



## Counting Blessing and Happiness

Pelangi » Refleksi | Jum'at, 18 Oktober 2013 19:00

**Penulis : Arry Rahmawan**

Saat kemarin sedang mempersiapkan karya tulis untuk persiapan lomba mahasiswa istimewa berprestasi, iseng-iseng saya bertanya pada sahabat saya di Fakultas Psikologi tentang apa tema karya tulis yang ingin dipersiapkannya. Dia kemudian memberitahu saya bahwa dia masih bingung ingin membawa tema yang mana. Dia memiliki banyak sekali topik yang menarik, salah satu topik yang menarik keingintahuan saya adalah topik mengenai Counting Blessing dalam kaitannya meningkatkan kebahagiaan dan mencegah seseorang untuk bunuh diri.

Counting Blessing sendiri secara sederhana dapat dijelaskan dengan selalu mengingat dan membiasakan menghitung berapa besar nikmat yang kita miliki serta berapa besar nikmat yang sudah kita terima. Hal ini ternyata berdampak cukup signifikan, khususnya bagi para pelajar sekolah, mereka menjadi lebih semangat belajar, terbuka, dan berprestasi, karena dalam kelas para guru menerapkan metode counting blessing ini.

Caranya sederhana, guru-guru tersebut sebelum mulai membuka pelajaran, menyuruh murid-muridnya untuk menulis di selembar kertas, "Apa kegiatan yang membuatku tersenyum selama 2 hari terakhir?" Atau, "Alasan apa yang membuatku harus tetap hidup? Berapa besar kenikmatan yang kuterima tetapi tidak diterima oleh yang lain?" Ternyata respon mereka sangat luar biasa dan mereka menjadi lebih bersyukur terhadap hidup mereka.

Sahabat, hal ini persis bisa kita tiru dalam kehidupan kita. Seberapapun kita jatuh, ingatlah bahwa masih terlalu banyak hal yang bisa kita syukuri. Counting Blessing, hitunglah berapa besar nikmat dan karunia yang telah kita terima setiap harinya. Sahabat, tidak peduli bagaimana kita jatuh, tetapi di satu sisi kita masih punya banyak sekali hal untuk kita syukuri keberadaannya, bukan?

Bagaimana kalau setiap mengawali hari kita mencoba membiasakan untuk counting blessing, atau menghitung nikmat dan meningkatkan rasa syukur? Allah menitipkan berbagai macam kesempatan dan potensi yang besarnya luar biasa pada diri kita, hanya saja ketika kita sedang gagal, kita cenderung berfokus pada kegagalan kita. Padahal Allah sudah menjanjikan jika kita menjadi orang yang dipenuhi rasa bersyukur, niscaya Allah akan mengirimkan nikmatNya dengan lebih banyak lagi. Justru ketika kita merasa sebagai orang yang serba kurang, kita tidak akan pernah mendapatkan apapun. Jika saya disuruh menyebutkan satu kata yang menggambarkan kebahagiaan, maka saya akan langsung menjawab, "Bersyukur."