

Mengatasi Permasalahan Emosi



Tujuan Pembelajaran



Mengkomunikasikan
terkait permasalahan
emosi



Memiliki sikap
keterbukaan dan
menghargai orang lain

Bagaimana Cara Mengatasi Permasalahan Emosi

"Penyesuaian atau adaptasi terhadap perubahan kehidupan baik yang negatif maupun yang positif yang dianggap menimbulkan stres untuk menjaga keseimbangan emosional dan citra diri positif."

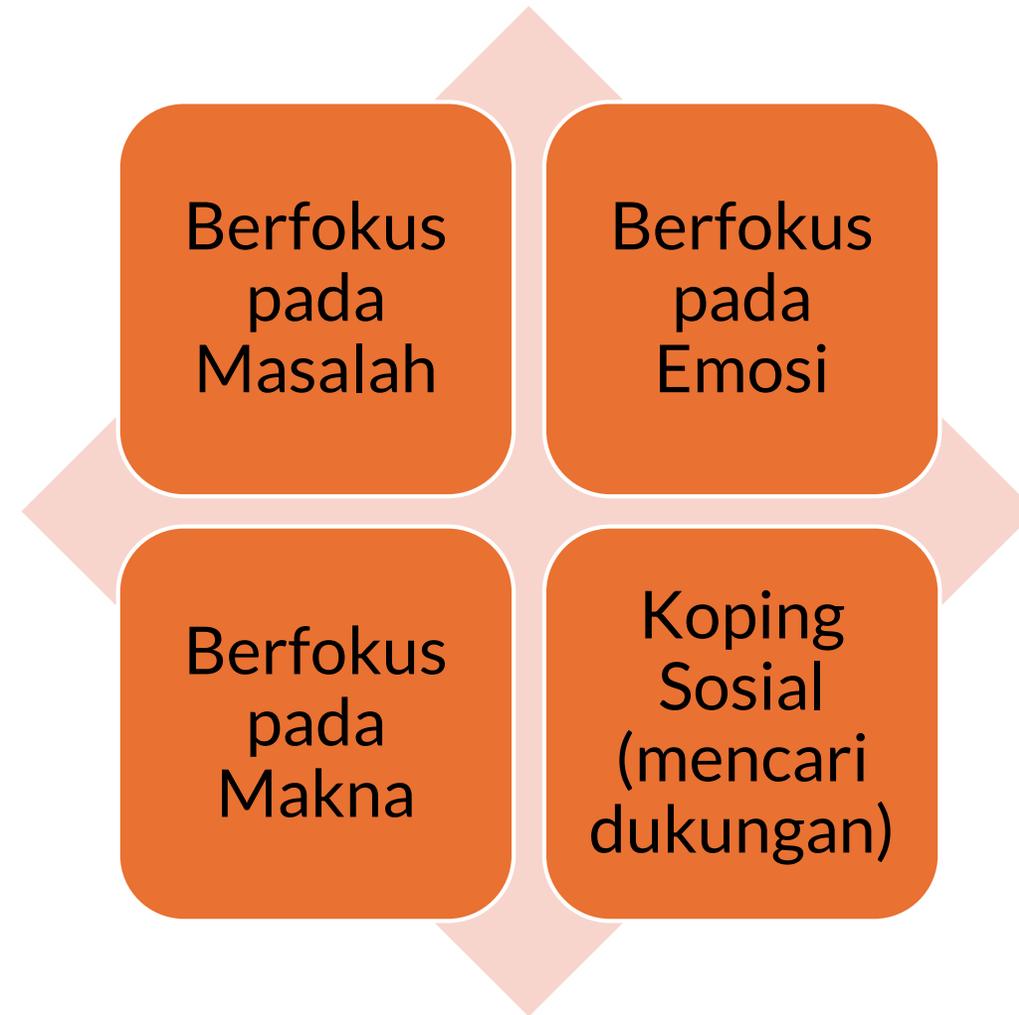


Mekanisme Koping

Strategi untuk mengatasi tantangan emosional dan stres, dengan fokus pada penyelesaian masalah atau pengelolaan perasaan.



4 Kategori Mekanisme Koping



Stres

"Kondisi yang disebabkan ketika situasi yang diinginkan **tidak sesuai** dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut."

~Sarafino dan Smith (2014)



Manfaat Stress



Jenis Jenis Stress

```
graph TD; A[Jenis Jenis Stress] --> B[Eustress]; A --> C[Distress]; C --> D[Stress Akut]; C --> E[Stress Kronis];
```

Eustress

Distress

Stress Akut

Stress Kronis

Eustress

"Stres yang akan memotivasi seseorang untuk mencapai target yang ingin diraih hingga ia meraih hal tersebut."

Distress

"Stres yang melampaui kapasitas seseorang untuk mengatasinya."

1. Stress Akut

"Respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan sehingga dapat menimbulkan gemeteran."

2. Stress Kronis

"Stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, efeknya lebih panjang dan lebih lama untuk sembuh."

Sumber Stress

Beberapa hal yang dapat memicu sumber stress, diantaranya:

1. Penyesuaian dengan lokasi atau lingkungan baru.
2. Kematian anggota keluarga
3. Tuntutan sosial
4. Konflik dengan rekan kerja atau pengelola panti
5. Kondisi keuangan yang buruk
6. Jadwal kegiatan yang padat
7. Kehilangan benda yang disayang, dan lainnya.



Gejala Stress



Gejala Fisik



Gejala Emosi



Gejala Kognitif



Gejala Perilaku

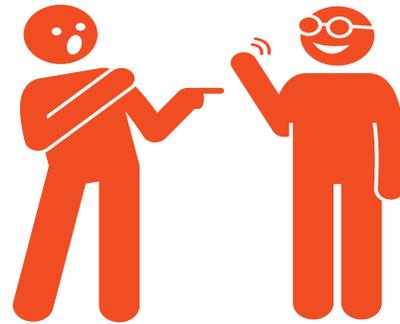


Cara Mengelola Stress

Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres:



Mencari tahu dan mengenali penyebabnya



Bercerita kepada orang terdekat



Menulis jurnal harian



Istirahat dan tidur yang cukup



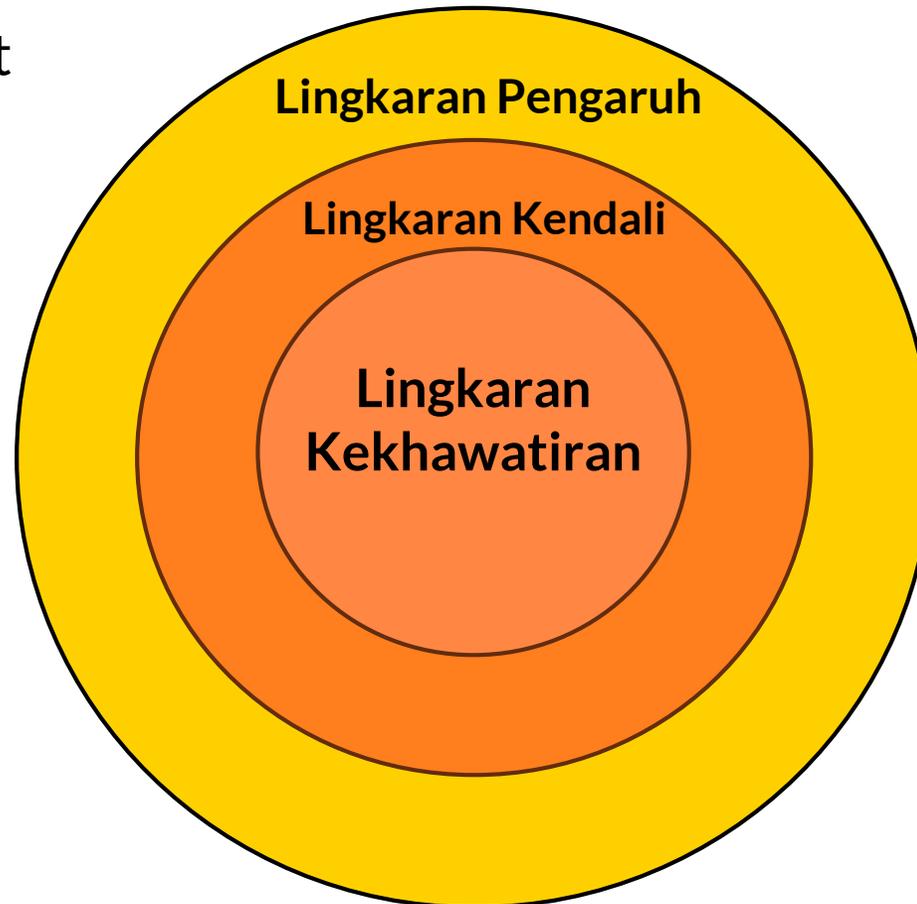
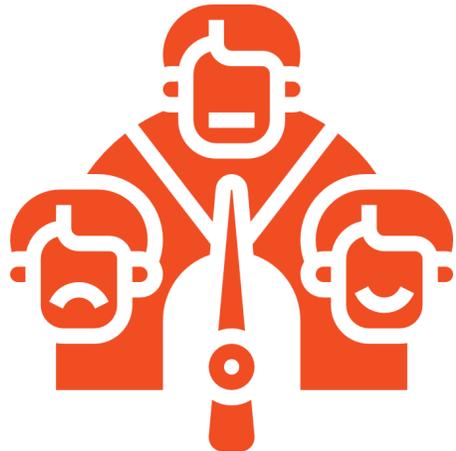
Lakukan teknik relaksasi, meditasi, atau latihan pernapasan.



Mengerjakan hobi

Konsep Tiga Lingkaran Kendali (*Circles of Control*)

Lingkaran Kendali: Hal yang sepenuhnya dapat dikontrol, seperti sikap kita, reaksi terhadap orang lain, dan bagaimana kita menggunakan energi.



Lingkaran Kekhawatiran: Hal yang tidak dapat dikendalikan, seperti cuaca, politik, atau kesehatan keluarga.

Lingkaran Pengaruh: Hal yang dapat dipengaruhi, seperti hubungan dengan orang lain, meski kita tidak bisa mengontrol semua hal di dalamnya.

Manfaat Berfokus pada Lingkaran Kendali



Meningkatkan Kesehatan Mental



Manfaat Lingkaran Kendali

Meningkatkan Kesehatan Mental
Fleksibilitas Dalam Hidup

Fleksibilitas Dalam Hidup

**BAHASA
PROAKTIF**

VS

**BAHASA
REAKTIF**

PROAKTIF



Aku akan melakukannya



Aku dapat melakukan lebih baik



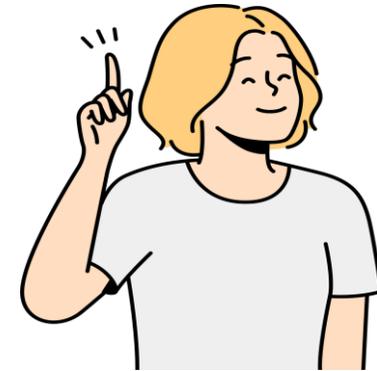
Tidak ada yang dapat aku lakukan



Aku memilih untuk melakukannya



Aku akan mencari cara



Aku tidak akan terpengaruh



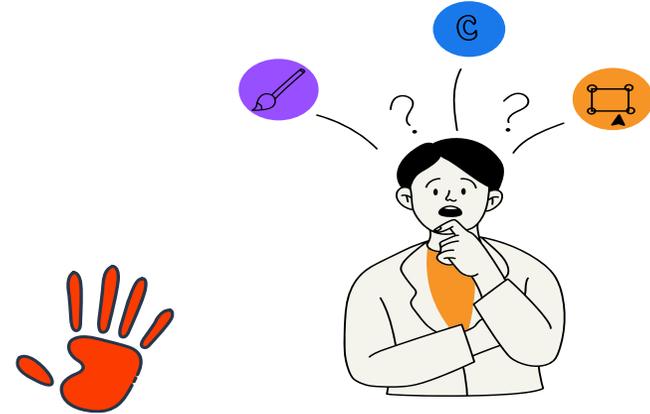
REAKTIF



Aku akan mencoba



Beginilah diriku



Mari kita lihat pilihan-pilihan yang tersedia



Aku harus melakukannya



Aku tidak bisa



Kamu merusak hariku



World Vision

INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS), ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

KDS Korea Institute for
Development Strategy

RE:BACH
international

World Vision



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id