

## Mengucap Syukur:

Pendahuluan: Tes sederhana untuk melihat kebiasaanmu untuk bersyukur, melalui *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* dikembangkan oleh McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002).

Caranya: isi setiap pernyataan dengan ketentuan sebagai berikut → isi di kolom skor

- 1 = sangat tidak setuju
- 2 = tidak setuju
- 3 = sedikit tidak setuju
- 4 = netral
- 5 = sedikit setuju
- 6 = setuju
- 7 = sangat setuju

No	Pernyataan	Skor	penilaian
1	Saya memiliki banyak hal dalam hidup yang harus saya syukuri.		
2	Jika saya harus membuat daftar semua yang saya syukuri, maka akan terdapat daftar yang sangat panjang.		
3	Ketika saya melihat sekeliling, saya tidak melihat banyak yang dapat disyukuri.		
4	Saya bersyukur atas bermacam-macam orang dalam kehidupan saya		
5	Seiring bertambahnya usia, saya menemukan diri saya lebih mampu menghargai orang-orang, peristiwa, dan situasi yang terjadi		
6	Butuh waktu yang lama untuk saya dapat bersyukur atas sesuatu atau seseorang		
	<b>Total</b>		

### Cara menilai:

1. Pindahkan skor nomer 1, 2, 4 dan 5 ke kolom penilaian
2. Baliklah skor di nomer 3 dan 6. Jika skor anda 7, maka di kolom penilaian menjadi 1. Jika skor anda 6, maka di kolom penilaian menjadi 2. Demikian seterusnya
3. Kemudian total nilai di kolom penilaian.

### Interpretasi:

Alat ukur ini di teskan kepada 1224 orang dewasa. Interpretasi didasari pada tes kepada 1224 orang tersebut.

- 25% persentil: Jika total penilaianmu diantara 35-42. Maka kamu lebih tinggi atau sama dengan 25% dari peserta tes. Jika nilaimu di bawah 35 berarti kamu lebih rendah dari 25% peserta tes.
- 50 % persentil: Jika total penilaianmu diantara 38-42. Maka kamu lebih tinggi atau sama dengan 50% dari peserta tes. Jika total penilaianmu di bawah 38, berarti kamu lebih rendah dari 50% peserta tes
- 75% persentil: Jika total penilaianmu diantara 41-42. Maka kamu lebih tinggi atau sama dengan 75%
- Jika total penilaianmu 42, kamu berada bersama 13% peserta tes

### Pertanyaan refleksi:

- Baca Filipi 4:6 → menurutmu mengapa Paulus meminta jemaat Filipi untuk mengucap syukur?
- Coba renungkan apa manfaat bersyukur
- Apa yang membuatmu sulit untuk bersyukur? Coba refleksikan juga hasil tesmu?

**Latihan sederhana untuk bersyukur:**

3 orang yang aku sukuri keberadaannya:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3 hal tentang keadaan fisik/tubuhku yang aku sukuri:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3 pengalaman yang aku sukuri karena mengalaminya:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3 barang yang aku sukuri karena dapat memilikinya



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3 keadaan/keindahan alam yang kamu sukuri keberadaannya



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3 jawaban doa yang aku sukuri



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

3 hal lain yang ingin aku sukuri (bebas)



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_