

Ingin Hidup Bahagia? Seringlah Ucapkan Terima Kasih

<"xml encoding="UTF-8">

Martin Seligman PhD, direktur Penn Positive Psychology Center di University of Pennsylvania, Amerika Serikat menghelat sebuah penelitian tentang makna dan dampak ucapan terima kasih. Hasilnya, Seligman menyimpulkan bahwa ucapan terima kasih yang bermakna adalah .yang diucapkan secara intensional ketimbang otomatis

Ini adalah sebuah tindakan apresiasi yang dipenuhi dengan makna dan ketulusan. Ucapan" terima kasih adalah semacam rasa bersyukur yang diberikan kembali namun dengan makna yang lebih besar," jelas Seligman, yang juga menulis sebuah buku berjudul Authentic .Happiness ini

Untuk meneliti, Seligman mengajukan pertanyaan kepada 411 orang responden dan meminta mereka untuk melakukan enam tugas guna membuat para responden merasakan adanya peningkatan dalam kepuasan hidup mereka. Salah satu tugas yang diberikan tersebut adalah menulis sebuah surat berisi ucapan terima kasih kepada seseorang yang telah berbuat baik kepada mereka namun belum pernah menerima ucapan terima kasih atas perbuatan baik itu

Bagian kedua dalam tugas yang diberikan Seligman adalah mengantar dan memberikan surat itu secara langsung dan tetap diam ketika sang penerima membaca surat tersebut dalam hati. Lalu, kesimpulan apa yang dapat diperoleh Seligman setelah melakukan serangkaian tes ?kepada ratusan responden tersebut

Seligman menemukan bahwa dari semua tugas positif yang telah diberikan kepada responden, tugas untuk mengantarkan dan memberikan surat ucapan terima kasih secara langsung adalah tugas yang berhasil meningkatkan kebahagiaan para responden. Tugas itu pun berhasil .menurunkan gejala depresi secara signifikan

Terlebih lagi, para responden yang memilih untuk melakukan tugas ucapan terima kasih itu" masih menikmati dampak dan manfaatnya setelah menerima follow up dalam waktu sepekan .bahkan sebulan," ujar Seligman

Demikian penjelasan manfaat yang dapat Anda peroleh dari mengucapkan terima kasih. Mulai hari ini, tidak ada salahnya Anda menghaturkan terima kasih untuk berbagai hal yang Anda .terima, tidak terkecuali hal-hal kecil dan sederhana sekalipun