# Workshop Sehati

Sehati

Edisi Self Healing

## *Mengubah Insecure menjadi Bersyukur*

Mulailah perjalanan hidup menuju transformasi diri yang positif dan kebahagiaan dalam proses penantian. Mari ubah insecure menjadi sebuah anugerah untuk bersyukur.

Ir. Damayanti, MSi., CHC
24 September 2023

# SIKLUS KEHIDUPAN MANUSIA

- **Anak**
  - Balita
  - Remaja
- **Keluarga**
  - Pasangan
  - Orang Tua
- **Senior**
  - Kakek Nenek
  - Panutan

# MASA ASUH

- Merasa Disayang
- Merasa Aman
- Kenyang
- Merasa Diperhatikan
- Merasa Istimewa

# HAPPY LIFE

FULL SUPPORT SYSTEM

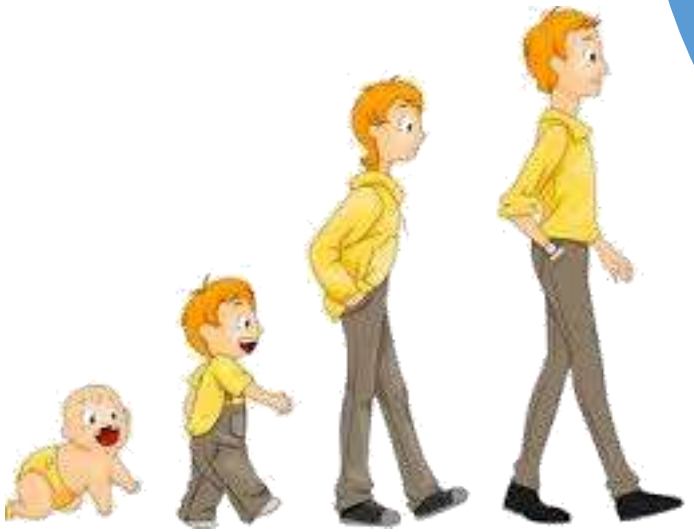
# INSECURE

*Insecure* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak aman, cemas, dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang merasa cemas dengan dirinya, tujuan hidupnya, hubungan, serta kapabilitasnya dalam menghadapi suatu masalah.

# PEMBENTUKAN KARAKTER SESEORANG

- Core Self : Basic Personality
- Development Self : Induksi internal maupun eksternal yang didapat saat pola asuh
- Existing Self : Karakter saat ini

Note : Karakter adalah gabungan dari kebiasaan, kepribadian, sopan santun, pola emosi, serta akhlak SESEORANG



Existing Self
(Kondisi saat ini)
Development Self
(Masa Tumbuh Kembang)
Core Self
(Lahir)

# PENUMPUKAN EMOSI (+/-) DALAM DIRI

EMOSI POSITIF YANG PALING BERPENGARUH DALAM DIRI

EMOSI NEGATIF YANG BERPENGARUH DALAM DIRI (LIGHT)

EMOSI NEGATIF YANG BERPENGARUH DALAM DIRI (MIDDLE)

EMOSI NEGATIF YANG PALING BERPENGARUH DALAM DIRI (HEAVY)

HAPPY 30% vs SAD 70%

# INSECURE antara lain :

**Percaya Diri Rendah**

- Tidak berani tampil
- Ragu-ragu

4

**Sulit Move On**

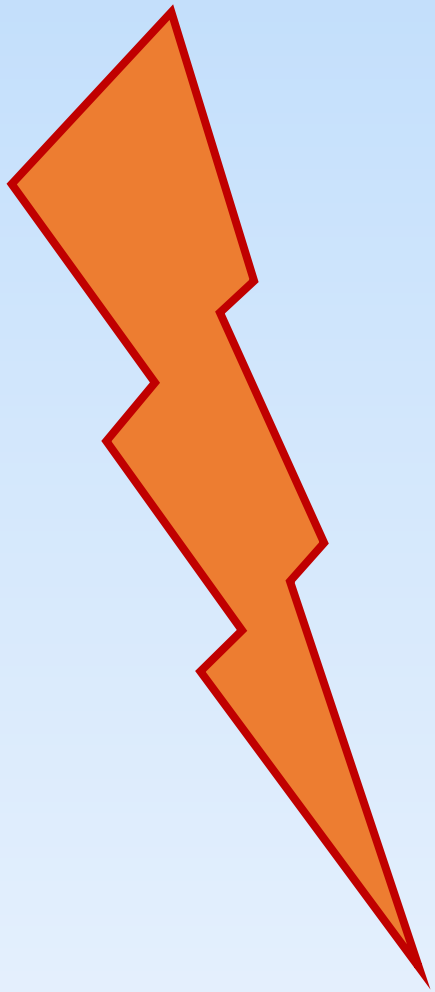
Selalu teringat dengan perintiwa yang sudah lalu

5

**Menunda-nunda**

- Tidak semangat dalam mengerjakan sesuatu
- Sulit berprestasi

6



1

**Mudah Panik atau reaktif terhadap situasi dan kondisi yang dialami**

- Ada barang yang hilang
- Diserobot saat jalan / berkendaraan
- Perubahan Situasi yang tiba-tiba atau mendadak.

2

**Sangat Ekspresif dalam memperlihatkan emosinya**

- Sedih : Murung
- Kesel : Marah-marah
- Kecewa : Menarik Diri, Menghindar

3

**Trust Issue**

- Sulit berkomitmen
- Sulit mempercayai orang lain
- Tertutup
- Menghindari pembicaraan yang menyangkut dirinya

# MASA PENANTIAN

AJA

PASANGAN

KETURUNAN

# KENAPA PERLU BERTRANSFORMASI DIRI?

- Memutus rantai negatif di dalam siklus kehidupan diri kita
- Menciptakan ekosistem positif  bagi diri, pasangan, keluarga, dan lingkungan
- Menjadi orang tua yang matang
- Menjadi orang yang prima atau sehat secara mental
- Optimis person, semangat, produktif, dan mudah dalam mencapai prestasi

# BERUBAH ?

# SELALU BERBAIK SANGKA KEPADA ALLAH

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَاۤ اِنْ نَّسِيْنَاۤ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَاۤ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

Qs. Al Baqoroh 2 : 286

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

# PERUBAHAN

وَاِذَآ اَرَادَ اللّٰهُ بِقَوْمٍ سُوْۤءًا فَلَا مَرَدَّ لَهٗ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُوْنِهٖ مِنْ وَّالٍ

Qs. Ar Rad 13 : 11

“……Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

# YUK.....
# BAHAGI

# BAHAGIA

## KBBI

Keadaan pikiran atau perasaan kesenangan, ketentraman hidup secara lahir dan batin yang maknanya adalah untuk meningkatkan visi diri.

## WIKIPEDIA

**Kebahagiaan** atau **kegembiraan** adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta , kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens

## Semantik : SA'ADAH

Kebahagiaan yang berkaitan dengan hari kiamat yakni balasan Allah atas orang-orang yang mentaati ajarannya berupa kebahagiaan Surga.

(Skripsi : Kebahagiaan dalam AlQur'an, Rachmawati, UIN Bandung)

Google : Kesenangan adalah bermain, gembira, keriangan, sukaria, sumber kenikmatan, hiburan, sering berupa sebuah kegiatan yang berisik, mengusik. Kebahagiaan adalah kepuasan, kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati.

# NAFSU DALAM AL QUR'AN

01 **Nafsu Lawammah (Qs. Al-Qiyamah 75 : 2) : nafsu yang menyesali diri**

"Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)."

02 **Nafsu Amarah (Qs. Yusuf 12 : 53) : nafsu yang cenderung pada keburukan**

"Dan aku (yusuf) tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada keburukan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Mahapengampun lagi Mahapenyayang."

03 **Nafsu Mutmainnah (Qs Al Fajr 89 : 27-30) : jiwa yang tenang**

"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku."

# KENAPA PERLU BAHAGIA ?

BAHAGIA....

TUBUH MEMPRODUKSI HORMON BAHAGIA

Saat sedih atau stress yang keluar : Hormon Kortisol
(memicu obesitas, meningkatkan tekanan & gula darah)

SMILE

# REFERENSI


**1.**

“Healing and Recovery”
DAVID R. HAWKINS

**2.**

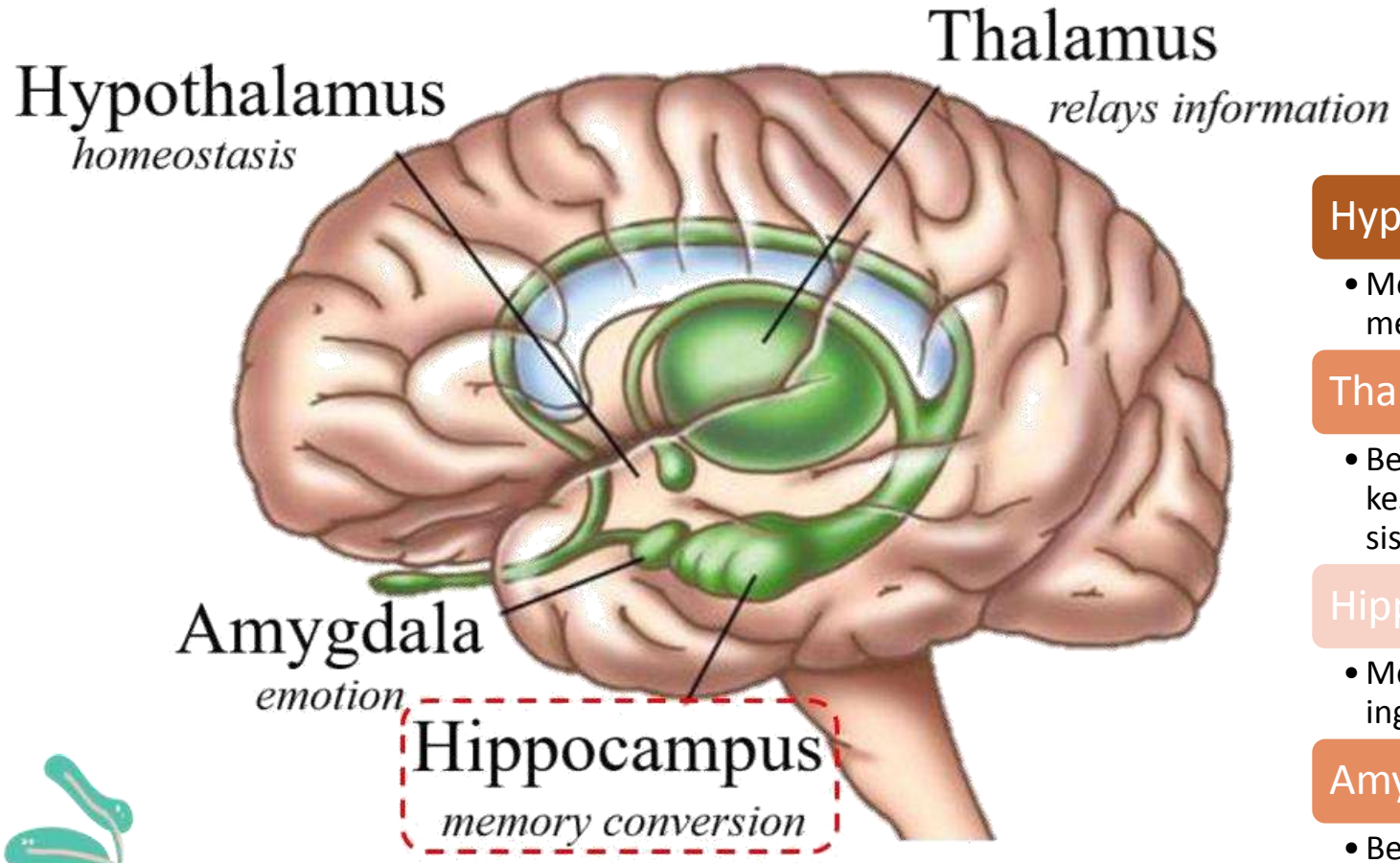
“Maukah Jadi Orang Tua Bahagia?”
Dr. Aisah Dahlan, CHt., CM.NLP

**3.**

“Segitiga Ekspresi”
Dr. Tubagus Wahyudi, ST., Msi, MCHt., CHI

# The Limbic System

(sekelompok struktur pada otak yang saling berhubungan untuk mengatur emosi, memori, dan perilaku)




## Hypothalamus

- Menjaga tubuh stabil (ex. Mengatur suhu, tensi, nafsu makan, metabolisme, Growth Hormone, Dopamin)

## Thalamus

- Bertanggung jawab terhadap memori, siklus tidur, dan kesadaran, serta meneruskan atau mengirimkan informasi ke sistem tubuh lain

## Hippocampus

- Mengingat informasi baru & menghubungkan emosi ke dalam ingatan tersebut (pusat kendali reaksi emosional)

## Amygdala

- Berperan dalam mengatur emosi (Rumah Emosi) , perilaku, dan memori jangka panjang.

# EMOSI ANAK (sebelum baligh)

## 1. EMOSI SEMANGAT

Meliputi senang, Bahagia, riang, gembira, cinta, kagum, damai syukur, takjub

## 2. EMOSI SEDIH

Duka, kecewa, hampa, malu, galau, putus asa, lara, pilu

## 3. EMOSI TAKUT

Cemas, khawatir, gelisah, ngeri, cemburu, ragu-ragu

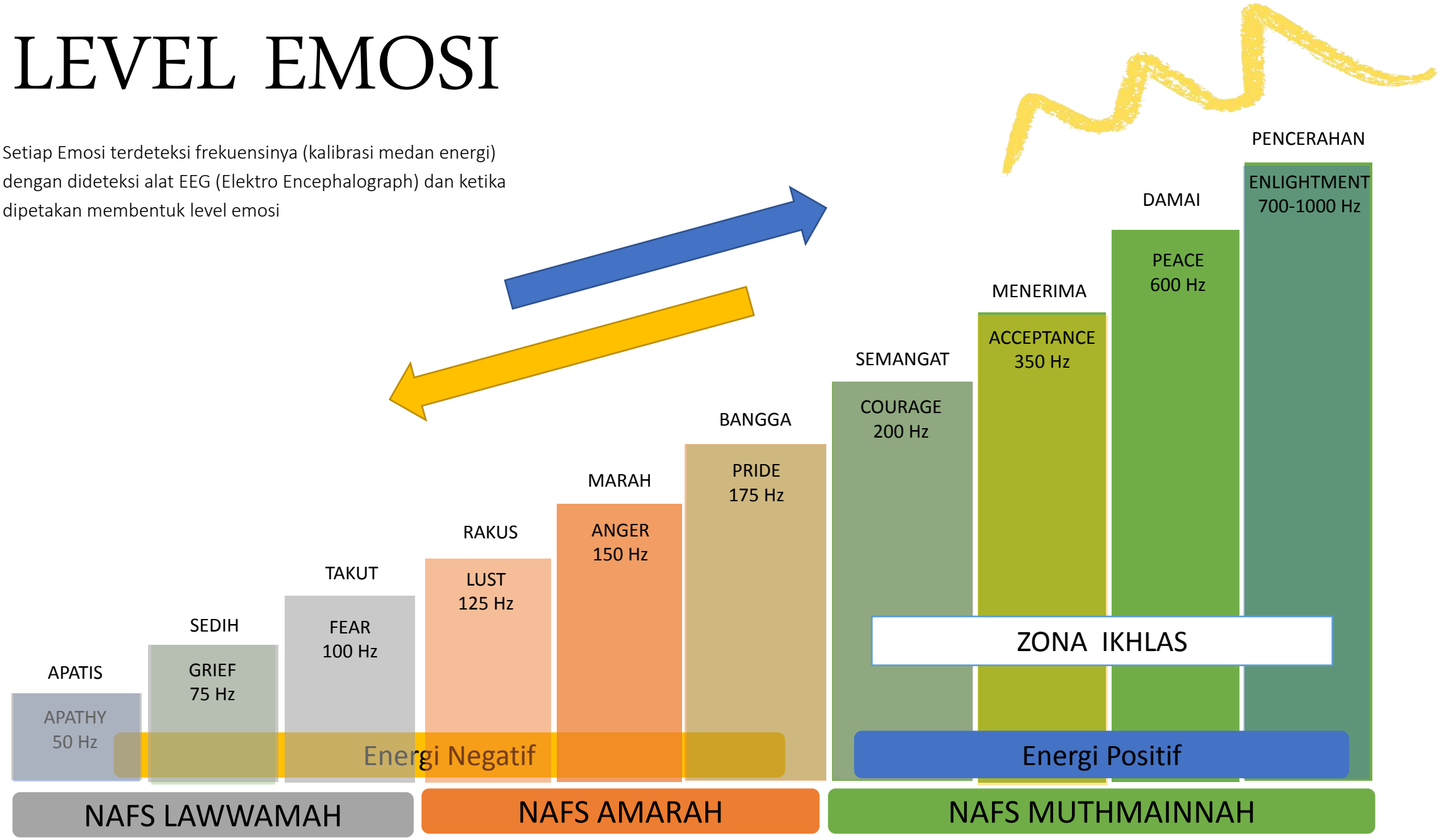
## 4. EMOSI MARAH

Kesal, jengkel, jijik, geram, benci, dendam

Note : Emosi ini semua ada di otak, Allah yang menciptakan.
Menurut Daniel Goleman (penemu teori EQ) emosi beragam adalah agar hidup kita dinamis
Bila anak mengatakan “aku capek”, “aku bosan” : batang otaknya tegang, emosinya juga tegang

# LEVEL EMOSI

Setiap Emosi terdeteksi frekuensinya (kalibrasi medan energi) dengan dideteksi alat EEG (Elektro Encephalograph) dan ketika dipetakan membentuk level emosi




Note : DEPRESI (putus asa), dibawahnya apatis (ada kecenderungan bunuh diri)

"Maukah Jadi Orang Tua Bahagia?", Dr. Aisah Dahlan, CHt., CM.NLP

# PETA KESADARAN

Arah Positif / Arah Kebenaran :

Memelihara & Mendukung Kehidupan

| Pandangan Tentang Hidup | LEVEL | NILAI | EMOSI |
|---|---|---|---|
| Ada | Pencerahan (enlighment) | 700 – 1000 | Tak Terlukiskan |
| Sempurna | Kedamaian (Peace) | 600 | Kebahagiaan Agung |
| Paripurna | Kesukacitaan (Joy) | 540 | Ketenangan (Serenity) |
| Lembut | Cinta (Love) | 500 | Ketakziman (Reverenze) |
| Penuh Makna | Penalaran (Reason) | 400 | Pemahaman (Understanding) |
| Harmoni | Penerimaan (Acceptance) | 350 | Pemaafan (Forgiveness) |
| Penuh Harapan | Kesediaan (Willingness) | 310 | Optimisme |
| Memuaskan | Netralitas | 250 | Kepercayaan (Trust) |
| Ulet | Keberanian (Courage) | 200 | Afirmasi |

# PETA KESADARAN

Arah Negatif / Arah Keburukan :

"Anti Kehidupan"

| Pandangan Tentang Hidup | LEVEL | NILAI | EMOSI |
|---|---|---|---|
| Menuntut | Kebanggaan (Pride) | 175 | Penghinaan (Scorn) |
| Antagonistik | Amarah (Anger) | 150 | Kebencian (Hate) |
| Mengecewakan | Hasrat (Desire) | 125 | Ketamakan (Craving) |
| Menakutkan | Ketakutan (Fear) | 100 | Kecemasan (Anxiety) |
| Tragis | Dukacita (Grief) | 75 | Penyesalan (Regret) |
| Tanpa Harapan | Apati (Apathy) | 50 | Keputusasaan (Despair) |
| Jahat | Rasa Bersalah (Guilt) | 30 | Menyalahkan (Blame) |
| Menyedihkan | Rasa Malu (Shame) | 20 | Kehinaan (Humiliation) |

"Healing and Recovery", DAVID R. HAWKINS

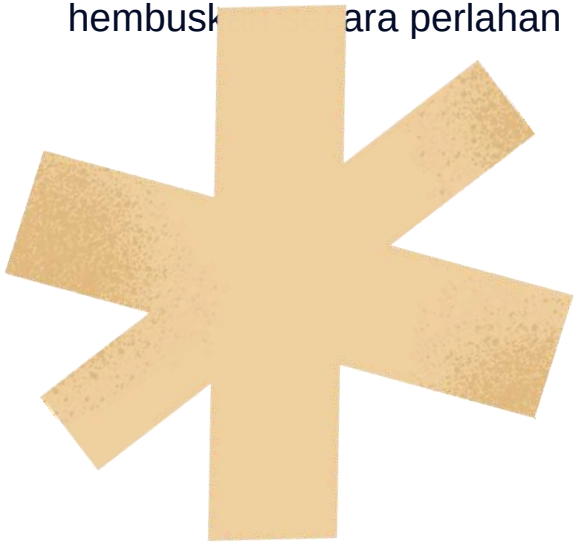
# CARA MENINGKATKAN LEVEL EMOSI

## 1. AKUI

Akui perasaan atau emosi tersbut

Misal : sedih, takut, marah, kecewa

Cara termudah : Tarik Nafas & hembusk ara perlahan

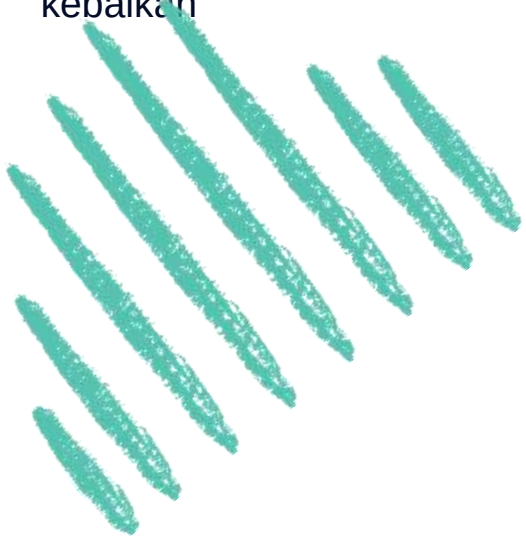


## 2. ANGKAT

Minta kepada Allah untuk diangkat level emosi tersebut dengan cara melafadzkan **“ISTIGHFAR”**

## 3. AMAL IBADAH

Tingkatkan amal ibadah kita, seperti sholat, tilawah Al-Qur’an, sedekah, bakti kepada orang tua, banyak melakukan ladang amal kebaikan



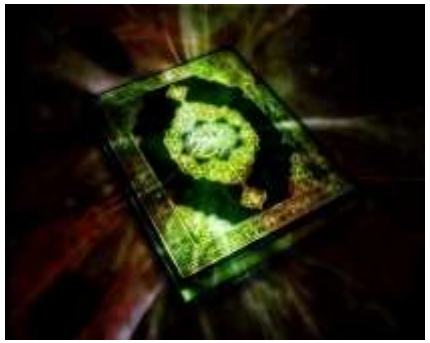
# MENINGKATKAN IBADAH SHOLAT

JADIKANLAH SABAR & SHOLAT SEBAGAI PENOLONGMU

AL BAQARAH 2 : 153

INGATLAH ! HANYA DENGAN MENGINGAT ALLAH HATI MENJADI TENANG

AR RAD 13 : 28



# AL-QUR'AN SEBAGAI PEDOMAN HIDUP

"Bulan Ramadhan adalah (bulan yang didalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai (Hudan) petunjuk bagi manusia dan (Al-Bayan) penjelasan-penjelasan mengenal petunjuk itu, dan (Furqon) pembeda (antara yang haq dan yang batil....."

Qs. Al-Baqarah 2 : 185

شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ
وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ
ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا۟ ٱلْعِدَّةَ
وَلِتُكَبِّرُوا۟ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

## Mencari harta yang Halalan Thoyiban, Qs. Al Baqoroh 2:168

1

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti Langkah-Langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu

## Purifikasi dengan Zakat, Qs. Al Baqoroh 2:267

2

"Hai orang-orang beriman, nafkahkanlah (di jalan Allah) Sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan Sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untuk kamu. Dan janganlah kemu memilih yang buruk untuk kamu keluarkan, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memicingkan mata terhadapnya. Dan ketahuilah, bahwa Allah Maha Kaya Maha Terpuji"

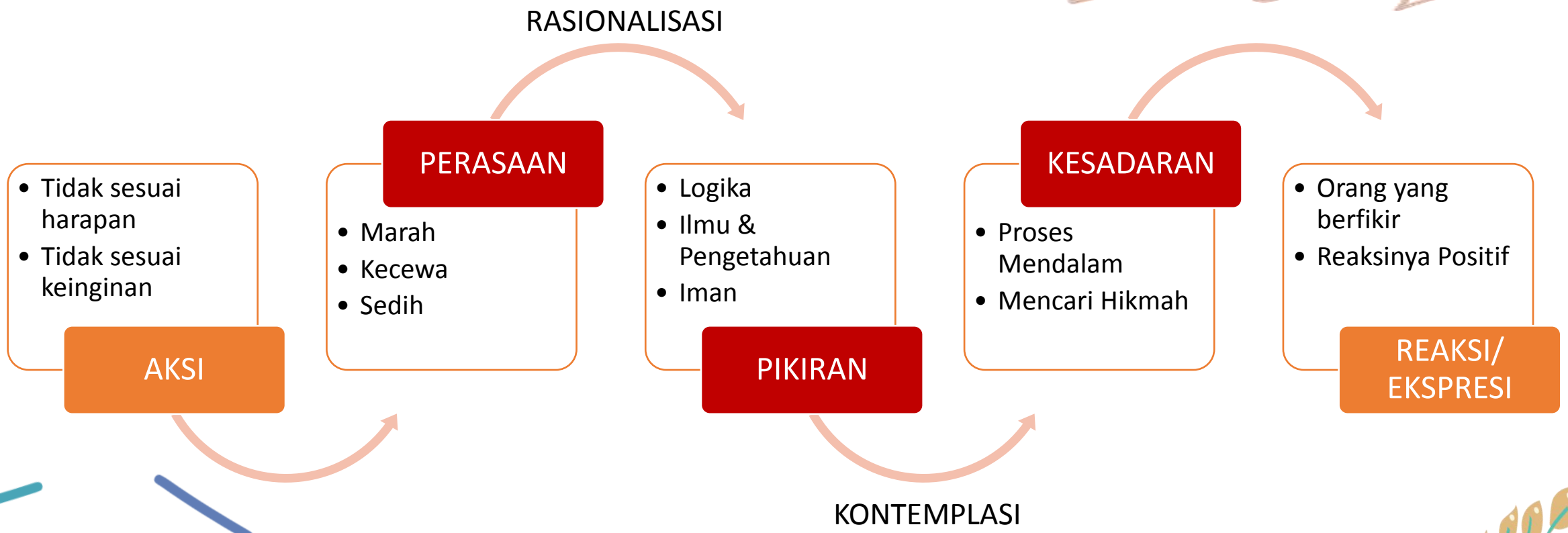
## Meninggalkan Azaz Kemubaziran, Qs. Al-Isra 17:26-27

"Dan berikanlah keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang dalam perjalan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannyai"

3

# MEMBERSIHKAN LUKA EMOSI MASA LALU

# PENGELOLAAN EMOSI



# TAHAPAN YANG DILAKUKAN

Bayangkan Peristiwanya

ISTIGHFAR

IKHLAS

# TIDAK BERGANTUNG KEPADA MAKHLUK

Al-Insyirah 94 : 8

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَٱرْغَب

Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap

Al-Ankabut 29 : 41

مَثَلُ الَّذِيْنَ اتَّخَذُوْا مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ اَوْلِيَاۤءَ كَمَثَلِ الْعَنْكَبُوْتِۚ اِتَّخَذَتْ بَيْتًاۗ وَاِنَّ اَوْهَنَ الْبُيُوْتِ لَبَيْتُ الْعَنْكَبُوْتِۘ لَوْ كَانُوْا يَعْلَمُوْنَ

“Perumpamaan orang-orang yang mengambil pelindung selain Allah adalah seperti laba-laba yang membuat rumah. Dan sesungguhnya rumah yang paling lemah adalah rumah laba-laba kalau mereka mengetahui.”

# FOKUS DENGAN HAL POSITIF & BERSYUKUR ATAS KARUNIA ALLAH

TULIS SEBANYAK-BANYAKNYA

1. Ya Allah…. Aku Bahagia & Bersukur atas nikmat iman, nikmat sehat…..

2. Ya Allah…. Aku Bahagia & Bersukur atas pekerjaan yang ada .....

3. Ya Allah…. Aku Bahagia & Bersukur atas kebaikan orang tuaku.....

4 dstnya... Ya Allah…. Aku Bahagia & Bersukur atas.....

# IKHLAS

(dari tinjauan level emosi )

Pikiran dan Perasaan yang di dalamnya ada
**Semangat, Syukur, Damai, dan Senang**

**dr. Aisah Dahlan**

# ALHAMDULILLAH