



Transformasi Diri Dari Luka Pengasuhan

by: **Dini Sumaryanti**
Kelas Intensif Tasqif.com
Zoom Meeting, 06 April 2022



Luka batin



MASA LALU

Pengasuhan orang tua,
KDRT,
bully,
Kegagalan,
perceraian,
perselingkuhan,
kesalahan diri sendiri

CEMAS MASA DEPAN

MASA KINI



A person is sitting on a city street, wrapped in a thick yellow blanket. They are wearing a green beanie and have their hands tucked into the blanket. The background shows a city street with tall buildings, a crosswalk, and a white van with 'Tower Cleaners' written on it. A large teal diagonal shape is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Depresi

Gejala

1. Gejala Emosional
2. Gejala fisik

Emosi

Bootling



Brooding

Gejala Emosional

Keinginan bunuh diri

Self Harm: (keinginan) Menyakiti diri

Merasa sedih, cemas atau kosong yang konstan atau sementara/sesekali

Merasa gelisah dan mudah marah, sedih terus menerus
over sensitive

Merasa putus asa (dengan hidup dsb)

Merasa tidak berharga

Merasa bersalah tanpa alasan

Kehilangan minat terhadap hal-hal yang biasanya disukai sebelumnya



A person wearing a bright yellow protective suit and a green hood is walking on a city street. The background shows tall buildings and a street with cars and a crosswalk. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey area containing text.

Gejala fisik

Perubahan tidur (tidur terus atau sebaliknya susah tidur)

Tidak berenergi (merasa lemah/lelah terus menerus)

Barat badan naik/turun drastic

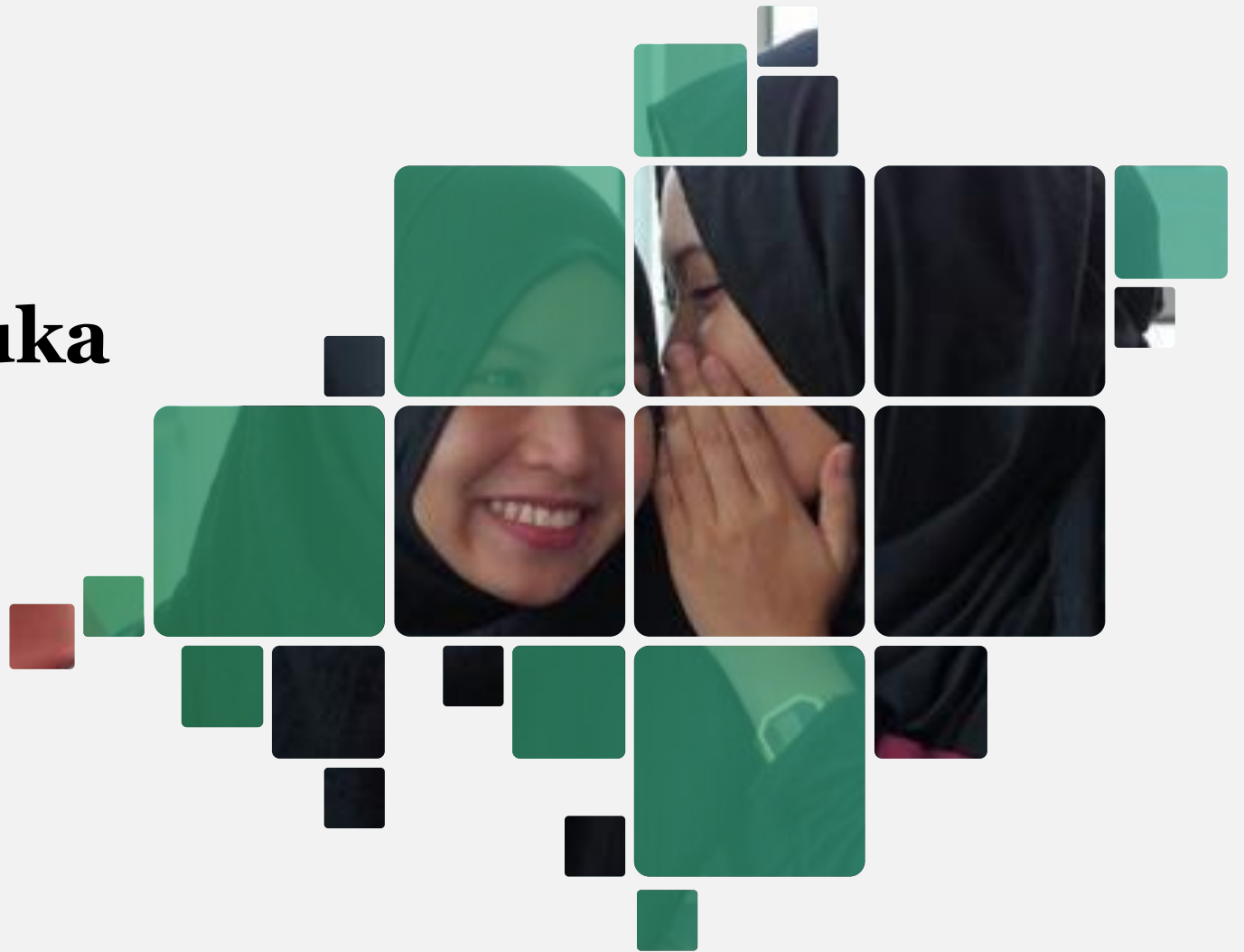
Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan

Perubahan siklus menstruasi

Konstipasi

Gerakan tubuh dan bicara yang lebih lambat dari biasanya.

Transformasi Diri Luka Pengasuhan

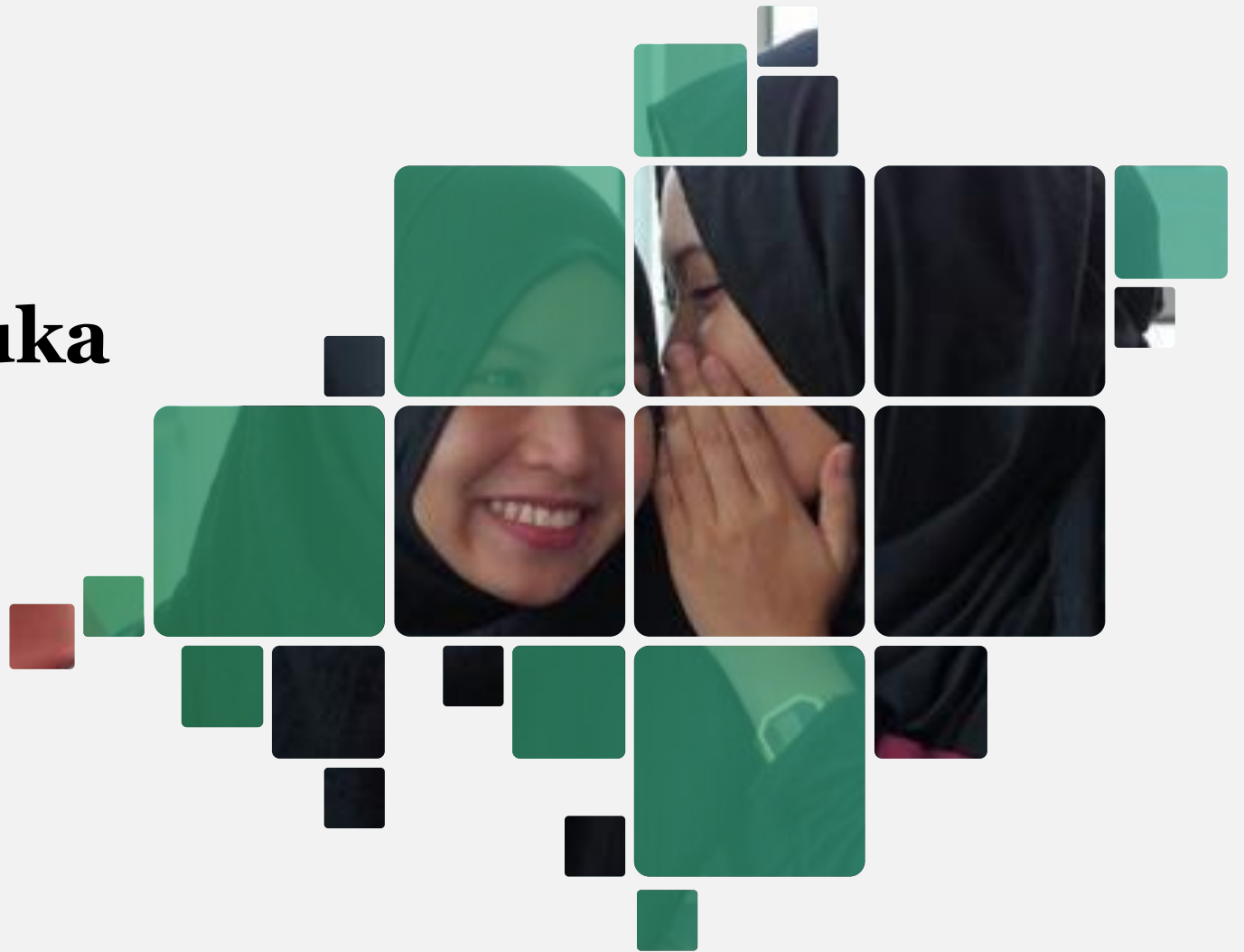


Penelitian

Dr. dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ,

Stresor Psikososial Remaja	Prosentase
1. Aktif menggunakan media sosial	97,9%
2. Prestasi lebih rendah dari harapan	56,8%
3. Teman sebaya mengatakan hal buruk	51,3%
4. Teman sebaya mengejek	48,2%
5. Sering bermain game online	44,8%
6. Putus cinta dengan pacar	22,9%
7. Orangtua bertengkar	21,8%
8. Masalah keuangan keluarga	20,9%
9. Berkelahi fisik dengan teman sebaya	15,4%
10. Idola meninggal bunuh diri	10,0%
11. Perokok	5%
12. Mengalami pelecehan seksual	4,3%
13. Teman meninggal bunuh diri	1,6%
14. Konsumsi alkohol	1,6%
15. Anggota keluarga meninggal bunuh diri	0,5%
16. Penggunaan narkoba	0,3%

Transformasi Diri Luka
Pengasuhan
Self Healing



Manfaat Self Healing

Rahasia terjaga

Memunculkan kreativitas/ilham

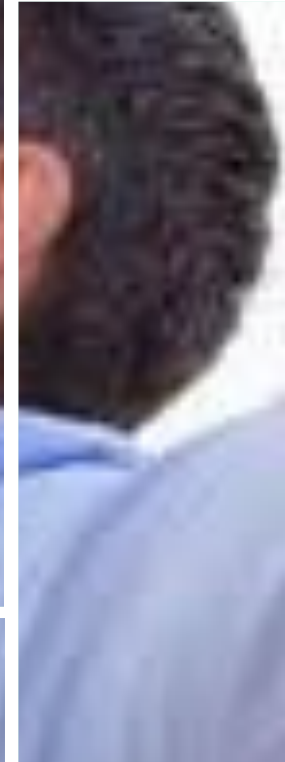
Meningkatkan ketrampilan mengatasi masalah

Lebih Struggle

Bisa Jadi payung untuk orang lain



Kenali Diri **Kendali Diri**





Kenali Diri 30n

Indication

Imagination

Condition



Indikation

Diagnosis Depresi

- Membutuhkan 5 (ceklis) dari 9 faktor
- Terjadi hampir sepanjang hari, hampir setiap hari
- Setidaknya terjadi selama 2 minggu

A.	GEJALA EMOSIONAL	YA (√ / CEKLIS)
1.	Merasakan kesedihan, kecemasan atau kekosongan yang konstan atau sementara (sesekali)	
2.	Merasa gelisah dan mudah marah	
3.	Merasa putus asa	
4.	Merasa tidak berharga atau merasa bersalah tanpa alasan	
5.	Kehilangan minat pada hal-hal yang disukai sebelumnya (anhedonia)	
B.	GEJALA FISIK	
6.	Perubahan tidur, bertambah/berkurang (ingin tidur terus atau susah tidur)	
7.	Energi rendah	
8.	Penurunan dan penambahan berat badan secara significant	
9.	Konsentrasi berkurang, (sulit) mengambil keputusan	
	TOTAL √ (CEKLIS)	

Source: Litamos, Yurika. 2019. Mengenal Depresi dari Sudut Pandang Psikologi Kognitif dan Ketidakseimbangan Hormonal Tubuh. *Mengenal Depresi dari Sudut Pandang Ketidakseimbangan Hormonal Tubuh*, Jakarta: PDC Centennial Tower Lt. 20, 13 Maret & 23 April 2019

Imagination



LINGKARAN KENDALI

"Aku akan fokus ke hal yang bisa aku kendalikan"





Mengapa Banyak Orang stresss?



Fokus pada yang di luar kendali

Bagaimana anda Menjalani Hidup Selama ini?

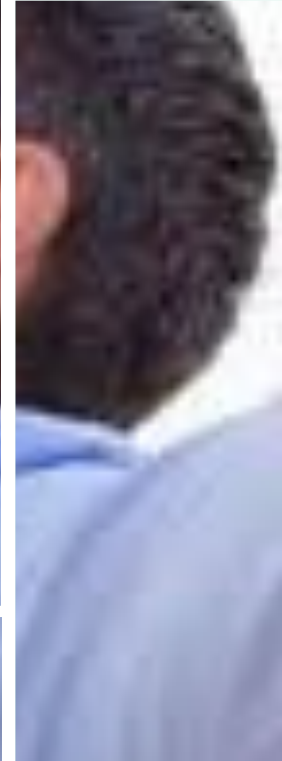
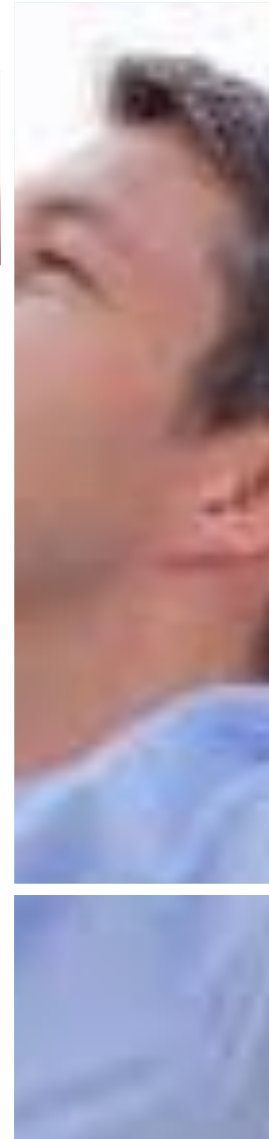
Apakah Anda sibuk dengan hal-hal yang di luar kendali?

Bila jawabannya YA. Sudah dipastikan hidup Anda TIDAK bahagia & penuh derita



Kendali Diri

Self Control



SABAR

Siap Pada pukulan yang pertama

Allah yang diingat

Banyak Bicara dengan Allah

Action Sesuai Syariat

Roja'





LINGKARAN KENDALI

"Aku akan fokus ke hal yang bisa aku kendalikan"





**Transformasi dari Luka
Pengasuhan
Dengan Self Healing
Sabar dan Action
Sesuai Syariat**

**Bukan Traveling
yang malah bikin
pusing**