# **LAMPIRAN 1**

**Lembar Penjelasan Penelitian (PP) dan
Lembar Persetujuan setelah Penjelasan (PSP)**

BAGIAN I: PENJELASAN PENELITIAN

Yth. Para Peserta Penelitian

Nama saya Eric Sucitra (717171008), mahasiswa dari Program Studi Magister Psikologi Profesi (Klinis) yang sedang menjalani masa penelitian. Tim penelitian ini berada di bawah bimbingan Prof. Dr. Samsunuwijati Mar’at, Psi dan Ibu Sri Tiatri, PhD., Psi.

Kami mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian yang sedang kami laksanakan, dengan judul Efektivitas *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Penderita Kanker: Studi dengan *Ecological Momentary Assessment*. Penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan prodi Magister Psikologi Profesi.

Partisipasi Anda dalam studi ini dapat memberikan kontribusi besar dalam ilmu pengetahuan ilmiah dan proses pengembangan terapi kesehatan. Selain itu, Anda akan memperoleh pengalaman terlibat dalam penelitian yang ditujukan khusus untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Partisipasi ini bersifat sukarela, dan Anda dapat mengundurkan diri dari penelitian tanpa konsekuensi apapun.

Kami mohon bantuan Anda untuk mengisi kuisioner yang dibagikan oleh tim peneliti dengan sungguh-sungguh, sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya. Kerahasiaan data akan dijamin dan dijaga dengan baik.

 Jakarta, ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

 Atas nama Tim Peneliti

BAGIAN II: PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama (inisial) :

Jenis kelamin : L/P (lingkari jawaban yang benar)

Usia : tahun

telah memahami penjelasan mengenai penelitian dengan judul:

Efektivitas *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Penderita Kanker: Studi dengan *Ecological Momentary Assessment*.

dengan para peneliti: Prof. Dr. Samsunuwijati Mar’at, Psi, Sri Tiatri, PhD., Psi, dan Eric Sucitra, BPsychSc(Hons);

dan secara sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun, untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut.

 Jakarta, ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

 (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**LAMPIRAN 2**

Alat Ukur The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (Adaptasi)

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6)

Oleh Michael E. McCullough, PhD., Robert A. Emmons, Ph.D., Jo-Ann Tsang, Ph.D.

Menggunakan skala di bawah ini sebagai acuan, lingkarilah angka pada garis di bawah setiap pernyataan untuk mengindikasikan seberapa kuat Anda setuju dengan pernyataan tersebut.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Sedikit Tidak Setuju

4 = Netral

5 = Sedikit Setuju

6 = Setuju

7 = Sangat Setuju

1. Saya memiliki banyak hal dalam hidup ini yang patut saya syukuri



2. Jika saya membuat daftar mengenai semua hal yang saya syukuri dalam hidup saya, itu akan menjadi daftar yang sangat panjang



3. Ketika saya melihat kehidupan di dunia ini, saya tidak melihat banyak hal yang dapat disyukuri



4. Saya merasa bersyukur atas banyak orang yang berada dalam kehidupan saya



5. Seiring dengan bertambahnya usia, saya merasa lebih mampu untuk mensyukuri orang-orang, peristiwa, dan situasi dalam kehidupan saya di masa lalu



6. Saya membutuhkan waktu yang lama sebelum dapat mensyukuri sesuatu atau seseorang dalam hidup saya



 Daftar Pustaka

Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, *2*(3), 247–270. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.247>

**LAMPIRAN 3**

Alat Ukur Beck Depression Inventory (BDI-II) – Cognitive Dimension

Nama/Inisial:

Beck Depression Inventory-II (Short)

Kuisioner ini terdiri dari 11 butir pertanyaan. Mohon setiap butir pernyataan dibaca dengan cermat, setelah itu lingkari satu dari pernyataan di dalam setiap kelompok yang paling menggambarkan perasaan Anda pada saat ini setelah menulis Gratitude Journal. Lingkarilah angka di samping pernyataan yang dipilih.

Apabila di dalam satu pertanyaan terdapat beberapa pernyataan yang terasa sama, pilihlah angka yang paling tinggi dari butir pernyataan yang terasa sama tersebut. Pastikan bahwa Anda tidak melingkari lebih dari satu pernyataan di dalam setiap kelompok.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Kesedihan0. Saya tidak merasa sedih1. Saya seringkali merasa sedih2. Saya merasa sedih sepanjang waktu3. Saya merasa sangat tidak bahagia atau sedih sampai tidak tertahankan | 2. Pesimis0. Saya tidak meragukan masa depan saya1. Saya merasa lebih meragukan masa depan saya dibanding biasanya2. Saya merasa segala sesuatu tidak berjalan dengan baik bagi saya3. Saya merasa masa depan saya tidak ada harapan dan akan semakin buruk |
| 3. Kegagalan Masa Lalu0. Saya tidak merasa gagal1. Saya telah gagal lebih dari yang seharusnya2. Saya melakukan banyak kegagalan di masa lalu3. Saya merasa gagal sama sekali (betul-betul gagal) | 4. Perasaan Bersalah0. Saya sama sekali tidak merasa bersalah1. Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau seharusnya saya lakukan2. Saya sering merasa bersalah3. Saya merasa bersalah setiap saat |
| 5. Perasaan Dihukum0. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum1. Saya merasa bahwa mungkin saya akan dihukum2. Saya yakin bahwa saya akan dihukum3. Saya merasa bahwa saya sedang dihukum | 6. Tidak Menyukai Diri Sendiri0. Saya tidak merasa kecewa pada diri sendiri1. Saya kehilangan kepercayaan pada diri sendiri2. Saya merasa kecewa pada diri sendiri3. Saya benci pada diri sendiri |

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Mengkritik Diri Sendiri0. Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri sendiri lebih dari biasanya1. Saya mengkritik diri sendiri lebih dari biasanya2. Saya mengkritik diri sendiri atas semua kesalahan yang saya lakukan3. Saya menyalahkan diri sendiri untuk semua hal buruk yang terjadi | 8. Pikiran-Pikiran atau Keinginan Bunuh Diri0. Saya tidak berpikir untuk bunuh diri1. Saya berpikir untuk bunuh diri, tetapi hal itu tidak akan saya lakukan2. Saya ingin bunuh diri3. Saya akan bunuh diri seandainya ada kesempatan |
| 9. Merasa Tidak Layak0. Saya merasa layak1. Saya merasa tidak layak dan tidak berguna dibandingkan biasanya2. Saya merasa lebih tidak layak dibanding orang lain3. Saya merasa sama sekali tidak layak |  |

Daftar Pustaka

Ginting, H., Näring, G., van der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia’s general population and coronary heart disease patients*. International Journal of Clinical and Health Psychology, 13*(3), 235-242. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260013700280>.

**LAMPIRAN 4**

Kriteria-Kriteria *Major Depressive Disorder* dan *Persistent Depressive Disorder*berdasarkan DSM-V

**Major Depressive Disorder (DSM-IV-TR)**

1. Five (or more) of the following symptoms have been present during the same 2-week period and represent a change from previous functioning: at least one of the symptoms is either (1) depressed mood or (2) loss of interest or pleasure.

Note: Do not include symptoms that are clearly attributable to another medical condition.

1. Depressed mood most of the day, nearly every day, as indicated by either subjective report (e.g., feels sad, empty, hopeless) or observation made by others (e.g., appears tearful). (Note: In children and adolescents, can be irritable mood.)

2. Markedly diminished interest or pleasure in all, or almost all, activities most of the day, nearly every day (as indicated by either subjective account or observation).

3. Significant weight loss when not dieting or weight gain (e.g., a change of more than 5% of body weight in a month), or decrease or increase in appetite nearly every day.

(Note: In children, consider failure to make expected weight gain.)

4. Insomnia or hypersomnia nearly every day.

5. Psychomotor agitation or retardation nearly every day (observable by others, not merely subjective feelings of restlessness or being slowed down).

6. Fatigue or loss of energy nearly every day.

7. Feelings of worthlessness or excessive or inappropriate guilt (which may be delusional) nearly every day (not merely self-reproach or guilt about being sick).

8. Diminished ability to think or concentrate, or indecisiveness, nearly every day (either by subjective account or as observed by others).

9. Recurrent thoughts of death (not just fear of dying), recurrent suicidal ideation withouta specific plan, or a suicide attempt or a specific plan for committing suicide.

1. The symptoms do not meet criteria for a Mixed Episode
2. The symptoms cause clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning.
3. The symptoms are not due to the direct physiological effects of a substance (e.g., a drug of abuse, a medication) or a general medical condition (e.g., hypothyroidism)
4. The symptoms are not better accounted for by Bereavement, i.e., after the loss of a loved one, the symptoms persist for longer than 2 months or are characterized by marked functional impairment, morbid preoccupation with worthlessness, suicidal ideation, psychotic symptoms, or psychomotor retardation.

Note: This exclusion does not apply if all of the manic-like or hypomanic-like episodes are substance-induced or are attributable to the physiological effects of another medical condition.

**Persistent Depressive Disorder (Dysthymia) dari DSM-V (2013)**

1. Depressed mood for most of the day, for more days than not, as indicated by either subjective account or observation by others, for at least 2 years.

Note: In children and adolescents, mood can be irritable and duration must be at least 1 year.

1. Presence, while depressed, of two (or more) of the following:

1. Poor appetite or overeating

2. Insomnia or hypersomnia

3. Low energy or fatigue

4. Low self-esteem

5. Poor concentration or difficulty making decisions

6. Feelings of hopelessness

1. During the 2-year period (1 year for children or adolescents) of the disturbance, the individual has never been without the symptoms in Criteria A and B for more than 2 months at a time.
2. Criteria for a major depressive disorder may be continuously present for 2 years.
3. There has never been a manic episode or a hypomanie episode, and criteria have never been met for cyclothymic disorder.
4. The disturbance is not better explained by a persistent schizoaffective disorder, schizophrenia, delusional disorder, or other specified or unspecified schizophrenia spectrum and other psychotic disorder.
5. The symptoms are not attributable to the physiological effects of a substance (e.g., a drug of abuse, a medication) or another medical condition (e.g. hypothyroidism).
6. The symptoms cause clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning.

**LAMPIRAN 5**

Tabel Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skor Pretest Posttest The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6) & Beck Depression Inventory-II (BDI-II)

|  |
| --- |
| Tests of Normality |
|  | Kolmogorov-Smirnova | Shapiro-Wilk |
| Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Skor Pretest GQ6 total | .312 | 6 | .069 | .793 | 6 | .051 |
| Skor Posttest GQ6 total | .277 | 6 | .168 | .773 | 6 | .033 |
| Skor BDI-2 Pretest | .371 | 6 | .010 | .747 | 6 | .019 |
| Skor BDI-2 Posttest | .280 | 6 | .155 | .791 | 6 | .049 |
| a. Lilliefors Significance Correction |

**LAMPIRAN 6**

Tabel Hasil Uji Perbedaan Skor Pretest Posttest GQ-6 dan BDI-II dengan Wilcoxon Signed Rank Test

|  |
| --- |
| Descriptive Statistics |
|  | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
| Skor Pretest GQ6 total | 6 | 40.00 | 2.683 | 35 | 42 |
| Skor BDI-2 Pretest | 6 | 9.67 | 4.967 | 6 | 17 |
| Skor Posttest GQ6 total | 6 | 41.17 | 1.169 | 39 | 42 |
| Skor BDI-2 Posttest | 6 | 4.33 | 4.633 | 1 | 12 |

|  |
| --- |
| Ranks |
|  | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Skor Posttest GQ6 total - Skor Pretest GQ6 total | Negative Ranks | 0a | .00 | .00 |
| Positive Ranks | 3b | 2.00 | 6.00 |
| Ties | 3c |  |  |
| Total | 6 |  |  |
| Skor BDI-2 Posttest - Skor BDI-2 Pretest | Negative Ranks | 6d | 3.50 | 21.00 |
| Positive Ranks | 0e | .00 | .00 |
| Ties | 0f |  |  |
| Total | 6 |  |  |
| a. Skor Posttest GQ6 total < Skor Pretest GQ6 total |
| b. Skor Posttest GQ6 total > Skor Pretest GQ6 total |
| c. Skor Posttest GQ6 total = Skor Pretest GQ6 total |
| d. Skor BDI-2 Posttest < Skor BDI-2 Pretest |
| e. Skor BDI-2 Posttest > Skor BDI-2 Pretest |
| f. Skor BDI-2 Posttest = Skor BDI-2 Pretest |

|  |
| --- |
| Test Statisticsa |
|  | Skor Posttest GQ6 total - Skor Pretest GQ6 total | Skor BDI-2 Posttest - Skor BDI-2 Pretest |
| Z | -1.604b | -2.207c |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .109 | .027 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |
| b. Based on negative ranks. |
| c. Based on positive ranks. |

**LAMPIRAN 7**

Tabel Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skor BDI-II Cognitive Dimension (Adaptasi)

|  |
| --- |
| Tests of Normality |
|  | Kolmogorov-Smirnova | Shapiro-Wilk |
| Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Skor BDI-II Dimensi Kognitif | .294 | 235 | .000 | .716 | 235 | .000 |
| a. Lilliefors Significance Correction |

**LAMPIRAN 8**

Tabel Hasil Uji Perbedaan Kruskall-Wallis pada Tiga Kondisi Waktu yang Berbeda terhadap Skor BDI-II (Dimensi Kognitif)

|  |
| --- |
| Ranks |
|  | Waktu pengisian gratitude journal | N | Mean Rank |
| Skor BDI-II Dimensi Kognitif | Pagi | 83 | 118.45 |
| Siang-Sore | 75 | 121.48 |
| Malam | 77 | 114.13 |
| Total | 235 |  |

|  |
| --- |
| Test Statisticsa,b |
|  | Skor BDI-II Dimensi Kognitif |
| Chi-Square | .537 |
| df | 2 |
| Asymp. Sig. | .765 |
| a. Kruskal Wallis Test |

|  |
| --- |
| b. Grouping Variable: Waktu pengisian gratitude journal |

**LAMPIRAN 9**

Tabel Analisis Tematik *Gratitude Journal* Partisipan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Reflections | Gratitude Journal | Themes |
| Hal pertama yang disyukuri adalah rasa bebasnya dari sakit fisik, sangat logis jika melihat keluhan fisik yang pada umumnya diungkapkan oleh para penderita kankerDari sini terlihat bahwa B mulai *mindful* dengan hal-hal kecil di sekitarnya yang dapat disyukuriB mensyukuri produktivitas, hal ini dapat menandakan bahwa partisipan sudah merasa berdaya kembaliB mulai dapat menyadari details kecil, kembali menandakan mindfulnessKembali mindful dengan *moment*Pertama kalinya B menulis hal yang berkaitan dengan nilai agamaA secara berulang kali menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan unsur religiusA juga tampak memiliki keluarga yang sangat supportifA menikmati momen terkini ketika bersama-sama dengan ibunyaA juga memiliki *social support* yang sangat baik, ia selalu berusaha untuk *mindfull* dan *enjoy the moment*Terlihat bahwa A adalah seseorang yang merasa bermakna ketika dapat menolong orang lainBerkali-kali A menunjukkan rasa bahagia ketika dapat menjadi produktifHubungan yang kuat dengan suami dan anak-anaknya dapat menjadi *protective factor* bagi ATerlihat di sini bahwa A sangat menikmati *the moment* beserta keluarganya. Tampak dari details peristiwa- peristiwa yang ia tuliskanA tampak kembali menghargai hal-hal sederhana yang ada dalam keluarganyaA menceritakan waktu dalam keseharian A yang ia nikmati. A juga menuliskan sensasi- sensasi fisik seperti masuk ke bawah selimut. Ini kembali menunjukkan bahwa A *mindful* dengan keadaannya A merupakan seorang yang menghargai hubungan sosial, sehingga ketika terjadi keretakan hubungan, ia langsung mengungkap- kan sisi emosionalnya. Hal tersebut terlihat kembali ketika hubungan tersebut pulihA memegang nilai religius yang tinggi, sehingga ada rasa bersalah ketika rutinitas ibadahnya tergangguA tetap pergi untuk menemui teman- temannya meskipun hujan. Ini kembali menandakan bahwa A menjunjung tinggi nilai persahabatanDibandingkan dengan partisipan- partisipan lainnya, L banyak menulis produktivitas sebagai alasan bersyukur. Sangat logis mengingat latar belakang L sebagai pekerja kerasBerdasarkan tulisan- tulisannya, L sangat peduli dengan kesehatan ibunya. L dibesarkan dalam keluarga yang menjunjung tinggi kebersamaanL memiliki hubungan yang baik dengan keluarga maupun teman-temanKonten tulisan L semakin panjang, dapat menjadi indikasi bahwa *skill* L untuk menyadari hal-hal kecil yang patut disyukuriPartisipan S merupakan partisipan pertama yang menuliskan tiga alasan bersyukur berdasarkan prinsip *mindfulness*S dapat menikmati momen- momen kecil dan sederhanaSeiring berjalannya waktu, konten tulisan yang mengandung *mindfulness* S menjadi semakin detailsSecara perlahan, S mulai mengkaitkan mindfulness dengan aspek spiritualTulisan S semakin berkembang, ia menulis dengan bahasa yang lebih puitisMeskipun tampak sudah tidak ada alasan untuk bersyukur, S tetap berusaha untuk bersyukurPartisipan Y merupakan orang pertama yang menuliskan aspek emosi sedih di tengah -tengah ucapan syukurIa juga tampak merasa menjadi beban bagi sekitarnyaY tampak memiliki beban pikiran yang kuat, namun ia juga menunjuk -kan upaya untuk melawan rasa stressnyaDalam setiap tulisan, Y selalu menutup dengan ucapan syukur kepada TuhanDari gaya tulisan Y selama ini, jelas terlihat bahwa gaya penulisan Y tidaklah formal atau mengikuti struktur penulisan yang betul. Sepertinya Y tidak terbiasa untuk menulis sesuatu secara akademik/ formalY memiliki *value* yang kuat dalam hal berbuat baik, sehingga kode altruisme sering munculBeberapa hari terakhir, Y tampak sedang terbeban dengan masalah yang beratY tampak terbeban lagi dengan masalah menyaksikan kematian, tampaknya itu adalah teman- teman seperjuangan cancerSalah satu *entry* terpendek Y, mungkin disebabkan karena ia sedang pergi dengan teman-temannyaY terus- menerus mengulang tentang orang lain yang sulit mengerti dirinyaHubungan sosial tampak penting bagi Y, karena ia selalu terlihat stress ketika ada konflikY merupakan satu-satunya partisipan yang tidak mengikuti instruksi aktivitas secara langsung. Gaya penulisannya cenderung seperti menulis jurnal emosi pribadi. Namun, melihat hasil penurunan skor depresi, sepertinya pendekatan ini efektif untuknyaHal ini kembali memberikan konfirmasi bahwa pendekatan penulisan jurnal emosi merupakan *coping system* yang efektif bagi YPartisipan N merupakan partisipan yang secara konsisten melaporkan *mindfulness*N memliki *social support* yang sangat baikN kembali bekerja setelah masa pemulihan operasinya selesai, hal ini menandakan bahwa N menjunjung tinggi produktivitasN tetap rajin menulis jurnal meskipun ia sedang bepergian ke luar kotaN memiliki lingkungan rumah yang baik, sehingga ia merasa bahagia baik di luar maupun di dalam rumahN secara berulang kali mensyukuri berkah fisik yang ia dapatkan. Terdapat kemungkinan bahwa hal tersebut terbentuk dari pengalaman rasa sakit yang kronis sebagai akibat dari sakit kankerDalam beberapa hari terakhir, N tampak lebih berani untuk meng- ekspresikan nilai religiusnyaY semakin dapat menyadari berkat- berkat kecil yang disyukuri | Partisipan B05/11/20181. 09.30 🡪 Bersyukur badan terasa enakan pada saat bangun tidur & ibu sudah beristirahat dengan baik di rumah2. 01:39 🡪 Bersyukur masih dapat beristirahat walaupun seharusnya bekerja di kantor, badan membaik, tidak diare lagi, dan sudah tidak bengkak06/11/20181. 09.10 🡪 Bersyukur adanya sinar matahari yang melimpah hingga bisa berjemur2. 03.30 🡪 Bersyukur hujan jadi tidak panas3. 08.10 🡪 Bersyukur sudah tidak bengkak sama sekali, walaupun keram dan kejang07/11/20181. 10.54 🡪 Bersyukur bertemu keponakan2. 03.50 🡪 Bersyukur tidak demam, flu, dan pusing 3. 08.10 🡪 Bersyukur atas hujan hampir setengah hari ini, walaupun jadi lembab, tapi tanah terguyur dan polusi hilangan dikit08/11/020181. 08.30 🡪 a great day, badan ga sakit, ada ponakan, mood ok, just a perfect morning. Hope will be a perfect day and weekend2. 04.20 🡪 Bersyukur sampai saat ini masih oke badannya3. 08.10 🡪 Bersyukur bisa menyelesaikan hari dengan produktif dan hari ini kesehatan max, hanya capai sedikit tidak seperti hari-hari sebelumnya09/11/20181. 09.40 🡪 Bersyukur kesehatan hari ini seperti kemarin, sudah tidak ada yang sakit kecuali bekas infus2an di kedua tangan. Berharap tetap seperti ini sampai kemo kedua dan seterusnya2. Siang 🡪 Bersyukur hasil tes darah baik dan bisa kemo lagi3. Malam 🡪 Bersyukur mama dan papa masih kuat untuk mengsupport semuanya10/11/20181. 02.10 🡪 Bersyukur badan oke, keluarga kumpul dan bisa makan2. Siang 🡪 Bersyukur bisa pegang puppies dan ibunya, tapi mereka kayak boneka kecil setelapak tangan, kurang oke but grateful3. Malam 🡪 Bersyukur papa sangat perhatian11/11/20181. Pagi 🡪 Bersyukur atas nafas yang diberikan2. Siang 🡪 Bersyukur atas kesehatan mama dan papa3. Malam 🡪 Bersyukur masih bisa dengar azan dari masjid12/11/20181. Pagi 🡪 Bersyukur BPJS lancar2. Siang 🡪 Bersyukur untuk kedua orang tua dan adik kakak beserta keluarga mereka3. Malam 🡪 Bersyukur badan fit13/11/20181. Pagi 🡪 Bersyukur cari kamar lancar, semoga kemo kedua ini lancar2 saja, tidak ada miskom, obat lancar, badan lancar, ga ada kendala, cepat pulang =)Partisipan A14/11/20181. Pagi 🡪 Pagi2 buka WA, eh ternyata ada orderan masuk, terima kasih Tuhan, bahkan di saat aku masih tidurpun, Kau curahkan berkatMu padaku2. Siang 🡪 Mau order barang di Wahana Honda, ternyata lagi stock opname, terpaksa meluncur ke Kebon Jeruk III. Hanya sebagian barang yang ketemu, tetap mengucap syukur kepada Tuhan karena masih diberikan tubuh yang sehat dan kuat. Jadi aku bisa keliling tanpa merasa lelah3. Malam 🡪 Tadi sore ada Pak RT datang cari my mom. Terus kasih kupon sembako yang katanya dari seorang caleg untuk wilayah kamu. Mommyku dapat karena ia seorang janda. Tapi, terus kuponnya dikasihkan ke mbak yang biasa suka kerokan/pijitin mommy. Kenapa? Karena bersyukur kepada Tuhan, keluarga kami dipeliharaNya, sehingga kami tidak kekurangan. Si mbak lebih berhak atas kupon tersebut. Bukan begitu?15/11/2018Pagi 🡪 Hari ini tidak ada rencana ke mana2, tapi yang pasti aku tetap perlu Kau Tuhan untuk selalu menyertaikuSiang 🡪 Ooh.. JJ hari ini kuliahnya siang. Senangnya bisa ngobrol sambil nemenin JJ buat tugas. Puji syukur yang tak terhingga padaMu Tuhan, Kau titipkan anak2 yang sempurna buatkuMalam 🡪 Diiih bawelnya suamiku. Kalau lagi di luar kota, mesti seperti itu. Aku merasa bukan seperti istri, melainkan anak balitanya. Anyway, lov u so much hubby. Terima kasih Tuhan, Kau berikan aku seorang suami yang begitu penuh kasih16/11/20181. Pagi 🡪 Pagi ini antar mommy kontrol balik pasca bone surgerynya. Puji syukur padaMu Tuhan, Kau beri mommy pemulihan yang cepat. Puji syukur juga kalau Tuhan masih memberi aku kesempatan untuk mendampingi mommy2. Siang 🡪 Siang yang terik. Sampai di Tanah Abang masih harus nungguin teman2 yang lain. Aduuuh… Sampai kelaparan nih…. Hehehe… Tapi begitu kumpul semuanya (bertujuh), rasa lapar hilang. Yang ada rasa bahagia dan syukur pada Tuhan. Kalau persahabatan kami selama 33 tahun tak lekang dimakan waktu 3. Malam 🡪 Dari Tanah Abang langsung cuzz ke Baywalk Mall Pluit untuk jumpa dengan teman2 yang lain. Ha.. ha.. ha.. Saking serunya ngobrol dari jam 7 malam sampai ditegor untuk bubar karena resto/mallnya mau tutup. Seharian penuh keliling. Tak ada penat. Yang ada rasa sukacita dan syukur yang tak terhingga. Thx God 4 whatever You have done to me…17/11/2018Pagi 🡪 Jam 3 subuh terbangun karena batuk2. Ada sekitar sejam batuknya tak kunjung reda. Terpaksa harus minum obat batuk. Ehh.. Langsung deh batuknya stop. Yang ada kebablasan tidur. Baru bangun jam 08.30. Ha.. ha.. ha... Thanks God, pagi ini segar bugar tak ada lelah, tak tersisa batuk semalam.Siang 🡪 Barusan telepon seorang teman yang sampai hari ini belum daftar untuk acara reuni ke-30 tahun SMA kita. Ternyata ia bukannya tidak bisa/mau datang. Tapi karena faktor ekonomi yang tidak memampukan ia untuk beli tiketnya. Duh… Sedih sekali rasanya… Aku minta ia untuk hadir, gak usah mikirin soal tiketnya, akan kusediakan nanti untuknya. Dianya senang banget, berkali2 bilang terima kasihnya. Dear God… I just only can say, thank You 4 everythings. You know what I mean, hiks2…Malam 🡪 Semakin my hubby telepon cerewetin aku, semakin aku kangen pelukannya, pengen cepat2 ketemuan. Terima kasih Tuhan, telah memelihara hati kami tetap saling mencintai. Semua itu hanya karena anugrahMu18/11/20181. Pagi 🡪 Masih jam 5 sudah terbangun dengan rasa syukur dan sukacita. Yeaaay.. Aku pelayanan singer di ibadah pagi dan siang. Terima kasih Tuhan kalau hamba masih Kau berikan kesempatan untuk melayaniMu2. Siang 🡪 Pulang gereja mampir ke rumah uncleku. Banyak sekali problem yang terjadi di rumah keluarga besar kami. Tuhan… Mampukan kami untuk menghadapi semuanya. Kami bersyukur punya Engkau yang sanggup menolong kami dalam setiap perkara3. Malam 🡪 Sudah jam 11 malam, JJ belum pulang juga. AKu gak khawatir JJ bakal melakukan hal2 yang tidak baik. Yang menjadi kekhawatiranku adalah keselamatanNya. Itu adalah naluri seorang ibu. Walau aku tahu Tuhan selalu menyertai dan melindungi kami semua19/11/20181. Pagi 🡪 Bangun tidur kepalaku sakit. Terima kasih Tuhan, itu tandanya Engkau memberiku kesempatan untuk istirahat saja hari iniSiang 🡪 Sakit kepalaku sudah sembuh tanpa minum obat. Mungkin karena minum kopi dan juga makan coklat hazelnut kesukaanku yah…!? Ha.. ha.. ha.. Di ujung sana, hubbyku bolak-balik telepon gak percayaan kalau aku sudah sembuh. Sebenernya bisa aja bohong bilang udah minum obat, tapi gak bisa tuh. Gak terbiasa. Udah komitmen untuk saling jujur soalnyaMalam 🡪 Malam ini JJ kerja jadi usher/gate guard di concertnya Black Pink Shopee di Sentul. Tuhan… Tolong jaga dan sertai biji mataku selalu.. Di manapun JJ berada (dan tentunya Tamara) 2 biji mataku tersebut adalah anugrah terindah yang Kau titipkan padaku20/11/2018Pagi 🡪 Tadi pagi bilang, “Udah lama nih gak makan urap yang pedeeees….” Eeeh, dibikinin sama my lovely mother… Aseeek dah. Another thx to You Lord… You know what I mean…Siang 🡪 I heard a knock on my door. Then went the door opened, I was amazed. What a beautiful young lady standing at my door. Yes… She is my lovely daughter Tamara. She just want to let me know that she was ready to go to NDC Concert. Lord, I just can’t thankfull enough 4 whatever You gave meMalam 🡪 JJ gantengku pulang2 lapar padahal di dapur ada lauk. Tapi katanya lagi pengen burger. Yah sudah aku bilang pesan aja. Ternyata BK gak bisa delivery lebih dari radius 3km, terpaksa JJ harus pergi beli take away. Pas aku mau kasih uangnya, JJ bilang, “That’s ok mom, I got it. You know I got paid already from last night job from Shopee.” OMG… padahal berapa sih bayarannya ?! Tapi thx to Lord Jesus.. Sudah kasih aku anak2 yang begitu baik dan pengertian (Btw, he brought home 4 big burger, he said those for him, me, cece tamara, and popo). Hiks, I missed my hubby, I need a very big hug.21/11/2018Pagi 🡪 Hari ini ada app dengan Dr. Dismas, untuk kasih liat hasil MRI Thoraxku. Sempat deg2an waktu ambil hasil MRInya, padahal sebelumnya dari hasil mammo & USG Dr. Ralph & Dr. Dismas, sudah bilang kalau benjolan ½ cm itu bukan apa2, hanya kelenjar susu biasa. Dan ternyata hasil MRI pun menyatakan bahwa benjolan tersebut kategorinya jinak. Terima kasih Tuhan atas segalanya.Siang 🡪 Pulang dari MRCCC, ternyata kedua biji mataku lagi siap2 mau pergi. Tamara sudah cantik dan JJ baru saja selesai mandi. Mereka berdua tidak ada kuliah hari ini. Mereka berdua ingin ke internet café, mau santai sambil buat skripsi, kata Tamara JJ sekedar menemai sambil membawa laptopnya juga. Terima kasih Tuhan, betapa tak terhingga rasa sukacitaku, melihat kedua biji mataku sangat akurMalam 🡪 Malam2 adikku Andreas, datang bawa sekeranjang anggur (isinya 10 kg). Andre bilang anggurnya boleh dikasih oleh temannya. Banyaaak amaaaat yah ngasihnya. Anyway, Thanks to you God. Ada saja berkat yang Kau berikan pada kami22/10/2018Pagi 🡪 Pagi2 banget udah bangun. Langsung mandi trus siap2 utk pergi. So excited. Soalnya agenda hari ini adalah jelong2 ngopi di Puncak PassSiang 🡪 Ha..ha..ha.. Seruuuu… Sepanjang jalan saling bully membully. Thx to the Lord… Sudah memberikan orang2 baik di sekitarkuMalam 🡪 Makan siang yang heboh, walaupun sebenarnya makanannya tidak enak, tapi suasana makan siang bersama para sahabat yang tak ternilai harganya. Sampai rumah sudah 9.30. Malam langsung mandi n masuk di bawah selimut. Terima yang tak terhingga untuk hari ini ya Tuhan… You r really an awesome God…23/11/2018Pagi 🡪 Yaks… Kebablasan tidurnya. Sudah jam 8. Hari ini ada appointment dengan dokter tulang my mom jam 9 pagi. Buruan siap2… Jangan sampai ada yang ngomel2 takut telat… Ha.. ha.. ha.. Thx God, masih diberi kesempatan damping mommy berobatSiang 🡪 Siang yang kelabu.. Hatiku berduka, sediiiih rasanya ketika bermaksud baik, tapi malah disalahartikan. Tapi gpp, tetap kumaafkan… Secara Tuhanlah yang tau dan mengerti hatiku. Sambil nangis, ngobrol dengan Bapa di surgaMalam 🡪 Yeaayyyy… Aku bilang juga apa… Tuhanku ajaib, Tuhanku dahsyat… Bapa yang mengerti hati anakNya. Lagi sedih, dihiburnya hatiku dengan dering telepon dari mas GoFood. Ternyata Tuhan menggerakkan seorang sahabatku untuk menghiburku dengan cara kiriman pempek yang super yummy. Thank You, Rustam… <3 Thank You, Lord atas segala berkat dan penyertaanMu dalam hidupku24/11/2018Pagi 🡪 Teman yang kemarin salah paham sama aku, pagi ini WA. WAnya panjaaang banget. Dia meminta maaf sambil menceritakan kenapa dia sampai jadi emosi gitu. Aku bilang kalau dari kemarinpun aku sudah maafkan kok. Dia bilang terima kasih berkali2. Puji syukur ke hadiratMu ya Tuhan, Kau karuniakan aku hati yang bijaksana yang mampu memaafkan walau tersakiti.Siang 🡪 Oh my Lord Jesus.. Tak henti2nya kasih karuniaMu padaku. Hari ini ada kiriman mie ayam dari temanku. Terima kasih yang tak terhingga yah Yesus, Kau karuniakan aku menjadi seseorang yang banyak dikasihi oleh orang2 disekitarkuMalam 🡪 Malam minggu di rumah saja, maklum tanggung bulan. Ha..ha..ha.. Tamara dan JJ pergi. Lindungi mereka selalu ya Tuhan. Buka laptop ah.. cari film online. Santai deh.25/11/2018Pagi 🡪 Terpaksa hari ini gak ke gereja (ampuni aku yah Yesus!!!). Ada rapat untuk reuni yang dimulai jam 10 pagi. Ini rapat terakhir sebelum hari-H. Tuhan… Bimbing rapat kami, supaya dapat berjalan dengan baikSiang 🡪 Rapat selesai jam 3 siang. Lanjut barengan teman2 ke RS. Pondok Indah Puri, nengokin teman yang sakit. Tuhan… Jamah temanku Neni. Sembuhkan ia dari sakit penyakitnya. AminMalam 🡪 Sampai rumah, ternyata rumah sepi. Pada keluar lagi. Sendiri lagi… Hubby, I missed you a lot. I am so sorry I can’t come to you this month because of my super busy schedule. Please promise me, that your work will be done by Januari.26/11/2018Pagi 🡪 Hari ini jadwal konsul ke Dr. Ralph. Jam 9 pagi sudah sampai. Biasanya Dr. Ralph praktek jam 11. Tapi karena hari ini beliau ada meeting, jadinya kami semua harus nunggu agak lama. Terima kasih ya Tuhan, Kau berikan aku hati yang sabar menanti tanpa mengeluh apapun itu.. Syukuri sajaSiang 🡪 Jam 3 sore, Dr. Ralph baru datang. Aku antrian ke-8. Sementara farmasi tutup jam 4. Aku berdoa supaya bisa keburu untuk ambil obatku biar gak usah balik lagi besokMalam 🡪 Ternyata Tuhan mendengar doaku, terima kasih yang tak terhingga ya Tuhanku. Kuyakin dan percaya semua itu karena aku tak pernah mengeluh. Terima kasih telah membuatku menjadi pribadi yang semakin sabar. Malam ini pengen tidur cepat2 saja. Terima kasih yah Tuhan atas penyertaanMu di sepanjang kehidupanku. You r an awesome God27/11/2018Pagi 🡪 Pagi ini bangun badan terasa segar. Hilang sudah rasa penat seharian duduk di rumah sakit. Terima kasih ya Tuhan, buat hari yang baru iniSiang 🡪 Sepanjang pagi dan siang hanya santai2 saja di rumah. Nanti malam ada acara makan malam sama teman2ku. Aseeek.Malam 🡪 Hujan deras banget… Tapi tak menghalangiku untuk tetap pergi. Kebetulan ada yang jemput pula. Seruuu… Walau kami berteman sudah 33 tahun lamanya, tapi kekonyolan kami sewaktu SMA tetap gak berubah sedikitpun. Terima kasih Tuhan… Kau masih memberi kesempatan padaku untuk hidup lebih lama… Supaya aku dapat selalu mengucap syukur padaMu.28/11/2018Pagi 🡪 Hari ini tidak keluar rumah. Just another relaxing day at homeSiang 🡪 OMG almost forgot. Sore ini harus ke gereja. Ada latihan untuk singer di ibadah kaum ibu. Ya Tuhan, tolong mampukan aku. Aku ingin melayaniMu untuk menyenangkan hatiMu saja. Terima kasih ya Bapa, Kau masih beri aku kesemaptan untuk melayaniMu29/11/2018Siang 🡪 Pulang gereja disambut oleh bau wangi masakan mommyku. Ternyata masak bakut the… Wangiiii… Banget. Dan tentunya rasanya pun yummy banget. Terima kasih ya Bapa… Kau selalu saja memanjakan aku lewat orang2 terkasih di sekelilingku. AnugrahMu tak terhingga dalam hidupku. Thinking of you my sweet hubby. Cause bakut the is your most favorite food <3Partisipan L14/11/201808.00 🡪 Walaupun kemarin aktivitas penuh satu hari bersama teman-teman di Rumah Sakit X dan pulang malam, cukup lelah, aku bersyukur pagi ini bangun dalam keadaan sehat15.00 🡪 Tukang yang bekerja di rumah ibuku, setelah dua minggu, hari ini sudah selesai. Jadi rumah bisa dirapihkan dan semoga kesehatan ibuku membaik20.00 🡪 Bersyukur ibuku mau makan, jadi bisa minum obat15/11/201808.00 🡪 Bersyukur bisa ikut workshop untuk photographer dan ada demo kamera baru hari ini20.00 🡪 Unuk siang ditulis malam, karena tadi siang buku ini tertinggal. Tadi siang aku senang bisa sempat bertemu sahabat kecilku, Eva, dia dapat serangan jantung dua minggu yang lalu. Aku bersyukur dia sudah membaik21.00 🡪 Mensyukuri punya banyak sahabat yang begitu baik16/11/201808.00 🡪 Senang lihat ibuku sudah mau makan lagi, tidak pucat lagi, dan bisa beraktivitas14.00 🡪 Meeting dengan team kerja foto & film, senang banyak ide baru20.00 🡪 Bersyukur masih sempat temani ibu makan malam walaupun terlambat17/11/201808.00 🡪 Bersyukur bisa siapkan sarapan pagi dan bisa sarapan pagi berdua dengan ibu14.30 🡪 Ada rapat keluarga, senang bisa kumpul sama kakak, kakak ipar, dan keponakan20.30 🡪 Bersyukur bisa siapkan dan bujuk ibu untuk mau makan malam dan minum obat18/11/201809.00 🡪 Tadi pagi sempatkan untuk jalan pagi, terasa lebih segar13.00 🡪 Bisa kumpul dan makan siang sama teman-teman21.00 🡪 Baru pulang habis ketemuan sama sahabat, senang karena kangen sudah lama tidak ketemu19/11/201808.00 🡪 Bersyukur ibuku bisa melewati masa kritis, tadi malam beliau terkena serangan jantung13.00 🡪 Senang ibuku berhasil dibujuk untuk mau makan walaupu n sedikit20.00 🡪 Ibu sudah lebih baik keadaannya, alhamdulilah20/11/201808.00 🡪 Bersyukur masih bisa merawat ibu dan bisa dirawat di rumah13.00 🡪 Beberapa ada yang datang untuk besuk ibu. Syukur bisa kumpul dengan keluarga20.00 🡪 Masih menerima keluarga yang menjenguk ibu, makan malam bersama21/11/201808.00 🡪 Bisa bersilahturami dengan kakak-kakak yang menanyakan keadaan ibu melalui telepon13.00 🡪 Mengantar ibu kontrol jantung ke rumah sakit X21.00 🡪 Bersyukur hasil periksa ibu tidak terlalu mengkhawatirkan, semoga ibu tidak kesakitan lagi22/11/201808.00 🡪 Sarapan pagi sama ibu, bersyukur ibu tadi malam bisa tidur baik13.00 🡪 Senang bisa berkumpul dengan teman-teman Siloam yang menyenangkan21.00 🡪 Baru saja pulang ke rumah. Bersyukur aku dan teman-teman selamat dalam perjalanan dari Puncak hingga pulang23/11/201808.00 🡪 Pergi untuk belikan ibu sarapan pagi, syukur bubur ayamnya dihabiskan13.00 🡪 Hanya mau temani ibu hari ini di rumah20.00 🡪 Temani ibu makan malam dan minum obat24/11/201808.00 🡪 Persiapan untuk berangkat acara reuni13.00 🡪 Senang bertemu teman-teman SMPku yang selalu seru20.00 🡪 Bersyukur hari ini bisa silahturami dengan sahabat-sahabat kecil25/11/201808.00 🡪 Selesai temani ibu sarapan pagi, siap-siap berangkat kegiatan hari ini13.00 🡪 Mengunjungi teman sekolah yang sakit cancer, bersyukur sempat melihat keadaannya21.00 🡪 Pulang larut malam, syukur masih bisa bantu ibu untuk minum obat26/11/201807.00 🡪 Sempat cek dan menyapa ibu di tempat kerjanya, syukur ibu tidak pusing dan bisa tidur baik12.00 🡪 Setelah ada pertemuan di kantor pajak, beruntung bisa makan siang dengan beberapa teman walaupun tidak direncanakan20.00 🡪 Syukur makanan yang dibawakan untuk ibuku suka dan menunggu aku pulang untuk makan malam27/11/201807.00 🡪 Sarapan pagi dengan ibu dan bantu ibu minum obatnya serta cek tekanan darah beliau12.30 🡪 Baru sempat makan siang di kantor teman, aku hadir sebagai pembicara tentang cancer di kegiatan sosial kantornya, bersyukur berjalan baik20.00 🡪 Sempat pusing di jalan karena terjebak macet, bersyukur sudah sampai rumah dan bertemu ibuku28/11/201808.00 🡪 Merawat ibu yang sejak pagi pusing dan mual, ternyata tensinya turun, syukur bisa dibujuk untuk makan sedikit13.00 🡪 Masih temani ibu dan bersyukur sudah lebih baik keadaannya20.00 🡪 Baru sampai rumah setelah bawa ibu pergi untuk makan di luar, bersyukur ibu mau makan dan minum obatPartisipan S14/11/201807.16 🡪 Saya bersyukur pagi ini tidak hujan jadi bisa jalan pagi =)13.45 🡪 Terima kasih dan bersyukur masih diberikan nafas untuk menikmati hari ini19.30 🡪 Saya bersyukur tangan saya masih bisa menulis hari ini15/11/201809.30 🡪 Bersyukur masih bisa bermain dan tertawa bersama kucing kesayangan12.55 🡪 Bersyukur masih bisa mentertawakan diri sendiri, karena menuangkan susu kental manis dalam cangkir kopi kelupaan sehingga susu kental 1 kaleng berpindah tempat ke dalam cangkir kopi20.30 🡪 Bersyukur masih bisa menonton drama kesukaan dan bisa ketawa-ketiwi maen game n chat di grup WA16/11/201808.23 🡪 Haloo, pagi ini sangat seru sekali hanya karena mau memasang selang air kran malah patah and then.... Banjirlah gudang belakang. Tapi tetap disyukur gak sampai banjir fatal. Ada2 saja peristiwa ya.15.30 🡪 Bersyukur selesai infus tulang and hasil lab semua bagus, alhamdulilah20.23 🡪 Alhamdulilah malam ini ditelepon Kak Luli, jadi ketawa ketiwi n curhat dan berbagi pengalaman hidup17/11/201808.22 🡪 Membuang kemalasan berjalan pagi sangat susah sekali, bersyukur ada teman yang mengingatkan untuk tetap olahraga pagi demi sehat. Semangat15.35 🡪 Hari ini dapat berkah makanan yang berlimpah. Alhamdulilah masih dikasih kenikmatan makanan2 enak.19.45 🡪 Bersyukur dapat menikmati kesendirian bersantai dan mendengarkan music-musik kenangan. Minum secangkir kopi duduk tenang di balkon apartemen18/11/201807.30 🡪 Alhamdulilah masih diberikan nafas hari sehingga saya masih bisa menikmati cerahnya matahari dan dapat bersua dengan orang2 sekitar13.32 🡪 Siang ini menikmati makan siang dengan nikmatnya. Spaghetti fish curry and papaya juice. Hahaha… Spagetti dan jus papaya hasil bikinan sendiri19.45 🡪 Alhamdulilah masih bisa menuliskan rasa syukur dan nikmat yang telah Tuhan kasih, masih bisa merasakan nikmatnya sakit pinggang, hehehe19/11/201808.00 🡪 Alhamdulilah sakit di pinggang sudah berkurang. Bersyukur menikmati sejuknya pagi Jakarta ditemani secangkir kopi hangan + roti coklat untuk sarapan12.30 🡪 Badan berasa demam. Tapi tetap harus bersyukur Cuma demam. Masih bisa makan dan minum enak. Terima kasih pada Sang Pencipta atas nikmat yang diberikan18.57 🡪 Alhamdulilah masih dikasih waktu sampai maghrib ini. Bersyukur bisa menikmati makan malam yang nikmat20/11/201806.30 🡪 Pagi ini cerah menyejukkan setelah semalam diguyur hujan. Alhamdulilah masih diizinkan bernafas dan menikmati pagi yang cerah12.50 🡪 Gerimis lagi, rencananya mau jalan2 ke kotu (Kota Tua). Bersyukur gak jadi berangkat. Kalau berangkat mungkin malah kehujanan di sana. Jadi mari Tarik selimut lagi, mumpung libur tangal merah (Selamat Hari Maulid Nabi SWT)18.00 🡪 Minum secangkir kopi untuk menghilangkan kantuk. Tapi astaga ternyata tidak berefek. Alhamdulilah dapa menikmati makan enak hari ini. Nasi merah + lalapan, sambel terasi, goreng ayam + sayur asem. Komplit sudah.21/11/201806.30 🡪 Menikmati sejuknya pagi, alhamdulilah masih dipinjamkan waktu oleh Sang Pencipta, jadi bisa melakukan rutinitas harian13.20 🡪 Menikmati manis asamnya yogurt buah. Terima kasih karena masih bisa n mampu beli apa yang ingin dimakan19.15 🡪 Bingung mau tulis apa. Tapi saya bersyukur atas banyak hal. Bersyukur karena masih bisa bersyukur, alhamdulilah.22/11/201807.15 🡪 Hari ini disambut dengan gembira. Alhamdulilah ada rencana kumpul2 bisa menikmati pagi yang cerah ceria.Siang 🡪 Alhamdulilah bisa menikmati waktu dengan sehabat2 survivors jalan-jalan ke Puncak n Puncak Pass. Terima kasih ya Allah, akrena masih mengizinkan hambaMu menikmati keindahan dunia23/11/201806.00 🡪 Bangun pagi dengan segala rasa pegal di sekujur badan. Tapi bersyukur akan keindahan pagi ini dengan keindahan kebersamaan yang ada13.20 🡪 Selalu bersyukur akan segala hal. Tiada habisnya rasa syukur yang saya rasakan. Kenikmatan, kesegaran es the manis pun harus disyukuri masih bisa menikmatinya.Malam 🡪 Hingga malam, Cuma rasa syukur yang ada. Terima kasih ya Allah saya masih bisa menghabiskan hari ini dengan syukur24/11/201807.30 🡪 Pagi yang cerah untuk jalan pagi, alhamdulilah bisa menikmati pagi yang cerah lagi hari ini13.20 🡪 Alhamdulilah hari ini dapat rezeki tambahan untuk beli es krim, hehehe. Rencana Yang Maha Kuasa memang selalu yang Terbaik untuk umatNya19.30 🡪 Alhamdulilah hujan, setelah seharian panas membara, makan malam ini cocok yang hangat2 cilok ayam yummy hmm. Terima kasih ya Allah25/11/201810.00 🡪 Pagi cuaca mendung mendayu. Alhamdulilah hari ini bisa menikmati berkumpul dengan adik dan ponakan yang berkunjung ke rumahSiang 🡪 Rencana mau berenang malah hujan deras. Hahaha. Jadi saja hujan2an mengingatkan masa kecil dulu bermain2 dengan hujan, tapi bersyukur bisa berccengkrama dengan adik dan ponakan sampai lupa waktuSore 🡪 Bersyukur bisa menikmati makan bersama di luar dengan adik n ponakanku yang bandelnya tulen26/11/201808.00 🡪 Pagi ini disyukuri dengan berterimakasih kepada Sang Pencipta karena masih diberikan umur bisa menikmati matahari pagi. Secangkir kopi dan sarapan roti13.00 🡪 Alhamdulilah hujan, menikmati hangatnya cilok ayam sambil bersyukur hujan turun jadi adem19.00 🡪 Sunyi sepi apa ini ko jadi teringat masa2 lalu. Betapa bersyukurnya hidupku menjadi lebih baik dan lebih baik lagi27/11/201808.15 🡪 Alhamdulilah bersyukur masih diberikan waktu bangun pagi ini. Sujud syukur kepada Sang Pencipta pemberi kehidupan. Pukul 06.15 jalan pagi n berjemur. Pulang jam 8 pagi bikin kopi dan sarapan. Terima kasih12.00 🡪 Menikmati makan siang sekadarnya tapi harus dinikmati dan disyukuri masih mampu beli makanan dan mampu makan18.30 🡪 Bersyukur atas hidup yang masih diberikan28/11/201807.00 🡪 Menikmati pagi yang cerah dan melakukan rutinitas seperti biasa. Alhamdulilah diberik kesempatan menghirup udara pagi lagi13.10 🡪 Alhamdulilah dapat rezeki tambahan, terima kasih atas rezeki makanan yang melimpah juga19.38 🡪 Entah kenapa teringat orang-orang yang sudah pergi lebih dulu menghadap Sang Pencipta. Betapa hidup ini terasa singkat. Sangat-sangat bersyukur masih diberikan umur panjang dan dapat kesempatan berobat akan sakitku. Semoga saya tetap menjadi orang yang tidak pernah lupa bersyukurPartisipan YHari-1Pagi 🡪 Tanganku selalu memohon pada Tuhan. Happy and Kuat. Ceritaku pada Allah. Celoteh tangis kecil tak pernah mengganggukum bahkan merubah hal-hal ngeri menyenangkanku. Operasi, radiasi, kemoterapi, menjadi mudah saat kudengar suara-suaranya cucu. Trims GodSiang 🡪 Kangen temen-temen Samudra Kasih Siloam. Sepi!!! Ceritaku pada Tuhan! Wahai kekasihku, kalimat syukurku dan menepiku, menjadikan fisik dan diam. Terima kasih Allah! SedihMalam 🡪 Syukur dan iklas! Ceritaku pada Tuhan! Engkau izinkan aku tuk takut. Rasanya perasaan dan lelah bentuk egoisku atau karena aku tak ingin orang jadi sedih karena takutku. Aku bisa, Allah, Bismillah, mampu.Hari-2Pagi 🡪 Happy, ceritaku pada Tuhan! Semua milik dari enak yang Engkau berikan baik dan benar. Aku jadi malu. So… BismillahSiang 🡪 Happy penuh syukur always. Ceritaku pada Tuhan!Selalu ada kebaikan dan cintaMu. So… Alhamdulilah bisa berbagi, BismillahMalam 🡪 Cape – lega – iklas. Ceritaku pada Tuhan!Hari ini kulihat nyata sebuah kejujuran dan iklas. Aku bermimpi surga tuk semua pengorbananku. Insyaallah…Hari-3Pagi 🡪 Cape banget tidak pernah mimpi serem! Suratku pada Tuhan!Aku terbangun dari mimpi seram ya Allah! Ternyata setan dan orang jahat itu mengerikan meski di mimpi. BismillahSiang 🡪 Prihatin banyak hal. Banyak masalah tak tau darimana! Ceritaku pada Tuhan!Andaikan aku bisa mengulang hal-hal yang kuperjuangkan! Tapi ini sudah terjadi. Love u all. Bismillah, semangat.Malam 🡪 Hal sederhana penuh terkasih bersama suami tercinta terasa indah dan lucu. Tawa mahal cucu Jepangku sepertinya melepaskan pusing dan sakit gigiku. Ceritaku pada Tuhan!Aku ternyata pilihanku tuk selalu berani itu baik dan benar. AlhamdulilahHari-4Pagi 🡪 Bergandengan menuju tempat kenangan. Tawa-perdebatan, sentuhan-sentuhan sederhana. Indah. Ceritaku pada Tuhan!Saat waktu masa terus jalan mendahului kami, aku berusaha tuk mencapai surga itu! AllahhuakbarSiang 🡪Lucu tiap hari nunggu instruksi tuk tulis… Haha. Dari sahabat baru. Kocak! Chowok pinter yang lucu. Suratku pada Tuhan! Bahagia saat aku bisa berbuat baik tuk siapapun. Allah lov u. Tiba gelisah dan seluruh badan anehMalam 🡪 Toleransi, lucu, merajuk, happy. Surat tuk Tuhan!Ternyata tuk pintar dan baik tetap harus belajar selamanya. Selalu dan selalu cinta. Trims Allah.Hari-5Pagi 🡪 Enjoy! Syukur… Alhamdulilah. Suratku pada Tuhan!Waktu jadikan motivasiku tuk berbuat baik. Please, kasih kesempatan. Bismillah.Siang 🡪 Kenangan. Penuh tawa kenangan. Saat cinta berganti pemilik.. Serasa nonton film ala lansia… haha.. Normal. Kamu tetap no. 1. Cantik dan misterius. Lara muda penuh inginkan, cancer menyatukan kita. Ceritaku pada Tuhan!Abadi hanya milikMu. Tulus juga punyamu syukuri yang ada. Love..Malam 🡪 Seru perjalanan penuh tawa! Jiwa petualang buat hidupku seru dan semangat always. AllahhuakbarHari-6Pagi 🡪 Syukur dan selalu optimis. Matahari, bulan, bintang, bahkan langitpun ada rezeki. Ceritaku pada Tuhan!Aku sudah mulai berubah, harus bisa senyum! Aku mau Surga, dan pasti aku bisa. InsyallahAku kuat. Selalu berbuat terbaik, maka… Kadang jadi plintat-plintutSiang 🡪 Rsanya sulit menjadi orang tuk harus jujur. Hubungan yang dijaga, norma kehidupan. Aku juga bingung. Suratku pada Tuhan!Wahai Allah, betapa menjadi bijaksana dan diam itu sulit! Aku tetap mimpi surga itu jadi tetap kepunyaanku. Sosok cantik yang kemilau. Kagum dan kecewa usahanya sering membuatku lelah. Hati dan usaha pun kulakukan. Selalu gagal, tapi menjadi orang kuat tetap kucoba. Love.Sore 🡪 Banyak hal mampu kubuat kegelisahanku muncak. Meski kutau Allah yang menyatu. Sungguh tak mampu. Lebih diam untukku.Malam 🡪 Terus mencoba dalam doa. Harap dan doa. Ceritaku pada Allah!Aku tak pernah ragu, tapi hatiku tak mampu tak mendengar. Aku ingin menolong dan berbuat tapi. Lebih baik diam dan doa. Help me.Hari-7Pagi 🡪 Kepasrahan. Suratku pada Allah. Ya semua yang kudengarkan dan pelajari itu harus dengan iman.-Buatku melalui cancer sangat mudah (bukan tuk sombong astaghfirullah!)-Menegakkan hati sedari yang galau (sulit banget)-Cuma denganMu aku mampu!-Suamiku kamu top, BismillahSiang 🡪 Optimis dan berbagi akan membuatku bangga! Ceritaku pada Allah!!Aku akan menjadi perempuat hebat seperti mamaku. Lebih baik diam agar tidak membuat orang susah. Surgaku, suami anak dan cucu, serta teman dan keluarga. BismillahMalam 🡪 Kepasrahan saat mendengar cerita kematian tiap minggu. Ceritaku pada AllahAnak-anak telah punya hidupnya dengan keluarga mereka. Mimpiku melihat “Wibi” mendapatkan istri cantik serta pinter nan kaya. Cucu yang lucu. Kuatirku pada suami tercinta. Bismillah mendampingi dengan penuh sabarHari-8Pagi 🡪 Bingung rasanya! Ada kesedihan luar biasa. Ceritaku pada Allah!Tumben air mataku jatuh. Rasanya kok aneh. Ada di sekitar pengkritik nan pesimis. Untung aku kenal denganMu, kekasihKu. Allah Penghibur. Bismillah Siang 🡪 Lesu! Aku malas tuh bicara. Karena Cuma nyakitin hati sendiri. Nikmati dan bekerja. Ceritaku pada Allah!Aku juga punya rasa, tapi Kau tak bisa selalu diikuti. Aku cape, Allah. Seakan kecewa milik yang lain. Bantu aku Tuhan. Love u, AllahMalam 🡪 Tragedi – mati – air mataCeritaku pada Allah!Ak uterus mensyukuri banyak hal. Lebih baik aku diam. Ya Allah, aku Cuma ingin mengantar kawan – anak – cucu. Aku takut ngerepotin. Aku nangis dan diam. Bantu aku dengan kekuatan ya Allah. Allah ya Allah.Hari-9Pagi 🡪 Enjoy. Ceritaku pada TuhanKetemu Samudra Kasih ke puncak. Tawa, jorok, tawa. Alhamdulilah!Siang 🡪 Tawa, seru, gilaa.. Surat untuk Allah!Bahagia dalam kegilaan. Kesucian dan kasih sesama begitu luar biasa. Trims ya Tuhan. Aku cuek aja ah!Malam 🡪 Bersabak, penuh tawa. Wahai Allah, dunia penuh aneka orang. Aku sih sabar aja. Cita-citaku jadi orang yang masuk sorga kok! Terus aku tertawa dan jujur ajaHari-10Pagi 🡪 Gak semangat. Badan cape dan gak nyaman. Akhir-akhir ini kondisiku gak enak. Apakah memang sakit atau karena kondisi gak kuat. Suratku pada Allah!Duka itu harus kuceritakan sama Engkau sendiri. Percuma cerita pada siapapun pasti gak ngerti. Syukuri ajaSiang 🡪 Lesu! Gak mau ngapainMalam 🡪 Gak nyaman! Ceritaku pada Allah!Berapa hari ini rasanya capek. Pinginnya tidur. Alhamdulilah cucu bagaikan malaikatku yang buat perubahan hati. Boleh aku kesel kan. Bismillah.Hari-11Pagi 🡪 Kesel harus ninggalin banyak kebutuhan tidur nyariin ke sana-sini. Engga tau apa yang dikejar. Ceritaku pada Allah!Berpuluh tahun gak berubah. Otoriter dan emosional. Untung banyak hal baik darinya. Tapi tetep aja kesel. AstaghfirullahSiang 🡪 Tidur lah cape!Ceritaku pada AllahAh aku cuek aja deh, biar aja Engkau yang atur. Paling bener optimis meski kadang kesel terhemper. Kau Engkau ada. AlhamdulilahMalam 🡪 Bosan banget! Ceritaku pada Tuhan!Memangnya aku gak sedih dan bingung. Terus harus apa? Sementara ya syukuri aja. Aku bosen Tuhan dengan teriak dan amarah. Aku bosen ngalah terus. Aku pingin kedamaian. Aku juga takut. Tapi Kau rizki milikku pasti ada.Hari-12Pagi 🡪 Pasrah dan santai. Ceritaku padaNyaBegitu banyak keindahan dan kemudahan. Membuatku lupa dan meragukan. Astaghfirullah.Kenapa selalu marah? Cape kan. Kenapa tidak lebih tawakal? Kenapa selalu kesel? Kenapa selalu cengeng? Memang jadi apa?! Dapat apa?Hari -13Pagi 🡪 Energi lebih baik terus bergerak. Ya Allah aku tersenyum tenang melihat orang yang emosi. Aku bisa merubah apa juga. Baik merubah hatiku. Semoga kali ini puja benar. Aku gak tau harus apa! Gak mau ribut.Siang 🡪 Kecewa. Masa 2 tahun belum juga dibayar padahal aku selalu sabar, tapi ini aku butuh. Susahnya aku gak mau ribet! Mimpi beli tanah... Palsu. Betapa orang mudah ingkar janji. Ya Allah, suamiku orang selalu mempunyai hal baik. Terima kasih Allah.Malam 🡪 Harapan indah! Suratku padaNya!Tuhan segala bisa berputar dan berubah cepat. Apapun bisa diimpikan tapi harus siap tuk gagal. Lagi2 aku kecewa dengan janji. Aku tidak marah, karena ini cuma caraMu menjadikanku kuat. Betapa pelit pun saudaraku adalah darahku. Di sisa usiaku aku pingin baik, meskipun belum tentu berbuat baik. Tapi kebaikan Allah pasti TOP. Alhamdulilah.Hari-14Pagi 🡪 syukur aja itu keren. Suratku pada Sang KuasaJauh banget dari sempurna, tapi aku sudah mulai tenang… Lucu banget sih kuatir gak jelas. Dulu aku siapa kalau akhirnya bukan siapa… Ha ha ha. Yang penting apa yang kekasih dari Allah. Aku butuh dunia tapi akhir duniaku akhirat. Bismillah!Partisipan NHari-1 -Alhamdulilah, thanks God.When I woke up and open my eyes I see the clear sku n the sunshine bright me. Thanks God, alhamdulilah. You still gave me chance to breathe and ur bless surround me.Thanks God, alhamdulilah. This morning doctor permit me to eat…-Alhamdulilah, thanks God.Still can hear good news from people who care for me, can breathe. Still have to do this evening with many people-Alhamdulilah, thanks God.I can still see the moonlight, can breathe and have ur bless. Please keep me in u… Amen.Hari-2-Alhamdulilah, thanks God. I can still breath, still see ur sunshine. Keep me strong and believe that all of this as ur bless.-Alhamdulilah, akhirnya siang ini sudah boleh makan even bubur, karuniaMu ya Allah…-Alhamdulilah, karuniaMu agar bisa bangun tidur siang ini dan bertemu dengan teman2, saudara2 yang datang…Doa yang mereka panjatkan serta dukungan mereka menjadi penambah semangatku, amiin…Hari-3-Alhamdulilah pagi ini aku mendapatkan lagi berkatMu ya Allah… Pagi ini aku kembali ke rumah… Yang home sweet home… Thanks dok-Alhamdulilah merasakan siang di rumah… Ya Allah begitu banyak berkah yang Kau berikan kepadaku hari ini…-Thanks God sore sampai malam ini berkah yang Kau berikan alhamdulilah. Aku bisa merasakan kembali kehangatan keluarga di malam hari. Ya Allah, berkatilah kami sekeluarga ini juga termasuk juga saudara2 kami. Aku pasrahkan diriku kepadaMu hari ini.. Bismillah Allahuakbar..Hari-4Alhamdulilah ya Allah pagi ini aku masih bisa melakukan sholat subuh, bisa merasakan hangatnya matahari pagi dan terima kasih atas berkat surya pagi ini…-Alhamdulilah wasyukurilah berkah siang ini, tak terhingga aku harus bersyukur kepadaMu atas nikmat siang ini serta bisa kembali ke rumah-Alhamdulilah ya Allah untuk semua berkah pada hari ini, aku masih bisa merasakan sore daripadaMu.. Aku masih dapat merasakan senja malam di rumah. Dan malam ini aku bisa tidur lelap dan maafkan kesalahanku.. Hari-5-Alhamdulilah puji syukur padaMu ya Allah hari ini aku masih bisa merasakan nikmatMu yang berharga, pagi ini juga aku memohon kesehatan kepadaMu karena akan berangkat dan bertemu dengan teman2 kembali serta menuntut ilmu. Begitu banyak berkah yang Engkau berikan kepadaku. Mudahkan dan lindungilah perjalananku serta mudahkanlah pekerjaanku. Amin-Alhamdulilah siang ini aku selamat sampai di Jogja dan puji syukur aku dikelilingi oleh teman2 yang baik hati. Semoga Allah membalas semuanya, amin.-Alhamdulilah setelah perjalanan pagi dan melalui kegiatan hari ini, aku masih diberikan kekuatan dan kesehatan. Dan alhamdulilah begitu banyak ilmu yang kuterima hari ini, semoga bermanfaat. Lindungilah aku dalam tidurku ya Allah dan bangunkanlah aku esok hari dalam keadaan sehat. Amin…Hari-6-Alhamdulilah pagi ini aku masih diberikan kesehatan dan masih bisa merasakan nikmatMu ya Allah. Lindungilah perjalanan kami hari ini ya Allah dan selamat kembali ke hotel tidak kurang suatu apapun. Amin-Alhamdulilah, subhanallah begitu banyak ciptaanMu yang aku lihat siang ini. Begitu banyak nikmat yang Engkau berikan. Betapa kecil diriku begitu melihat ciptaanMu. Jadikanlah aku orang yang selalu bersyukur atas nikmatMu ya Allah-Alhamdulilah ya Allah, hari ini aku dipertemukan kembali dengan teman kecilku, begitu banyak pelajaran/hikmah yang bisa aku ambil dari pertemuan kami malam ini. Betapa di balik kekurangannya dia mampu dan sanggup melanjutkan hidup. Aku harus lebih bersyukur atas hikmah dan karunia yang Engkau beri. Ya Allah jadikanlah kamu semua terutama aku untuk selalu mengingatmu dan tidak lupa beryukur untuk semua nikmat yang Engkau berikan. Dan jadikanlah kami / aku untuk tidak tinggi hati dan cepet merasa puas dengan segala yang telah aku dapatkan. Lindungilah kami semua ya Allah, amin.Hari-7-Alhamdulilah pagi ini aku masih bisa merasakan nikmatMu ya Allah. Lindungilah aku dengan semua teman-temanku untuk kembali ke Jakarta dalam keadaan sehat dan selamat sampai tujuan masing2, semoga apa yang telah kami pelajari kemarin jadi ilmu yang bermanfaat, amin.-Alhamdulilah sudah landing dan selamat sampai di rumah, terima kasih ya Allah untuk semua berkahMu, terima kasih untuk semua support dan bantuan teman2ku yang tidak lelah untuk menemaniku dan membantuku dalam perjalanan kali ini. Semoga Allah membalas kebaikan mereka, amin.-Alhamdulilan malam ini aku kembali bisa berkumpul dengan keluargaku. Terima kasih ya Allah untuk semua berkatMu pada hari ini. Lindungilah kami dalam tiur dan bangunkan aku besok pagi dalam keadaan sehat, amin ya Allah.Hari-8-Alhamdulilah atas nikmat dan berkahMu pagi ini ya Allah. Aku masih bisa bernafas dan melakukan ibadah sholat subuh. Dan aku masih diberikan kesehatan dan kekuatan untuk pagi ini, terima kasih ya Allah.-Alhamdulilah siang ini atas segala nikmat dan istirahat yang cukup (tidur terus hehehe). Home sweet home.-Alhamdulilah malam ini masih bisa merasakan keluarga yang rukun, alhamdulilah atas semua berkatMu ya Allah. Lindungilah aku dalam tidur. Amin..Hari-9-Alhamdulilah pagi ini yang nikmat yang Engkau berikan ya Allah, nikmat luar biasa dan berkah kehidupan yang kembali kurasakan pagi ini. Aku bisa merasakan energi dari orang2 di sekelilingku yang sempat berolahraga (mudah2 aku bisa untuk partisipasi). Amin.-Terima kasih ya Allah siang ini aku masih bisa meraskaan nikmat dan yang terpenting kebersamaan dengan orang2 yang aku miliki, betapa banyak nikmat yang Engkau berikan siang ini.-Terima kasih ya Allah untuk hari ini, jadikan aku orang yang selalu bersyukur dan mengingatMu apapun keadaanku. Ya Allah jagalah aku dalam tidur. Lindungi dan berkatilah aku. Amin.Hari-10-Alhamdulilah untuk nikmat dara dan kesehatan yang Engkau berikan, ya Allah. Aku memohon kepadaMu keselamatan. Alhamdulilah pagi ini aku kembali bertemu dengan teman2 kantor yang sangat begitu baik dan penuh perhatian. Ya Allah selamatkan perjalananku ke kantor pagi ini dan mudahkanku dalam mengerjakan semua tugas2 kantor hari ini-Alhamdulilah siang ini dapet kembali merasakan kebersamaan dengan teman2 dan bertemu dengan atasan2 yang walaupun tidak bekerjasama secara langsung, tapi selalu memerhatikan kesehatan aku. Maka nikmat mana lagi yang Engkau dustakan. Ar Rahman ayat 13.-Doa serta support teman2ku di tempat kerja menambah energi dan yakinkanku bahwa semua penyakit ada obatnya dan obat yang paling mujarab adalah hati yang bembira, bahagia, dan tulus.Ya Allah, surgaMu telah datang dan malampun akhirnya tiba. Alhamdulllah untuk semua nikmat dan berkat yang Engkau berikan hari ini. Jadikanlah Aku manusia yang selalu bersyukur dan mengingatMu ya Allah. Lapangkan hati ini dan peliharalah tidurku. Amin.Hari-11-Alhamdulilah ya Allah aku masih diberkahi begitu banyak, dan pagi ini aku sudah kembali melihat banyak dan begitu besar / indah kuasaMu… Terima kasih ya Allah-Siang ini begitu banyak keindahan yang aku lihat dan aku rasakan. Panorama yang indah, kebudayaan yang belum pernah dilihat, serta keakraban dalam perbedaan. What a wonderful world. Begitu banyak berkah yang Kau berikan ya Allah. Nikmat dari makan siang ini serta nikmat sehat sehingga aku bisa tiba di tempat ini.-Ya Allah malam ini jagalah tidurku, semoga besok pagi aku bisa bangun dan menikmati berkahMu. Jadikanlah aku hambaMu yang selalu bersyukur, periksalah sholatku ya Allah, peliharalah kesehatanku. Ya Allah, alhamdulilah atas berkahmu, amin.. Ngantuk..Hari-12-Alhamdulilah ya Allah pagi ini aku bangun masih bisa merasakan pagiMu dan masih bisa melakukan kewajibanku kepadaMu ya Allah, aku mohon akan kebaikan hari ini dan jauhkanlah kami dari keburukan pada hari ini-Subhanallah di siang yang cerah ini, kembali aku disuguhi alam yang begitu indahnya. Terima kasih ya Allah aku dapat merasakan udara yang sejuk, alam yang indah serta makan siang yang nikmat. Speechless to say this in other word Alhamdulilah wa syukurilah-Ya Allah malamMu telah kembali hadir, senjaMu mengingatkan aku untuk selalu bersyukur. Begitu banyak nikmat yang Engkau berikan, begitu banyak rahmat serta berkah yang Engkau turunkan. “Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?” (Ar-Rahman 13)Hari-13-Alhamdulilah ya Allah pagi ini aku masih bisa merasakan berkahMu, berkah nafas dan berkah masih bisa menjalankan kewajibanku kepadaMu. Ya Allah aku mohon kebaikan pada hari ini dan lindungilah aku dari keburukan pada hari ini. Amin.-Bismillahhirrohmannirrohim, sebentar lagi take-off ya. Ya Allah kalau Engkau akan panggil aku, panggillah aku dalam keadaan baik. Ya Allah aku berlindung kepadaMu.-Alhamdulilah ya Allah atas semua rahmat dan berkatMu hari ini. Berkah makan, minum, sehat, teman2 yang begitu baik dan peduli, sabar, berkah atas keluarga yang begitu sabar dan merawat aku. Ya Allah peliharalah tidur kami dan bangunkan kami esok hari dengan rahmatMu. Amin.Hari-14-Selamat pagi, matahari, alhamdulilah ya Allah atas berkah dan rahmatMu pagi ini. Berkah nikmat sehat yang tak terhingga sehingga aku masih bisa merasakan matahari nafas dan melaksanakan sholat subuh serta nikmati2Mu yang lain.-Siang ini Jumat barokah… Alhamdulilah aku masih bisa merasakan Jumat, semua ini atas berkahMu ya Allah. Begitu nikmatnya berbagi dengan yang lain. Ternyata begitu banyak saudara2 serta teman2 yang masih belum menerima dan merasakan serta selalu mengeluh akan nikmat dan berkahMu ya Allah. Ya Allah, berkatilah mereka…-Alhamdulilah malamMu telah kembali hadir ya Allah. Alhamdulilah untuk semua nikmat dan berkah yang telah Engkau berikan dan turunkan kepada kami hari ini. Begitu banyak pelajaran yang aku dapatkan hari ini, dan jadikanlah aku sebagai hambaMu yang selalu ingat kepadaMu dan selalu bersyukur atas nikmat dan berkah yang telah Engkau turunkan. Dan jangan jadikan aku orang yang luput atas nikmatMu dan selalu merasa bangga akna diriku yang sesungguhnya. Semua ini adalah titipan dariMu ya Allah. Ya Allah, malam ini peliharalah tidurku, aku pasrahkan kepadaMu. Bismillah, ya amin…  | -Kelegaan dari keluhan fisik-Koneksi dengan ibu-Istirahat, kelegaan-Dapat “kembali” beraktivitas-Kelegaan dari keluhan fisik-Koneksi sosial-Kelegaan dari keluhan fisik -Mindful terhadap hal-hal kecil-Hope-Kelegaan dari keluhan fisik -Produktivitas, merasa berdaya-Kelegaan dari keluhan fisik-Koneksi sosial-Kelegaan dari keluhan fisik-Koneksi sosial-Mindful terhadap hal-hal kecil-Mindfulness terhadap hal kecil-Koneksi sosial-Religius-Finansial-Koneksi sosial-Kelegaan dari keluhan fisik-Hope, supaya dapat bebas dari keluhan fisik-Religius, produktif-Kelegaan dari keluhan fisik-Religius-Merasa produktif karena sudah bermurah hati-Religius-Religius, koneksi sosial-Koneksi sosial, religius-Religius, koneksi sosial, mindfulness-Koneksi sosial, mindfulness-Mindfulness-Koneksi sosial-Religius-Kelegaan dari keluhan fisik-Merasa produktif karena sudah bermurah hati-Koneksi sosial-Religius-Koneksi sosial-Religius, produktif-Koneksi sosial-Religius-Religius-Koneksi sosial-Sakit fisik-Religius-Mindfulness-Koneksi sosialReligius, koneksi sosial, keluarga-Mindfulness-Koneksi sosial-Religius-Koneksi sosial-Religius-Koneksi sosial, family, -Mindfulness-Kelegaan dari keluhan fisik-Religius-Family, koneksi sosial-Religius-Mindfulness-Religius-Koneksi sosial-Koneksi sosial-Religius-Koneksi sosial--Mindfulness-Religius-Koneksi sosial, family-Menerima keadaan, emosional-Religius-Koneksi sosial, pertemanan-Religius-Koneksi sosial, hubungan yang pulih-Religius, koneksi sosial-Mindfulness-Religius-Religius-Koneksi sosial-Koneksi sosial, rasa *loneliness*-Mindfulness-Religius-Religius-Menikmati istirahat-Menghargai kesehatan fisik-Mindfulness-Koneksi sosial-Koneksi sosial, persahaba-tan-Religius, produktif-Koneksi sosial, keluarga-Religius-Menghargai kesehatan fisik-Koneksi sosial, keluarga-Menghargai kesehatan fisik-Produktivitas-Koneksi sosial, teman-Menghargai kesehatan, keluarga-Produktif-Koneksi sosial, keluarga-Produktif-Keluarga-Koneksi sosial, keluarga-Menghargai kesehatan fisik-Koneksi sosial-Menghargai kesehatan, keluargaMenghargai kesehatan, keluarga-Koneksi sosial, keluarga-Koneksi sosial, keluarga-Menghargai kesehatan fisik-Koneksi sosial-Mindfulness-Koneksi sosial, keluargaKoneksi sosial, temanKoneksi sosial-Koneksi sosial-Pengabdian kepada keluarga, *family oriented*-Produktif-Mindfulness, koneksi sosial, keluarga-Mengabdi pada keluarga, koneksi sosial-Mindfulness-Mindfulness-Mindfulness, menikmati momen-momen sederhana-Menghargai kesehatan fisik-Religius-Koneksi sosial-Menghargai kesehatan fisik-Koneksi sosial-Religius-Mindfulness, menikmati momen-Mindfulness, menikmati momen-Menghargai kesehatan fisik-Mindfulness-Mindfulness yang spesifik kepada cuaca, dan momen makan-Mindfulness, spiritualitas-Mindfulness, spiritualitas-Mindfulness-Religius-Momen sederhana dikaitkan dengan aspek spiritual-Koneksi sosial, spiritual-Mindfulness, momen dengan keluarga-Mindfulness, spiritualMindfulness, spiritualMindfulness, spiritualSpiritual, apresiasi terhadap bebas sakit fisikKoneksi sosialSpiritual, konflik batinSpiritualSpiritual*Acceptance*, spiritualKoneksi sosial, keluargaSpiritualKoneksi sosialKoneksi sosial, spiritualSpiritualSpiritual, altruismeKoneksi sosial, tekanan batinSpiritualSpiritual, tekanan batinSpiritual, koneksi sosial (keluarga)AltruismeKoneksi sosial, emosionalSpiritual, emosionalEmosional, spiritualKoneksi sosialKoneksi sosial, spiritualKoneksi sosial, sakit fisikSpiritual, koneksi sosial (keluarga)Spiritual, konflik hubunganSpiritualSpiritual, emosionalSpiritual, konflik sosialSpiritualApresiasi kesehatan fisik, *mindfulness*SpiritualApresiasi kesehatan fisik, spiritual, koneksi sosialSpiritual, koneksi sosial (keluarga)Spiritual, *mindfulness*, koneksi sosialSpiritual, produktivitas, koneksi sosial (teman/ kolega), apresiasi kesehatan fisikSpiritual, *mindfulness*, koneksi sosialSpiritual, koneksi sosial (teman dan keluarga)Spiritual, koneksi sosialSpiritual, *mindfulness*, religius, menghargai kesehatan fisik-Spiritual, menghargai kesehatan fisik, produktif, koneksi sosial*Support system*, spiritualSpiritual, *mindfulness*Spiritual, *mindfulness*, religiusSpiritual, *mindfulness*, koneksi sosial (keluarga)Spiritual, religius, koneksi sosial, menghargai kesehatan fisik |