



PUSPAGA
PUSAT PEMBELAJARAN KELUARGA
KOTA SURABAYA

Let's
Talk!

Deep Talk

Pengertian dan Manfaatnya

 Puspaga Sby

 @puspaga.sby

 Puspaga Surabaya

 087722288959



Deep Talk

Adalah percakapan yang dilakukan oleh dua orang dengan membawa topik-topik yang mendalam dan lebih bermakna. Biasanya **topik yang dibicarakan cukup serius** seperti masa depan hubungan, kekhawatiran terhadap kondisi keuangan keluarga, pikiran negatif tentang diri sendiri akibat trauma masa lalu, keinginan serius untuk menikah dengan pasangan, dsb. Berbagai studi menyebutkan bahwa deep talk bisa menjadi cara efektif untuk membangun interaksi emosional, perasaan saling memahami, dan mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri dan orang lain.



Manfaat Deep Talk

Meningkatkan Kebahagiaan



Komunikasi yang bermakna dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan mencegahnya dari rasa kesepian. Terutama pada orang-orang yang memiliki beban kerja tinggi dan tidak memiliki waktu banyak untuk berinteraksi dengan orang lain.

Menemukan Makna Hidup



Ketika melakukan deep talk dengan individu yang tepat, pemikiran seseorang yang terkadang menemui jalan buntu akan terasa lebih ringan dan pelan-pelan menemukan jalan keluar.

Mendapatkan Dukungan Emosional Yang Dibutuhkan



Memendam perasaan sedih, galau, dan kecewa secara terus menerus tidak akan membuat seseorang merasa lebih baik. Bahkan, hal ini berpotensi membuat Anda mengalami stres dan depresi karena kesepian. Karena itu, seseorang perlu mencari dukungan emosional dengan cara melakukan deep talk jika memang dirasa perlu.