

PERMA ACTION PLAN

disusun oleh Garvin Goei, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERMA	Tujuan	Refleksi	Rencana Aksi
<i>Positive affect</i> (afeksi positif)	Meningkatkan pengalaman emosi positif dalam keseharian.	Sebutkan 3 hal yang membuat Anda merasa bahagia atau bersyukur hari ini: 1. 2. 3.	Pilih satu aktivitas (dari tabel di sebelah kiri) yang bisa Anda lakukan hari ini untuk meningkatkan emosi positif:

		<p>Apa aktivitas yang biasanya meningkatkan suasana hati Anda? Tuliskan minimal 3 aktivitas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
<p>Engagement (Keterlibatan)</p>	<p>Meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas yang membuat Anda merasa “mengalir” (<i>flow</i>).</p>	<p>Kapan terakhir kali Anda merasa sangat fokus dan terlibat dalam suatu aktivitas? Jelaskan:</p>	<p>Tentukan satu aktivitas yang bisa Anda lakukan minggu ini untuk meningkatkan keterlibatan:</p>

		<p>Aktivitas apa yang membuat Anda merasa bersemangat dan lupa waktu?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	
Relationship (Hubungan)	Membangun hubungan yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan.	<p>Siapa 3 orang yang paling mendukung Anda secara emosional?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	Kapan terakhir kali Anda menunjukkan apresiasi kepada seseorang yang penting dalam hidup Anda?

<p>Meaning (Makna)</p>	<p>Menemukan & meningkatkan makna dalam hidup.</p>	<p>Apa yang membuat hidup Anda bermakna?</p>	<p>Tentukan satu langkah kecil yang bisa Anda ambil minggu ini untuk lebih terhubung dengan makna hidup Anda:</p>
<p>Accomplishment (Pencapaian)</p>	<p>Meningkatkan pencapaian & pertumbuhan pribadi.</p>	<p>Sebutkan 3 hal dari hidup Anda yang lebih baik dibandingkan tahun lalu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>Apa satu tujuan kecil yang ingin Anda capai dalam waktu dekat?</p>	<p>Tentukan langkah pertama yang bisa Anda ambil hari ini untuk mencapai tujuan tersebut:</p>