ku syukuri saat ini, dan kenapa itu penting bagiku?"
<b>L - Learning</b> (Belajar)	Refleksikan hal baru yang sudah kamu pelajari – soal diri sendiri, orang lain, atau seputar kehidupan.	"Hal apa saja yang ku pelajari hari ini (atau minggu ini) yang mampu mengubah cara pandangku?"
<b>A - Accomplishment</b> (Pencapaian)	Beri apresiasi kemenangan yang membuat harimu berwarna.	"Hal membanggakan apa yang sudah ku capai hari ini, biarpun terasa sepele?"
<b>D - Delight</b> (Kegembiraan)	Refleksikan hal yang membuatmu bergembira hari ini.	"Apa yang bikin moodku bagus hari ini?"



Teknik G.L.A.D menciptakan keseimbangan sempurna antara refleksi dan rasa bersyukur. Teknik ini menjadi alat bantu yang mendorong kamu untuk tetap aktif dan menyadari perkembangan, kemenangan kecil, serta sumber kegembiraan, bahkan di hari-hari biasa sekalipun.

Kamu bisa memulainya dengan berlatih sekali seminggu dan perlahan-lahan menjadikannya kebiasaan harian. Seiring waktu, kamu akan mampu mengenali tema-tema berulang seputar rasa bersyukur dan perkembangan yang akan membantu membuka jalan menuju kelimpahan dan kedamaian batin.

## Kesimpulan

Melatih refleksi dan rasa bersyukur bukanlah soal berusaha untuk terus-menerus positif atau sempurna dalam kesadaran diri — melainkan soal belajar mengenal diri sendiri dengan jujur dan penuh kasih sayang. Setiap momen refleksi membantumu memperoleh kejelasan dalam kisah hidup, sementara setiap tindakan rasa bersyukur senantiasa ingatkanmu bahwa ada cahaya, bahkan di masa-masa sulit.

Refleksi bertanya, “Apa pelajaran yang bisa diambil dari ini?” Rasa bersyukur menjawab, “Dan apa yang bisa disyukuri dari ini?” Bersama-sama, keduanya membentuk mindset untuk tumbuh, menerima, dan menaruh harapan.

Saat kamu memulai perjalanan introspeksi ini, hadapi dengan kebaikan dan hati yang lapang. Semoga tahun ini penuh dengan pembelajaran, perkembangan, dan awal yang penuh harapan!

# Sumber dan layanan dukungan

Siapa menetapkan fondasi yang kuat dan menjadi pribadi tersehat dan terbaik versimu? Kami sudah menyusun daftar sumber edukasi dan layanan dukungan untuk membantumu memulai!

## Webinar

Rehat & Pulihkan Diri untuk Kerja Penuh Makna

Reflect to Reset: Ending the Year with Purpose

\*webinar dalam Bahasa Inggris

## Audio

Afirmasi rasa syukur di pagi hari

## Latihan

Melepaskan ketegangan pada leher

## Textline WhatsApp



Untuk dukungan mendesak, Textline WhatsApp kami dikelola oleh para profesional kesehatan mental dan siap sedia setiap saat.

 +60 1753 10975

## Konsultasi



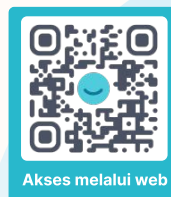
Pesan sesi konsultasi pribadi dan tertutup secara tatap muka dengan pelatih kesehatan pilihanmu untuk mendapat dukungan khusus.

[naluri.link/consultations](https://naluri.link/consultations)

# Kesehatanmu adalah prioritas. Dan kini, perawatanmu juga

Berbincang dengan tim pelatih kesehatan Naluri yang berdedikasi, jelajahi jurnal kesehatan dengan dukungan AI, dan dapatkan akses ke pembelajaran edukasi singkat di Aplikasi dan Situs Naluri.

\*Jika perusahaanmu sudah menjalankan program kesehatan perusahaan Naluri, silakan hubungi bagian HRD kamu terkait cara mendaftar



Akses melalui web



Download aplikasi



Cari tahu lebih lanjut di [naluri.life/id/community](https://naluri.life/id/community)



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Indonesia



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

