



MENEMUKAN KEBAHAGIAAN



Durasi: 1 jam

TUJUAN PEMBELAJARAN



- Mengeksplorasi arti kebahagiaan bagi diri kita
- Memahami bahwa kebahagiaan adalah bagian dari emosi. Semua emosi akan datang dan pergi sepanjang hidup kita.
- Menyadari bahwa terkadang otak, pikiran, dan perilaku kita tidak membantu kita, namun kita bisa mengelolanya dan mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.



MARI KITA MULAI!

Jika kebahagiaan adalah sebuah warna, warna apakah itu? Apa alasannya?



Jika kebahagiaan adalah sebuah makanan, makanan apakah itu? Apa alasannya?





BAGIAN TUBUH APA?



Menurutmu, bagian tubuh manakah yang bertanggungjawab terhadap rasa bahagia?



JAWABAN:





MINDFULNESS

Mindfulness artinya memperhatikan sungguh-sungguh apa yang sedang terjadi saat ini.

Hadir sepenuhnya, saat ini dan di sini.

Ketika kamu mindful, kamu tidak terburu-buru melakukan sesuatu, melainkan mengambil waktu untuk fokus dan menyadari apa yang sedang kamu lakukan.





MINDFULNESS

Kita akan melakukan aktivitas *mindfulness* singkat.

- Tutuplah matamu
- Duduk di lantai atau di kursimu, senyamannya
- Coba dengarkan nafasmu
- Lalu dengarkan kata-kata yang sedang disampaikan



MENEMUKAN KEBAHAGIAAN

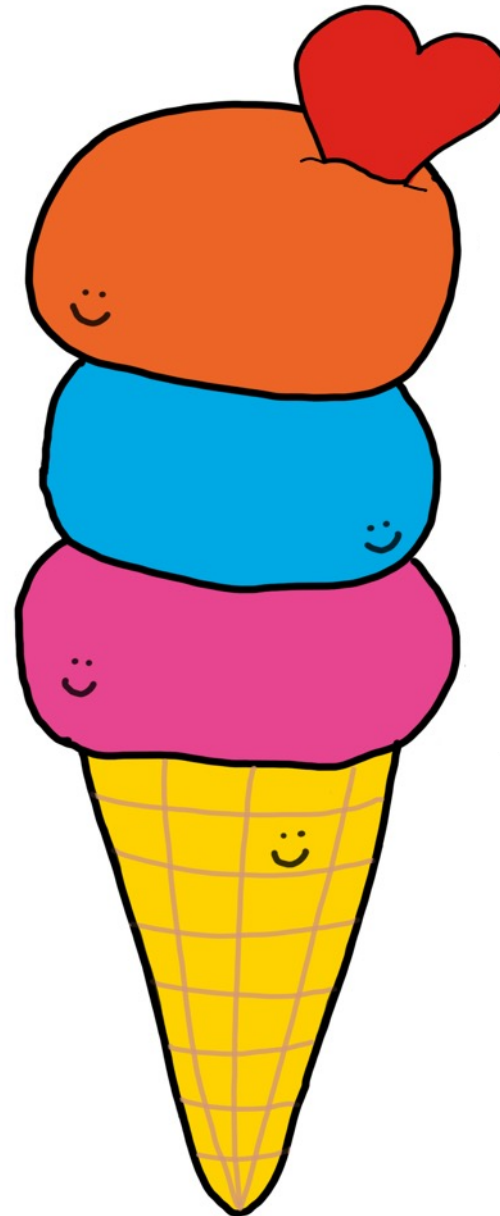
Mari berdiskusi!

1. Apa arti kebahagiaan untukmu?
2. Mengapa arti kebahagiaan bisa berbeda-beda untuk setiap orang?



AKTIVITAS

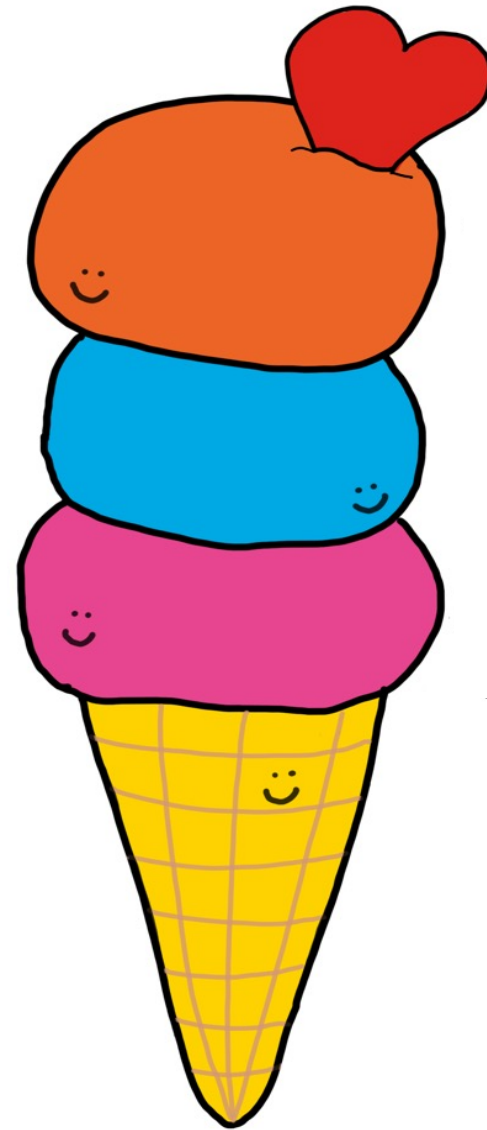
Kita akan membuat
'Es Krim Kebahagiaan'!



CONE: DASAR

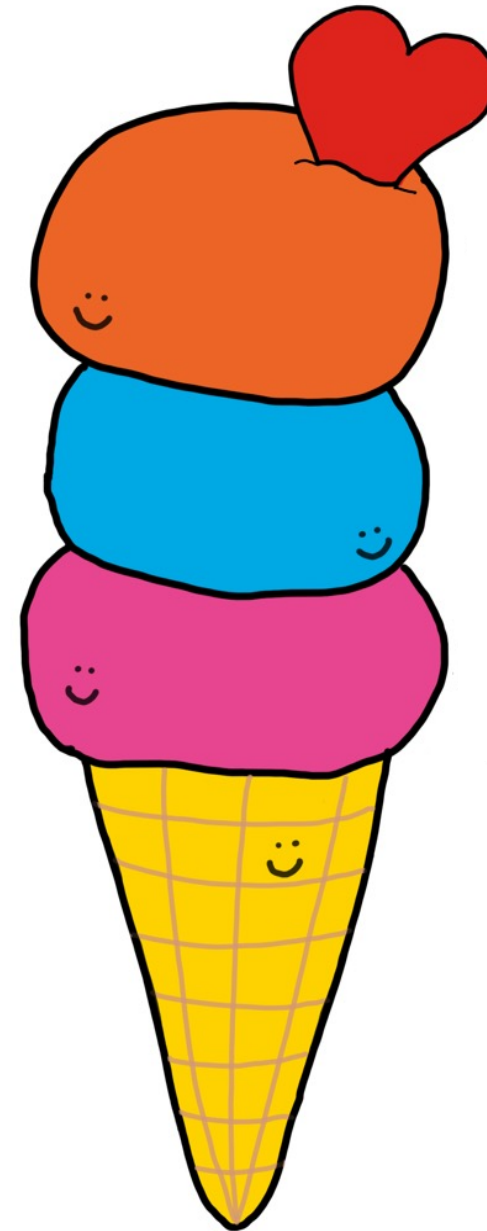
Ini adalah dasar dari 'es krim kebahagiaanmu'. Hal-hal apa saja yang penting bagimu untuk menemukan kebahagiaan?

- Apa yang akan terjadi ketika tidak ada *cone* ini?
- Bagaimana kamu ingin membangun *cone*-mu?



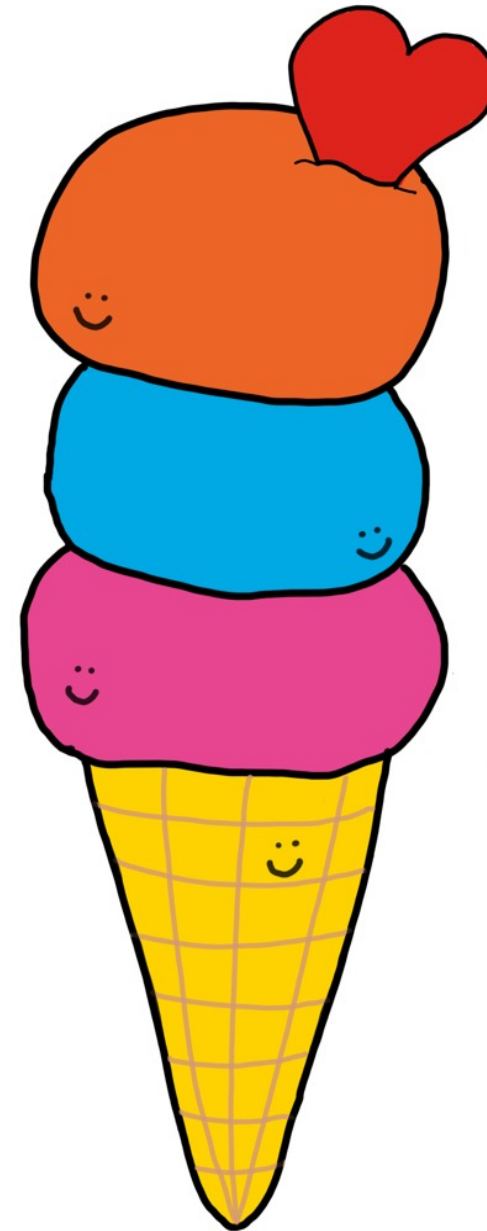
SCOOP PERTAMA: MAKNA & TUJUAN

- Apa saja hal-hal yang membuatmu merasa nyaman? Tulis semua hal yang membawa kebahagiaan untukmu.
- Apa yang membuatmu merasa bermakna dan memiliki tujuan?
Coba pikirkan hal-hal yang paling kamu hargai dalam hidup dan hal-hal yang penting bagimu.



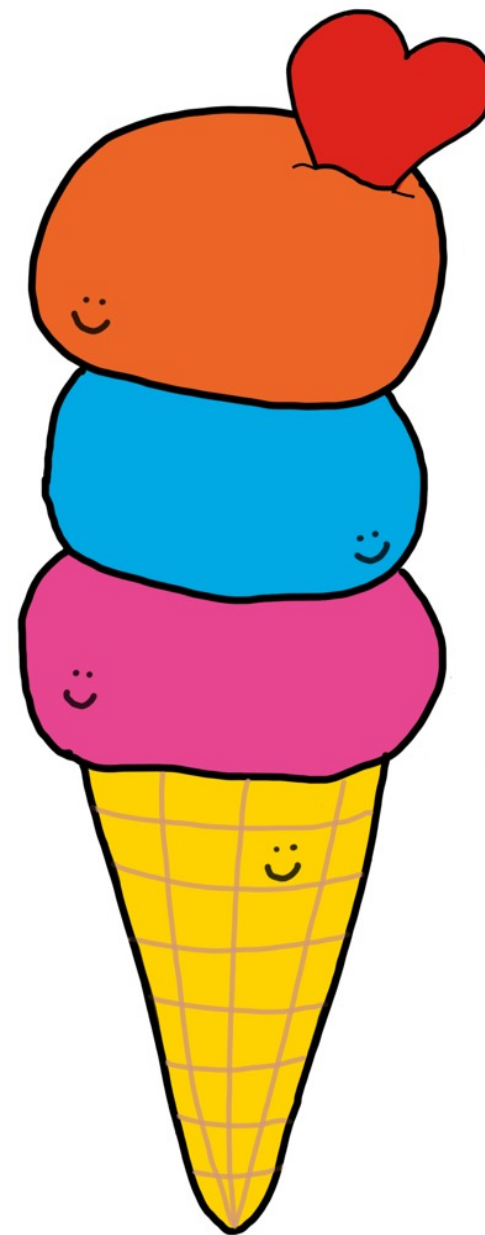
SCOOP KEDUA: PERASAAN POSITIF

- Perasaan menyenangkan apa saja yang membuat kamu bahagia?
- Perasaan menyenangkan apa saja yang membuat orang lain di sekitar kamu bahagia?



SCOOP KETIGA: PIKIRAN

- Apa saja yang terlintas di dalam pikiranmu, hal-hal yang bisa membantumu menemukan kebahagiaan?
- Dalam kehidupan, tidak mungkin kita hanya memiliki pikiran positif setiap saat. Tulis juga pikiran-pikiran negatif yang kadang melintas dalam pikiranmu, tulis diluar es krim.



TOPPING: HATI



- Apakah ada sesuatu yang terlewat atau kamu lupakan?
- Apa satu hal kecil yang dapat membuatmu merasa senang?
- Apa hal yang membuatmu bahagia, tapi kadang kerap terlupakan? Sesuatu yang mungkin kamu sepelekan atau anggap remeh



REFLEKSI

- Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan sesi hari ini?
- Apakah kamu menyadari suatu hal baru mengenai dirimu?
- Apakah ada sesuatu yang mengejutkanmu?
- Dengan segala tuntutan dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, kita sering lupa apa yang sebenarnya membuat kita benar-benar bahagia. Bagaimana kita bisa menggunakan es krim kebahagiaan ini untuk mengingatkan diri tentang apa saja yang membuat kita bahagia? Di mana kita bisa meletakkan es krim kebahagiaan ini untuk mengingatkan kita?

