

BUKU SAKU

SELF HEALING : PANDUAN PRAKTIS MELAKUKAN
PENYEMBUHAN DIRI UNTUK MENGELOLA STRES SEHARI-HARI



Penerbit
Unesa University Press

**SELF HEALING : PANDUAN PRAKTIS
MELAKUKAN PENYEMBUHAN DIRI
UNTUK MENGELOLA STRES SEHARI-HARI**

Diterbitkan Oleh

UNESA UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI No. 060/JTI/97

Anggota APPTI No. 133/KTA/APPTI/X/2015

Kampus Unesa Ketintang

Gedung C-15 Surabaya

Telp. 031 – 8288598; 8280009 ext. 109

Fax. 031 – 8288598

Email : unipress@unesa.ac.id

unipressunesa@gmail.com

v,42 hal., Illus, 10,5 x 16,5

ISBN :

copyright © 2020 Unesa University Press

All right reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit

Sekapur Sirih

Di jaman yang serba penuh ketidakpastian atau era *disruption* maka segala hal, setiap kejadian di luar kita berpotensi menjadi stressor atau faktor penyebab stres. Salah satu pembuktian betapa kita hidup di jaman yang penuh ketidakpastian adalah terjadinya pandemi covid-19. Virus ini merupakan stressor baru karena menuntut kita melakukan berbagai penyesuaian yang memberikan dampak berkurangnya ruang gerak individu, penurunan pendapatan, terbatasnya kebebasan interaksi sosial, menerapkan kebiasaan baru serta berbagai kondisi baru yang harus dilakukan untuk memutus rantai penularan covid-19.

Lepas dari jenis stressor dan penyebabnya, stres sebenarnya merupakan sarana atau media untuk mematangkan diri, bertumbuh menjadi pribadi yang lebih positif, kuat dan dewasa. Namun tidak setiap orang dapat memaknai stres sebagai hal positif untuk media bertumbuh. Jika stres yang dialami kemudian berlangsung terus menerus tanpa mendapatkan penanganan, penyembuhan atau *healing*, maka stres akan berkembang menjadi depresi atau gangguan mental.

Sejatinya, setiap diri memiliki kemampuan untuk melakukan penyembuhan diri atas stres yang dialami. Ibarat luka pada tubuh yang dapat sembuh dengan sendirinya atau dengan bantuan pengobatan, maka kondisi psikologis kita sebenarnya memiliki daya penyembuhan sendiri yang luarbiasa. Allah SWT, Tuhan YME menitipkan kemampuan pada diri kita untuk melakukan penyembuhan diri secara psikologis. Kita hanya perlu tahu dan menyadari bagaimana cara melakukan penyembuhan diri atau *self healing* manakala diri merasa mengalami stres. Makin cepat mengenal stres dan makin cepat melakukan *self healing*, maka masalah psikologis yang lebih berat karena stres yang dialami dapat terhindarkan.

Buku ini disusun sebagai buku saku karena dapat dibawa kemana-mana, dapat dibaca dan diterapkan sewaktu-waktu, serta bersifat praktis untuk memandu kita melakukan *self healing*. Anda juga akan membaca quote penguat batin sebagai kata-kata motivatif-inspiratif pelengkap panduan melakukan *self healing*. Terima kasih kepada Allah SWT yang meridhoi buku saku ini tersusun. Bapak dan Ebok surga telaga inspirasi diri berasal. Ramadhan Maruta alumni hebat karena ingin terus belajar, bertumbuh menjadi diri lebih baik, yang telah banyak membantu melakukan editing dan usulan berarti bagi tersusunnya buku saku *self healing* sangat sederhana ini.

Akhir kata, tak ada ada gading yang tak retak, kesempurnaan hanya milik Allah SWT Dzat Maha Sempurna yang padaNYAlah segala sumber kebajikan berasal dan diperuntukkan. Dengan mengucapkan Bismillahirrohmannirohiim, buku saku *self healing* edisi pertama ini dibuat. Semoga memberikan manfaat untuk membantu proses penyembuhan diri dalam mengelola stres sehingga kita dapat terus bertumbuh menjadi pribadi yang sehat, bahagia, sukses dan bermanfaat bagi sesama aamiin aamiin yaa mujiibassailin.

Penulis

DAFTAR ISI

Healing	: Meditasi – Rileksasi Mengelola Kecemasan Covid-19	2
Healing	: Memahami Diri	5
Healing	: Berpikir Positif Untuk Memiliki Keyakinan Dan Pikiran Rasional-Logis-Obyektif Terhadap Daily Life Event	9
Healing	: Bahagia Dengan Bersyukur.....	12
Healing	: Mengelola-Membuang Emosi Negatif	15
Healing	: Self Love	20
Healing	: overthinking.....	24
Healing	: Mengatasi Perasaan Kesepian	31
Healing	: Menulis Untuk Menyembuhkan Luka Batin Dan Emosi Negatif	34
Daftar Pustaka	41



Indah pada waktunya

Yakinlah badai pasti berlalu, Tuhan selalu
membersamai kita untuk membantu segala cobaan
yang di hadapi dan cobaan itu menjadi baik setelah
badai itu reda

DR. DIANA RAHMASARI., S.PSI., M.SI., PSIKOLOG

Healing : Meditasi – Rileksasi Mengelola Kecemasan Covid-19

Seringkali Kecemasan/Ketakutan/Kekhawatiran akan Tertular Covid-19 Muncul Dan Menyebabkan Stres. Padahal Stres Dapat Menurunkan Imun Tubuh. Manakala Muncul Kecemasan. Maka lakukan Meditasi-Rileksasi :

1. Ambil posisi senyaman mungkin (duduk/berbaring)
2. Anda dapat melakukannya sambil mendengarkan music terapi
3. Lakukan proses sugesti meditasi-rileksasi sebagai berikut :

Meditasi-Hipno Spiritual	Meditasi Mindfulness
<p>Berbaringlah dengan santai</p> <p>Pejamkan mata. bayangkan semua virus, bakteri penyakit dari dalam tubuh Anda, Anda Tarik perlahan-lahan keluar dari tubuh Anda</p> <p>Saat membayangkan, ucapkan kata-kata : wahai virus yang ada dalam tubuhku. keluarlah dari tubuhku...ku kembalikan kau pada Allah SWT Allah ridho aku sehat, aku kuat, tubuhku bersih dari virus, bakteri dan penyakit Aku sehat, bahagia, damai dan tenang (diulang-ulang sampai merasa nyaman)</p> <p>Bayangkan cahaya putih sebagai antibody Anda mengitari tubuh Anda, melindungi seluruh tubuh Anda Lakukan sambil berdzikir (istighfar, shalawat, dzikir doa).</p> <p>Create by : Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog</p>	<p>Carilah tempat yang tenang dan nyaman, mengatur nafas dan mulai memusatkan pikiran dan cobalah kontrol pikiran kita dengan pernafasan yang tenang.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Carilah tempat yang nyaman dan jauh dari kebisingan. Duduk dan regangkan tangan anda dengan puggung yang tetap tegap tapi relaks.2. Cobalah latih pernafasan. Setiap mengambil nafas, cobalah berhitung hingga lima hitungan lalu embuskan nafas. Ulangi tahapan ini hingga nafasmu stabil. Ketika pernafasan sudah stabil, cobalah merasakan kehadiran seluruh panca indera kita dan syukuri kehadirannya.3. Ulangilah latihan pernafasan ini setiap pagi pada saat bangun tidur atau sebelum tidur. Luangkan waktu 1-5 menit. <p>Create by : Wulan Patria S., S.Psi., M.Pd., Ph.D</p>



Sumber : inspirasi Diana



Persepsi

Sejatinya isi persepsi seseorang mencerminkan siapa diri mereka sebenarnya.

Persepsi di bangun atas pengalaman masa lalu, latar belakang, nilai, pengetahuan, dan kepribadian.

Jadi, tidak perlu khawatir atas persepsi orang lain terhadap Anda.



DR. DIANA RAHMASARI., S.PSI., M.SI., PSIKOLOG

Healing : Memahami Diri

Kenali Diri Anda, Makin Anda Mengenal Diri Sendiri, Makin Anda Mengenal Kekuatan Personal Anda, Maka Pada Akhirnya Anda akan Memiliki keyakinan untuk Mengatasi Masalah Dengan Kekuatan Anda.

Bagian 1 :

- Saat bangun tidur, tersenyumlah kemudian tatap wajah Anda di cermin dan ucapkanlah kata-kata positif tentang diri Anda seperti: *Alhamdulillah saya baik, saya , pintar, saya lucu, saya kuat, saya sabar, saya tegas, saya ramah dst.*
- Lakukan afirmasi tentang diri Anda setiap bangun tidur dan setiap akan tidur

Bagian 2 :

Isi tabel berikut ini untuk membantu mengenali diri dan agar Anda fokus pada kekuatan dan sisi positif Anda :

Tabel Keistimewaanku:

<i>Kekuatan personalku dalam menghadapi masalah</i>	<i>Skala Perasaan Anda (Suka/Setuju) Saat menuliskan kekuatan personal Anda (1-10)</i>	<i>Sifat-sifat positif yang harus dipertahankan</i>	<i>Skala Perasaan Anda (Suka/Setuju) Saat menuliskan sifat-sifat positif Anda (1-10)</i>
•	•	•	•

Bagian 3 :

Ingatlah saat Anda menghadapi masalah, seringan apapun, kemudian tuliskan keberhasilan Anda saat berhasil keluar dari masalah ataupun mampu mengatasi masalah Anda.

Tabel kekuatannku :

Pengalaman Masalah	Kekuatan diri sehingga mampu mengatasi masalah
Cemas tertular Covid-19	-keluar rumah pakai masker, bawa handsanitizer, berdoa

SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF



Sumber : inspirasi Diana

Pisahkan fakta dan opini.
Pisahkan harapan dan kenyataan.
Pisahkan obyektifitas dan
subyektifitas. Maka Anda akan
mendapati pikiran Anda menjadi
lebih positif dan rasional dalam
memikirkan life event yang Anda
hadapi™

- Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog



Self talk

BERLATIHLAN SETIAP HARI UNTUK MENGISI PIKIRAN ANDA DENGAN KATA-KATA POSITIF MENAKJUBKAN. PILIHAN KATA-KATA YANG ANDA MASUKKAN DALAM PIKIRAN ANDA AKAN MENENTUKAN PIKIRAN ANDA. PIKIRAN ANDA AKAN MEMBENTUK PERILAKU ANDA. PERILAKU YANG MENJADI HABIT AKAN MEMBENTUK KEPERIBADIAN ANDA. DAN KEPERIBADIAN ANDA AKAN MENAJADI SALAH SATU PENYEBAB TAKDRI HIDUP ANDA

~ Dr.Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., Psikolog ~

Healing : Berpikir Positif Untuk Memiliki Keyakinan Dan Pikiran Rasional-Logis-Obyektif Terhadap Daily Life Event

Ukurlah seberapa sering anda berpikir negatif dalam sehari: (skala 1 – 10). Jika dalam sehari menurut anda skala anda berada dalam rentang 6 – 10 dalam berpikir negatif, maka mari lakukan terapi sederhana berikut SELAMA 2 MINGGU:

I. AMATI PIKIRAN ANDA.

- Selama 10 menit, amati apa yang muncul dalam pikiran Anda terhadap suatu kejadian yang muncul saat itu. Atau pikiran yang tiba-tiba secara otomatis muncul selama 10 menit. Atau pikiran negative yang sering muncul secara otomatis dalam pikiran Anda.
- Buatlah tabel berpikir rasional, latih pikiran Anda dengan mengkonkritkan pikiran yang muncul dalam bentuk tulisan di tabel :

SITUASI/ LIFE EVENT/ KEJADIAN	PIKIRAN IRASIONAL/ KEYAKINAN- BELIEVE NEGATIF YANG MUNCUL	DAMPAK- EMOSI PERILAKU YANG MUNCUL	COUNTER PIKIRAN RASIONAL/ KEYAKINAN- BELIEVE POSITIF YANG MUNCUL	ACTION TINDAKAN UNTUK MENDUKUNG PIKIRAN RASIONAL/ KEYAKINAN-BELIEVE POSITIF YANG MUNCUL
Chat WA berjam-jam tidak dijawab	Ga direpson, ga menghargai, marah dengan chatku	Ngomel, marah/mang kel	Seang sibuk belum sempat membalas, chat ketumpuk-tumpuk	Chat ulang jika penting. Abaikan jika tidak penting. Chat pada saat tidak jam hetic
Diatas Adalah Contoh Bagaimana Anda Membuat Tabel Berpikir Rasional/ Believe Rasional Dalam Menyikapi Dan Memaknai Suatu Kejadian. Latihlah Diri Anda Dengan Menuliskan Seperti Contoh Diatas Saat Dihadapkan Pada Kejadian Yang Berpotensi Menimbulkan Stres Atau Memunculkan Pikiran-Emosi - Perilaku Negatif				



Sumber : inspirasi Diana

IMAGE POSITIF

"Tenangkan diri Anda dengan selalu membayangkan hal positif terjadi. Bentuklah gambaran indah dan positif tentang diri Anda, hidup Anda dan masa depan Anda dalam pikiran Anda"



~ Dr. Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., Psikolog ~

Religiusitas



"Serahkan luka batin dan masalah Anda pada Allah SWT, Tuhan YME. Manakala tubuh, pikiran dan emosi Anda sudah tak mampu lagi menampung, menahan deritanya. Biarkan Tangan Allah SWT, Tuhan YME yang akan menyelesaikannya dengan caraNYA"

~ Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog ~

Healing : Bahagia Dengan Bersyukur

Khudiyani (2019) menjelaskan bahwa forgiveness menjadi hal baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Lakukan Meditasi Cinta, saat Anda mulai mengingat atau muncul kemarahan, kebencian pada masa lalu/seseorang dalam hidup Anda. Sebaiknya apat juga lakukan sebelum memulai aktivitas harian Anda :

1. Tutup mata Anda dan fokus pada proses pernafasan selama tiga menit
2. Arahkan perhatian Anda ke kening
3. Kemudian berterimakasihlah (Pada Allah) dengan mengarahkan tangan ke atas kepala Anda dan ungkapkan alasan Anda dalam berterimakasih atau bersyukur
4. Doakan diri Anda untuk selalu mendapatkan kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, cinta, dan keberlimpahan
5. Mohon dukungan atas diri Anda terhadap apa yang Anda inginkan





Positif Thinking

KONEKSI PIKIRAN, EMOSI DAN PERILAKU SELALU SIMULTAN TERHUBUNG. JIKA PIKIRAN ANDA POSITIF, MAKA EMOSI DAN PERILAKU ANDA OTOMATIS MENGIKUTI POSITIF.

~ Dr. Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., Psikolog ~



DR. DIANA RAHMASARI., S.PSI., M.SI., PSIKOLOG

**YUK
ISI MEMORY POSITIF!**

Isilah memory dengan hal-hal yang positif,
lakukan kegiatan yang positif dan
berinteraksilah dengan orang positif yang akan
membawa diri Anda menjadi positif selalu

Healing : Mengelola-Membuang Emosi Negatif

Terapi untuk membuang emosi negatif. Adapun instruksi pada terapi ini adalah *Khudiyani (2019)*:

1. Pikirkan sebuah peristiwa masa lalu yang membuat diri tidak nyaman, kemudian munculkan peristiwa dalam seluruh pengindraan
2. Fokuslah pada aliran rasa yang tiba-tiba muncul atas peristiwa masa lalu. Selanjutnya, kenallilah asal munculnya rasa itu dan bagaimana rasanya.
3. Beranilah untuk mengenali rasa tersebut dan katakan “saya ingin mengenali perasaan ini, kapanpun perasaan ini muncul, saya segera menyadari perasaan ini”
4. Beranilah untuk mengendalikan perasaan tersebut saat rasa tersebut muncul secara perlahan hingga pada puncaknya. Rasakan bahwa anda mampu memunculkan sekaligus menghilangkan rasa tersebut.
5. Saat anda merasakan emosi maka perasaan tersebut jangan ditahan. Saat muncul perasaan negative, Anda dapat menuliskannya dalam selembar kertas, kemudian meremas kertas

tersebut, kemudian membuang kertang tersebut ke tempat sampah.

6. Lakukan upaya untuk mengubah perasaan tersebut dengan mengalirkannya dengan memperbesar atau mengecilkan rasa. Kombinasikan dengan healing : berpikir positif
7. Selalu berlatih menggunakan terapi ini agar dapat merasakan emosi negatif yang muncul

Tips Praktis Mengelola Emosi



8 Cara Mengelola Emosi

Breathing Exercise

Dilakukan dengan mengatur cara bernafas ketika sedang menghadapi rasa emosi yang tinggi

Inhale,
Exhale.



Music Meditation

Mendengarkan musik yang kita sukai atau murotal Alquran membuat perasaan lebih rileks



Katarsis

Mengeluarkan emosi negatif dengan cara berteriak, sambil tetap mengingat masalah dan memperhatikan tempat

Udah'nya
teriak'!!!



Self Talk

Self talk dapat meredakan ketegangan emosional dalam diri ketika kita sedang emosi

Expressive Writing

Efektif dilakukan untuk mengurangi beban emosional bagi orang yang suka menulis



Menutuu
yang intuu.

Reminiscence Therapy

Mengingat hal-hal baik yang kita lalui bersama seseorang atau hal yang membuat kita emosional, bisa menenangkan

Self Shooting

Memberi ruang pribadi yang luas untuk menenangkan diri ketika merasa sangat marah atau sedih

Itu not
banyuu



Mbak is
ny pakuuu

Simple Self Care

Kegiatan sederhana seperti mandi, memasak dan pijat untuk membantu pengolahan emosi

Sumber : Artikel LPM Psikogenesis "Kenalkan Teknik Sederhana dalam Mengelola Emosi"



Give

"Milikilah hati yang baik
untuk memaafkan,
memahami, mengalah,
mengasihi, dan
menolong yang
membuat diri bisa
bahagia"



~ Dr. Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., Psikolog ~

DR. DIANA RAHMASARI, S.PSI., M.SI., PSIKOLOG



"Cintai diri sendiri, sayang
diri sendiri, maafkan diri
sendiri dan berterimakasih
pada diri sendiri karena
sejauh ini diri sendiri sudah
hebat dan kuat untuk
menemani diri sendiri

HEALING : SELF LOVE

Ada luka batin yang belum sembuh bersumber dari trauma masa lalu. Luka batin ini seringkali diri kita terhambat untuk melangkah bertumbuh bahagia dan sukses berprestasi. Hal ini karena kita terlalu keras menghukum diri sendiri atau membenci diri sendiri atau tidak mau menerima kesalahan atau tidak mau berterima kasih pada kebaikan diri dan hal positif yang telah dilakukan.

Mari berlatih melakukan terapi Ho'oponopono untuk melakukan healing menyembuhkan luka batin dengan memperkuat rasa cinta pada diri. Perasaan cinta, emosi positif pada orang lain, dapat kuat terbentuk jika kita memiliki perasaan positif, cinta pada diri sendiri terlebih dahulu.

Cara Melakukan Terapi Ho'oponopono Untuk Diri Sendiri

Langkah 1 : Cari waktu dan tempat yang nyaman dan bebas gangguan. Proses terapi ini disarankan untuk tidak terpotong di tengah-tengah. Harus diikuti full sampai selesai dengan durasi kurang lebih 15 menit.

Langkah 2 : Posisikan dirimu se nyaman mungkin bisa sambil duduk di kursi yang nyaman ataupun berbaring di kasur.

Langkah 3 : Relaksasi. Tarik nafas secara halus, dan hembuskan dengan perlahan, lakukan 5 s/d 10 kali. Izinkan badanmu rileks dan nyaman.

Langkah 4 : Afirmasi Berulang (Hapalkan script Ho'oponopono boleh bersuara ataupun dalam hati) : AKu Menyesal, Maafkan Aku, Terima Kasih Padamu, AKu Mencintaimu. Secara terus menerus selama 15 menit. Saat mengucapkan script ho"oponopono Anda membayangkan mengucapkan hal tersebut pada diri Anda. Lakukan sambil tersenyum.

Jika Anda memiliki luka batin, marah, benci pada seseorang, maka bayangkanlah orang tersebut saat mengucapkan script ho'oponopono.



KITA TIDAK BISA
MERUBAH MASA
LALU

YANG BISA KITA RUBAH
ADALAH CARA PANDANG
KITA DALAM MENILAI,
MEMAKNAI DAN
MENYIKAPI MASA LALU

Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psiko



Healing : Overthinking



Overthinking adalah istilah untuk perilaku memikirkan segala sesuatu secara berlebihan. Hal ini bisa dipicu oleh adanya kekhawatiran atau kecemasan berlebihan akan suatu hal yang bahkan belum terjadi, mulai dari masalah sepele dalam kehidupan sehari-hari, masalah besar, hingga trauma di masa lalu, yang membuat Anda tidak bisa berhenti memikirkannya. Overthinking dapat mengganggu efektivitas menjalankan rutinitas kehidupan sehari-hari, bahkan akibat yang lebih parah kita dapat menjadi paranoid.

Berikut Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi secara perlahan kondisi overthingking :

CARA 1 :

Tuliskan secara konkret hal/permasalahan yang menjadi kekhawatiran/kecemasan Anda agar tidak terus bermain-main dalam pikiran Anda. Tuliskanlah dalam tabel berikut ini kemudian pilihlah skala yang sesuai dengan kondisi real/logis agar Anda tidak terjebak pada subyektivitas berpikir yang menyebabkan kekhawatiran atau kecemasan.

Centang kotak yang paling mirip dengan pendapat Anda. Agar Anda dapat melihat secara obyektif, maka bandingkan jawaban Anda dengan orang lain untuk permasalahan yang sama.

Skala Richter kata-kata

Urusan/ Hal/ Masalah yang menjadi over thingking	Sama sekali tidak perlu di- khawatir -kan	Tidak ada yang bisa Anda lakukan tentang itu	Sedi- kit kha- watir	Bisa me- nimbulkan masa-lah	Menjadi masalah jika tidak di-lakukan langkah penyele- sain
Contoh : Kesulitan bertemu dengan dosen pem- bimbing					

SARAN PENTING : jika cara untuk memutus overthingking Anda adalah melakukan action untuk memecahkan masalahnya, maka segeralah susun langkah-langkah penyelesaian masalah. Anda dapat mendiskusikan dengan rekan atau keluarga Anda

CARA 2 :

1. Lakukan rileksasi untuk memberi jeda diri Anda beristirahat

Seringkali, semakin Anda berpikir tentang kekhawatiran, semakin buruk hasilnya. Terkadang Anda bahkan mulai membesar-besarkan. Jika Anda bisa melupakannya sebentar, ketika Anda memikirkan kekhawatiran Anda lagi, itu mungkin dapat membantu Anda untuk release.

2. Kosongkan pikiranmu. Dapat dengan meditasi atau sekedar mengosongkan pikiran lepas begitu saja

Membersihkan masalah dari pikiran Anda akan membantu Anda untuk rileks dan berhenti khawatir. Mengatakan atau menyanyi meyakinkan dan hal-hal positif juga akan membantu. sulit untuk memiliki pemikiran yang berlawanan ketika Anda berbicara. Pembicaraan yang meyakinkan dan positif akan membantu menghalangi pikiran yang mengkhawatirkan.

Lakukan aktivitas untuk mengalihkan pikiran Anda. Overthinking sering terjadi karena Anda tidak memiliki banyak kesibukan yang dapat mengalihkan pikiran Anda.

Pengalih perhatian yang menyenangkan

Strategi apa yang menurut Anda bermanfaat ketika Anda khawatir?

Bernyanyi bersama dengan lagu favorit Anda	Berolah-raga	Membaca buku favorit	Me-masak makanan kesukaan
Menonton filem terutama filem lucu	Membersihkan rumah	Menata ulang perabotan rumah atau kamar Anda	Membuat Prakarya sederhana
Meng-gambar atau melukis	Berkebun	Mengunjungi teman dan membicarakan hal positif	Mem-bantu orang lain
Me-ngunjungi orangtua	Pergi ke masjid/ rumah badah	Memperbanyak berdoa	Pergi ke taman hiburan

Tuliskan aktivitas lain yang dapat menjadi pengalih overthingking Anda

Saran langkah dalam menyelesaikan masalah :

1. Buatlah skala prioritas masalah mengacu pada hasil tabel skala Richter diatas, hal atau masalah yang memang senyatanya harus diselesaikan
2. Selesaikan urusan/hal/masalah dari yang ringan atau kecil terlebih dahulu
3. Mintalah bantuan teman untuk mengatasi masalah Anda
4. Berikan penghargaan terhadap diri Anda jika sudah menyelesaikan 1 masalah

3. Hindari Media Sosial

Selain itu hindari penggunaan media sosial yang mempengaruhi proses berpikir dan memperparah overthinking Anda.



Lonelines

KESEPIAN MUNCUL KARENA ANDA MERASA TIDAK BERHARGA. KELUARLAH, SAPA, DAN BANTULAH ORANG LAIN, MAKA KESEPIAN ITU PERLAHAN AKAN SIRNA, KARENA ANDA BERHARGA BAGI ORANG LAIN

DR. DIANA RAHMASARI., S.PSI., M.SI., PSIKOLOG





Kesepian muncul karena anda terlalu
memikirkan diri sendiri dan memandang hidup
dengan sudut pandang yang negatif

-Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog-

Healing : Mengatasi Perasaan Kesepian

Perasaan kesepian dapat muncul dan terjadi pada setiap Orang, terutama saat Anda merasa tidak ada orang yang memahami diri Anda, perasaan Anda, kondisi Anda. Namun jika perasaan kesepian intens dirasakan maka Anda melakukan sejumlah hal seperti sebagai berikut :

Ingat bahwa antara perilaku, pikiran dan emosi itu terhubung secara simultan. Manakala perilaku Anda memutus perasaan kesepian Anda, dengan kontak sosial atau aktivitas yang disukai, maka perasaan bahagia karena terhubung dan melakukan kontak dengan orang lain akan muncul sekaligus menghapus perasaan kesepian Anda.

1. Buatlah list aktivitas yang sekiranya membuat Anda bahagia dan mengalihkan perasaan kesepian Anda
2. Berhentilah bermain medsos, tenggelam bermain medsos hanya akan membuat Anda menjadi terasing dari dunia luar, putus kontak dengan dunia sosial Anda
3. Datangi teman Anda sekalipun Anda sebenarnya sedang tidak ingin berinteraksi dengan orang lain.
4. Kirimkanlah pesan positif dan ajak teman Anda bertemu. Buatlah kegiatan berkumpul dan melakukan aktivitas positif bersama teman Anda.
5. Hentikan perasaan kesepian Anda, karena kesepian adalah opini, perasaan subyektivitas bukan fakta yang seungguhnya. Lakukan kegiatan menolong orang lain, agar Anda mera berharga.
6. Menulis dapat menjadi salah satu alternatif terapi untuk melakukan *healing* terhadap perasaan kesepian.

UNFINISHED BUSINESS



Selalu membawa luka batin, amarah, kebencian dan berbagai emosi negatif lainnya ibarat membawa kantung hidup Anda berisi sampah kemana-mana. Hanya melelahkan membawa kantung berisi sampah tak berguna. Letakkan kantung Anda, keluarkan isi sampahnya. Isilah dengan benda berguna untuk menemani perjalanan hidup yang hebat penuh berkah kebahagiaan dan kesuksesan

MULAI DARI SEKARANG . Sayangi diri Anda agar tidak membawa sampah kemana. Relakan sampah itu dibuang, maafkan diri Anda karena membuang sampah, berterima kasihlah pada diri ANda karena mampu membuang sampah

#Dr. Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., Psikolog



Healing : Menulis Untuk Menyembuhkan Luka Batin Dan Emosi Negatif

Menulis sudah diakui menjadi salah satu terapi yang tergolong efektif untuk sarana *release* emosi negative, mengeluarkan sampah batin, emosi negative yang bermain dalam diri. Manakala Anda tidak mendapatkan teman untuk berbagi atau tidak ingin berbagi dengan teman Anda namun ingin mengeluarkan sampah batin, emosi negative Anda, maka menulis menjadi alternative *healing* yang dapat dilakukan.

Langkah melakukan terapi menulis secara sederhana adalah sebagai berikut :

Langkah 1 :

Lakukan teknik relaksasi untuk membuat diri Anda merasa nyaman mungkin, lebih fokus dan menghilangkan ketakutan untuk menulis sehingga Anda menjadi rela dan ingin menulis. Pada langkah ini Anda bebas menuliskan apa saja yang Anda pikirkan dan rasakan. Menulislah secara bebas baik kata-kata, frase kalimat atau tulisan untuk mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan yang mengatur tulisan Anda. Saat melakukan kegiatan ini, Anda dapat sambil mendengarkan instrument terapi musik untuk membantu Anda rileks. Setelah Anda mulai terbiasa menuliskan pikiran dan perasaan Anda, maka Anda dapat beralih ke tahap berikutnya.

Langkah 2 :

Pada langkah ini, mulailah menulis dengan memilih satu tema yang menjadi luka batin Anda atau mengganggu pikiran dan perasaan Anda. Anda dapat menuliskan secara lebih sistematis dengan alur yang Anda inginkan. Tuliskan semua yang Anda pikirkan, rasakan baik opini, fakta bahkan refleksi atas peristiwa emosional yang menjadi luka batin atau sumber emosi negatif Anda. Anda juga dapat menuliskan perasaan Anda setelah menuliskan tema khusus tentang peristiwa emosional, luka batin atau kejadian yang mengganggu pikiran perasaan Anda.

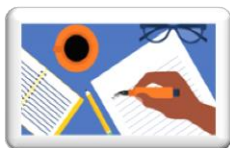
Langkah 3 :

Anda dapat mendiskusikan isi tulisan Anda dengan teman, guru atau orangtua Anda. Hal ini agar Anda mendapatkan sudut pandang berbeda sekaligus refleksi terhadap tulisan yang berisikan pikiran dan perasaan Anda terhadap suatu peristiwa emosional. Sudut pandang berbeda, akan membantu Anda mendapatkan pemahaman, inspirasi, perspektif, persepsi, nilai atau sikap baru dalam mengelola peristiwa emosional, luka batin atau kejadian yang mengganggu pikiran perasaan Anda.

Langkah 4 :

Tuliskan pemahaman, inspirasi, perspektif, persepsi, nilai atau sikap baru yang Anda peroleh untuk mengelola peristiwa emosional, luka batin atau kejadian yang mengganggu pikiran perasaan Anda.

Tuliskan langkah-langkah tindakan perubahan yang akan Anda lakukan untuk mendukung pemahaman, inspirasi, perspektif, persepsi, nilai atau sikap baru yang Anda peroleh.



“

*Jangan pernah
lemah karena
penilaian orang
lain, karena
penilai yang
paling benar
hanya milik Tuhan
Yang Maha Esa*

DR. DIANA RAHMASARI., S.PSI., M.SI., PSIKOLOG



Mental health

"Kesehatan mental di bangun dari fikiran dan sikap yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan"



Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog

@DAILYQUOTE



"Semua orang punya masa lalu yang kelam, tetapi saat ini sudah saatnya anda untuk bangkit dengan memaafkan diri, bersyukur, dan mengeksplere diri kearah positif.

Dr. Diana Rahmasari, M.Si., Psikolog

READ MORE IN OUR BLOG

PROBLEM

**MASALAH ADALAH PEMIMPIN
YANG BAIK UNTUK MEMBIMBING
ANDA MENJADI PRIBADI
ISTIMEWA, KUAT, SUKSES, DAN
BAHAGIA**



DR. DIANA RAHMASARI, S.PSI., M.SI. PSIKOLOG

**EMOSI KITA
ADALAH
SUMBER
ENERGI UNTUK
PRODUKTIF,
KREATIF, DAN
BERKARYA**



**PERKUAT
EMOSIONAL
POSITIF DENGAN
MEMANDANG DIRI
SECARA POSITIF**

Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog



Be a good person

adalah orang baik, karena tanpa Anda sadari, Anda akan menarik orang-orang baik yang berada di sekeliling dan mendatangkan segala kebaikan dalam hidup"

~ Dr. Diana Rahmasari., S.Psi., M.Si., Psikolog ~

DAFTAR PUSTAKA

- Bellhouse, Bob., et all., (2008). *Managing The Difficult Emotions*. London. Sage Publications.LTd.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko,. (2018). Pagaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- <http://www.psikogenesis.com/2020/06/8-cara-mengelola-emosi.html>
- <https://101mind.com/therapy/hooponopono-metode-terapi-penyembuhan-diri/>
- Khuditani, K. U. (2019). *Metode mendamaikan dalam islam: Studi kasus penerapan teknik terapi forgiveness pada konflik hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya. Skripsi*. Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.



Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog merupakan dosen jurusan Psikologi FIP Unesa. Ia juga psikolog klinis yang memiliki perhatian untuk membantu healing mahasiswa dan sejumlah klien yang ditanganinya. Menyelesaikan Studi jenjang S1 di fakultas Psikologi

Unair, S2 di Fakultas Psikologi UGM dan S3 di Fakultas Psikologi Unair. Keinginan menulis dan membuat buku saku *self healing* sederhana namun praktis mudah dipahami dan diterapkan. Menulis buku saku *self healing* ini berangkat dari banyaknya kasus permasalahan psikologis ringan namun karena tidak dilakukan upaya segera untuk menanganinya membuat permasalahan psikologis berkembang menjadi gangguan mental berat. Ketua jurusan Psikologi dan Ketua Crisis Center Unesa yang memberikannya pengalaman menangani permasalahan psikologis mahasiswa di masa pandemic Covid-19 menjadi motivasi tersendiri untuk membuat buku saku *self healing* ini. Meskipun terdapat sejumlah kecil konsep healing yang dirujuk dari sumber pustaka, namun konsep *healing* dirumuskannya sendiri dalam Bahasa dan Langkah berbeda. Buku saku *self healing* ini dilengkapi quote healing yang dikonsepsikan sendiri oleh Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog.