



P E N G U A T A N

Kesejahteraan Diri

Langkah kecil untuk kesehatan mental yang berkelanjutan

Aar & Lala

Praktisi kehidupan berkesadaran, orangtua 3 anak homeschooling, founder Rumah Inspirasi





Latar belakang

- Pendamping bekerja dengan beban emosional tinggi
 - Cerita kekerasan tidak berhenti di jam kerja
 - Kelelahan emosional sering tidak terlihat
 - Banyak pendamping bertahan sampai kelelahan menumpuk
-

Masalah yang Sering Terjadi

- **Secondary trauma:** emosi yang didengarkan terus menempel di dalam benak dan hati
 - **Compassion fatigue:** tubuh terbebani oleh emosi yang bertumpuk tanpa kesempatan pemulihan sehingga menjadi tumpul karena kelebihan beban
-





Penguatan Wellbeing

- ✗ Bukan hanya menambah pengetahuan
 - ✓ Berlatih melakukan aksi
 - ✗ Bukan terapi
 - ✓ Berlatih melakukan refleksi
 - ✗ Bukan meningkatkan profesionalitas
 - ✓ Berlatih peduli pada diri
 - ✗ Bukan membicarakan klien
 - ✓ Membicarakan diri sendiri
-

Prinsip Utama Program

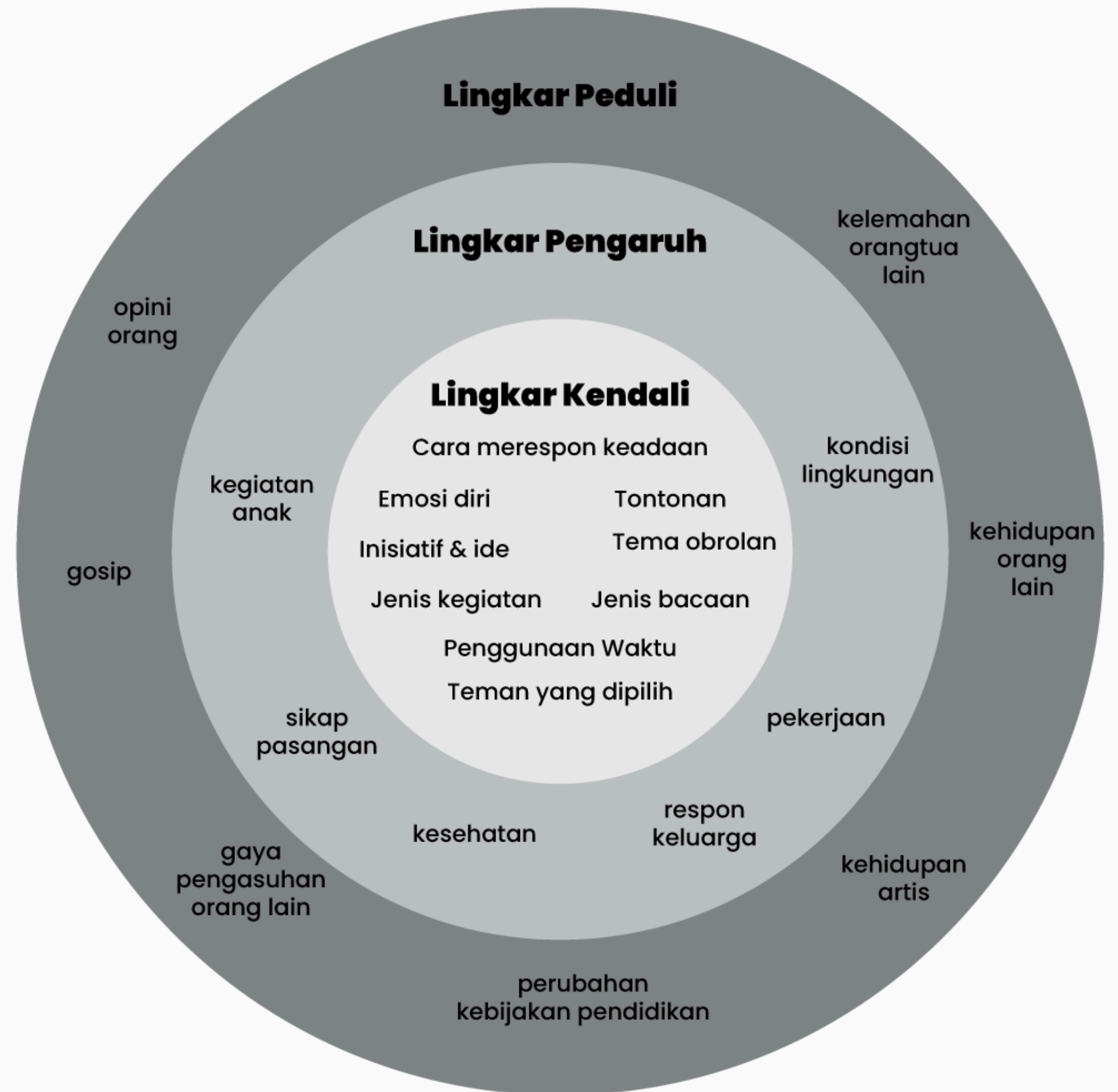
- Meningkatkan kesadaran
 - Mengenali alat praktis
 - Latihan kecil
 - Penguatan berkelanjutan
-



TITIK BERANGKAT

Diri yang ProAktif

FOKUS PADA LINGKAR KENDALI



5 Aspek Kesejahteraan Diri

- **Kesadaran Diri:** mengenali emosi, pikiran, sinyal tubuh
- **Regulasi Emosi:** mengenal emosi, berkata cukup, menjaga jarak sehat
- **Keseimbangan Energi:** mengelola kelelahan, residu kasus, compassion fatigue
- **Dukungan Sosial:** support system, lingkungan aman, persahabatan
- **Makna Pekerjaan:** daya tahan, harapan, rasa bermakna

Tujuan besar:

- **Emosi stabil**
- **Pikiran jernih**



Struktur Program 7 Hari

Hari 1: Konsep & kerangka

Hari 2: Kuesioner Wellbeing

Hari 3: P3K Emosi

Hari 4: Nafas Sadar

Hari 5: Aksi Pilihan

Hari 6: Aksi Pilihan

Hari 7: Refleksi & penutupan



Kuesioner Wellbeing: Cermin, Bukan Penilaian

- ✗ Kuesioner ini bukan tes
 - ✗ Tidak ada skor baik atau buruk
 - ✗ Tidak dikumpulkan sebagai evaluasi
 - ✓ Membangun awareness tentang diri
 - ✓ Pintu masuk untuk pertumbuhan
-



Self-Diagnosis Barometer Wellness

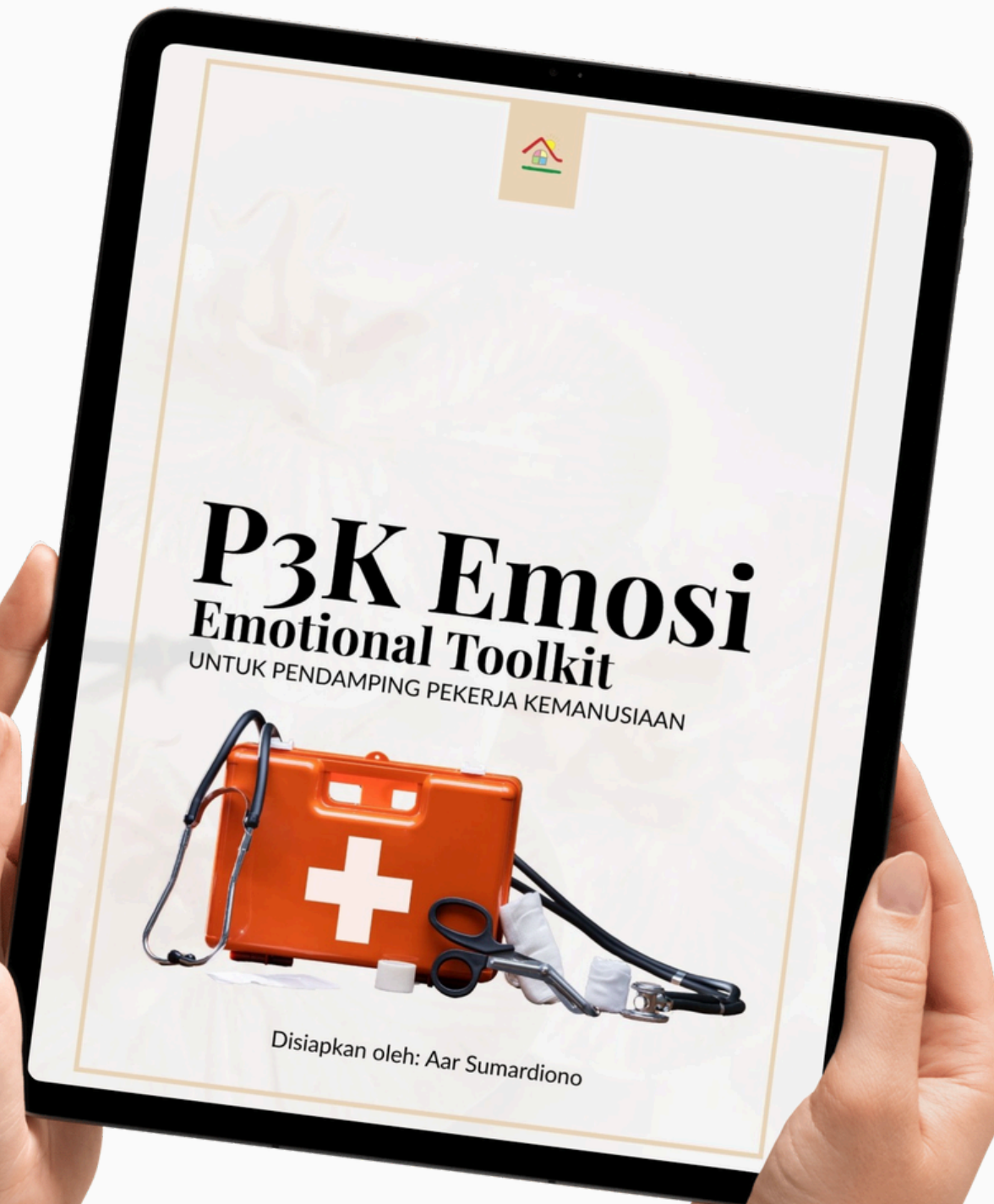
Barometer = cek cepat kondisi harian

- Hijau – relatif stabil: “Saya cukup stabil hari ini.”
 - Kuning – mulai berat: “Saya mulai berat, tapi masih bisa mengatur.”
 - Oranye – kewalahan: “Saya kewalahan dan butuh mengurangi beban.”
 - Merah – sangat lelah & butuh jeda: “Saya sangat lelah. Saya butuh jeda dan bantuan.”
-



Mengenal P3K Emosi

- Pertolongan Psikologis Kecil
 - Dilakukan mandiri
 - 1-10 menit
 - Aman & realistis
 - Disesuaikan dengan kondisi diri
-



Protokol Dasar P3K

- Berhenti sejenak: ubah posisi fisik
 - Atur Nafas
 - Sadari: scanning tubuh
 - Labeli & terima: “Aku sedang merasakan ..”
-



Latihan dalam Kondisi Normal

- Membangun resiliensi dan ketangguhan emosi dalam jangka panjang
 - Dilakukan dalam kondisi sehari-hari
 - Dari pengetahuan, menjadi aksi, kebiasaan, hingga diri
 - Contoh:
 - Nafas Sadar
 - Count Down
 - Menjurnal
-

Kegiatan selama program

- Membaca petunjuk aksi melalui grup WA
 - Melakukan aksi sesuai petunjuk
 - Tidak wajib sempurna
 - Boleh menyesuaikan kondisi
 - Tidak perlu berbagi jika tidak siap
 - Yang penting: hadir untuk diri sendiri
-





Materi Pendukung

- Pesan WA
- Podcast Penguat
- Kuesioner Cermin Diri
- Ebook Merawat Diri
- Ebook Ide Latihan Wellbeing
- Ebook P3K Emosi

“Merawat diri bukan kemewahan, tapi kebutuhan agar bisa terus mendampingi.”



Kesepakatan Ruang Aman

1. Jaga Kerahasiaan

Apa yang dibagikan di grup ini tidak dibagikan ke luar tanpa izin.

2. Tidak Menghakimi

Setiap pengalaman dihargai. Dengarkan dengan empati, bukan penilaian.

3. Berbagi Secukupnya

Jangan mendominasi grup. Bagikan dan dukung teman untuk berbagi.

4. Gunakan Bahasa yang Memperkuat

Saling menghargai, saling mendukung, dan menjaga suasana yang aman.

5. Merawat Diri Sendiri

Jika ada cerita yang terasa berat, Anda boleh mengambil jeda kapan pun.





Ada pertanyaan?
