



PIMPINAN CABANG
NASYIATUL AISYIYAH
KOTAGEDE YOGYAKARTA

Sekretariat : Jl. Kemasan 75 Kotagede Yogyakarta CP. 089695750751, 085600018729

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Nomor : 016/PC/II/e/XI/2022
Perihal : **Permohonan Pembicara**

Yogyakarta, 18 Rabi'ul Akhir 1444 H
13 November 2022 M

Kepada Yth.

Ibu Dr Riana Mashar, M.Si., Psikolog

Di-tempat

AssalaamualaikumWr. Wb.

Bersama surat ini PCNA Kotagede bermaksud menyelenggarakan **Seminar Parenting dengan tema “Mental Health Keluarga”**, sehubungan dengan acara tersebut kami memohon Kesediaan Ibu Dr Riana Mashar, MSi., Psikolog untuk menjadi pembicara pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 16 Jumadil Awal 1444 H/ 10 Desember 2022 M

Pukul : 09.30 - 11.30 WIB

Tempat : Auditorium A Kampus 3 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Ibu kami ucapkan terima kasih.

Billahi fii Sabilil Haq, Albirru Manitaqo, Fastabiqul Khoirat.
Wassalamualaikum Wr.Wb.

Ketua

Setiawati Dinda P. S.Tr.Keb

Sekretaris

Luh Gede Winda Asthita Dewi

Menyetujui,
Ketua PCNA Kotagede



Bunga Wulan Sari, S.Hum, M.Pd

Mengetahui,

Ketua PCM Kotagede



Drs. Darwinto Nawawi

Ketua PCA Kotagede



Dra. Muftiyah Hidayati



**PERGURUAN TINGGI MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

UAD Kampus 2 Unit B, Jl. Pramuka no. 5F, Pandeyan, Umbulharjo Yogyakarta 55161, Telp : 0889 0282 7604, Email : lppm@uad.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : U12.1/1309/XII/2022

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Kepala Bidang Pengabdian kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Dr. Riana Mashar, M.Si.,Psikolog
NIY : 60191243
Jabatan : Dosen PGPAUD

Untuk menjadi Pembicara Seminar Parenting dengan tema "Mental Health Keluarga" yang diselenggarakan oleh PCNA Kotagede, pada:

Hari : Sabtu
Tanggal : 10 Desember 2022
Waktu : Pukul 09.30-11.30 WIB
Tempat : Auditorium A Kampus 3 Universitas Ahmad Dahlan

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya disertai kewajiban untuk menyampaikan laporan kepada pemberi tugas.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Yogyakarta, 09 Desember 2022

Hormat kami,
a.n. Kepala LPPM UAD
Kepala Bidang PkM & KKN



Beni Subendra Winarso, S.E., M.Si
NIY.60010371

Mengetahui bahwa,
yang bersangkutan telah melaksanakan tugas,

Dosen yang melaksanakan tugas,

.....

.....

The background features a dark blue gradient with faint technical diagrams, including circular gauges with numerical scales (40, 150, 20, 230, 240, 250, 260) and various botanical illustrations in shades of green, yellow, and brown. A large black circle with a purple outline is centered on the page, containing the main text.

MENTAL HEALTH KELUARGA

RIANA MASHAR

DOSEN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

SEMINAR PARENTING NA

SABTU, 10 DESEMBER 2022

ALHAMDULILLAH.... SEGALA PUJI HANYA BAGI
ALLAH ATAS ANUGERAH YANG TELAH DIJINKAN
HADIR DALAM HIDUP.....





AGENDA

Pengantar

Ciri individu sehat

Faktor penyebab stres

Strategi Mental yang
sehat

MENGAPA MENTAL HEALTH???



'SEHAT ITU PILIHAN'

“

BERAGAM PERISTIWA DALAM HIDUP
TERUS TERJADI, TIDAK PERDULI KITA
SIAP ATAU TIDAK

”

RIANA MASHAR,



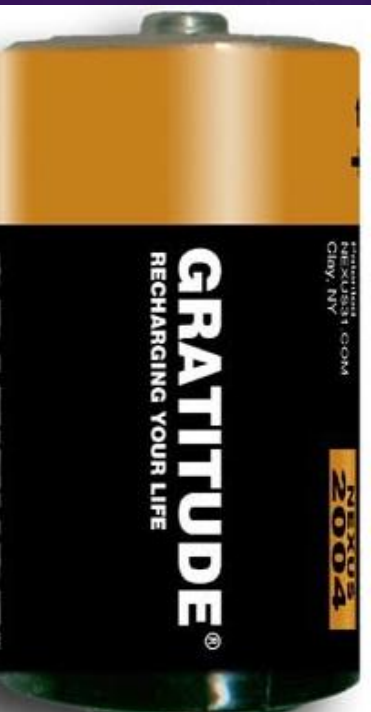
CIRI-CIRI INDIVIDU DENGAN MENTAL HEALTH

TINGGI

- ***Firmness*** (ketegasan)
 - Memiliki cara pandang positif terhadap hidup.
 - Mampu bangkit dari beragam pengalaman negatif.
 - Memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas diri.
- ***Connectedness*** (Memiliki keterhubungan).
- ***Flexibility*** (Memiliki kemampuan untuk memandang kejadian dari beragam persektif).
- ***Creativity*** (kemampuan problem solving dan adaptasi yang tinggi untuk menemukan banyak jalan menghadapi tantangan).

RENDAH

- Mudah menyerah
- Kaku
- Tidak mau berproses
- Mudah depresi (frustasi)
- Banyak mengeluh
- Selalu memiliki alasan untuk dimaklumi.



PERNAH PUNYA MASALAH DI MASA LALU??

Jika mental health:

- Masalah hanyalah bagian kecil dari hidup
- Tetap dapat menikmati waktu meski sedang bermasalah.
- Dapat mengelola stress dengan baik

Jika mental disorder :

- Menetap dalam masalah yang dihadapi.
- Merasa sebagai korban.
- Merasa kewalahan
- Memiliki coping negative dan cenderung merusak diri.



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KESEHATAN MENTAL



STRES

Menurut Hans Selye tahun 1950, Stres adalah respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban di atasnya.



Tipe stress

STRES FISIK

STRES PSIKIS DAN EMOSIONAL

STRES KIMIAWI

STRES PROSES PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN

STRES MIKROBIOLOGIK

STRES FISILOGIK

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STRES:



RAGAM PERISTIWA YANG MEMBUTUHKAN ADAPTABILITAS TINGGI



Coping dalam menghadapi stress?

Coping adalah cara merespon dan mengelola berbagai tekanan yang dialami dalam hidup.

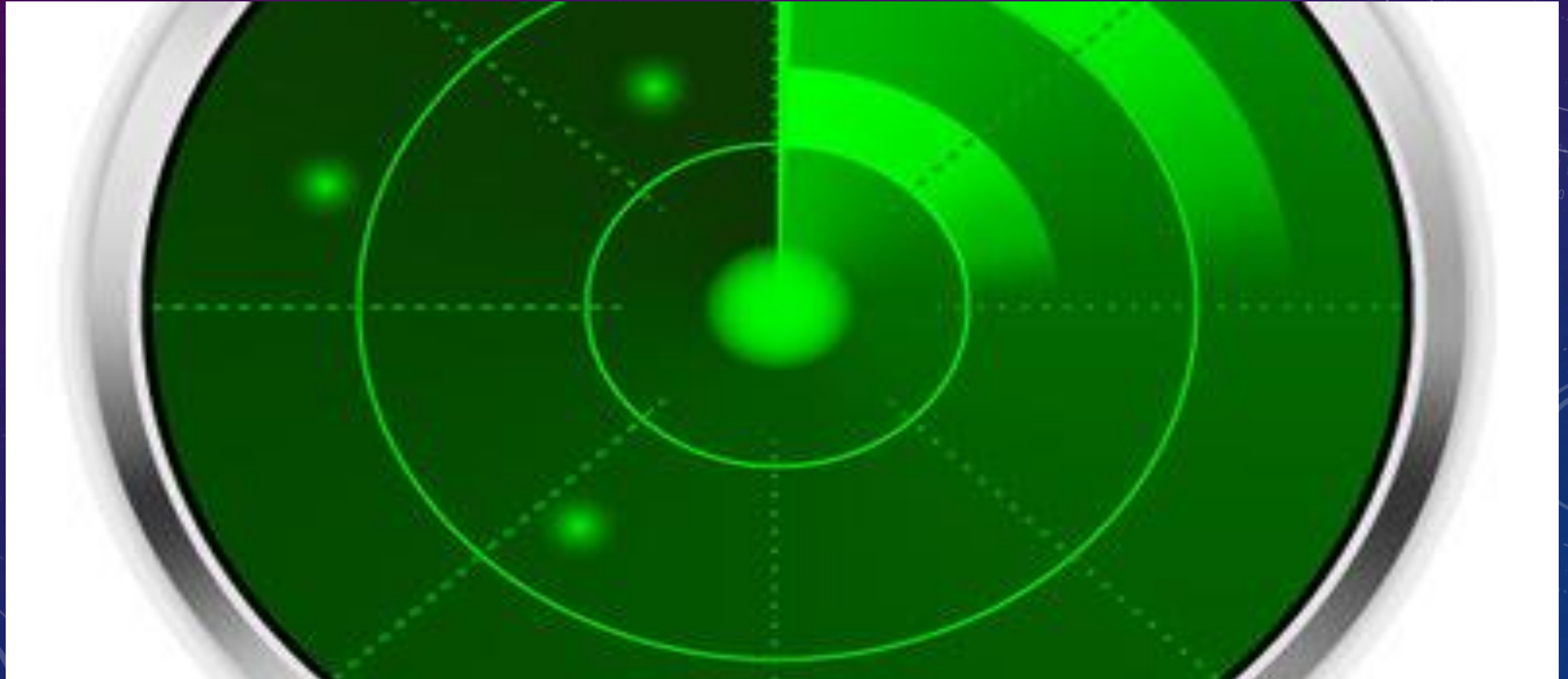
Contoh?



STRESS AS A BRIDGE



STRESS AS A RADAR





ADAPTIVE COPING

MALADAPTIVE COPING



AMATI TIPE PERILAKU

- 3 TIPE UTAMA DALAM MENGEKSPRESIKAN EMOSI/STRESS:

1. Passive
2. Aggressive
3. Assertive



PHYSICAL EFFECTS OF UNCONTROLLED ANGER

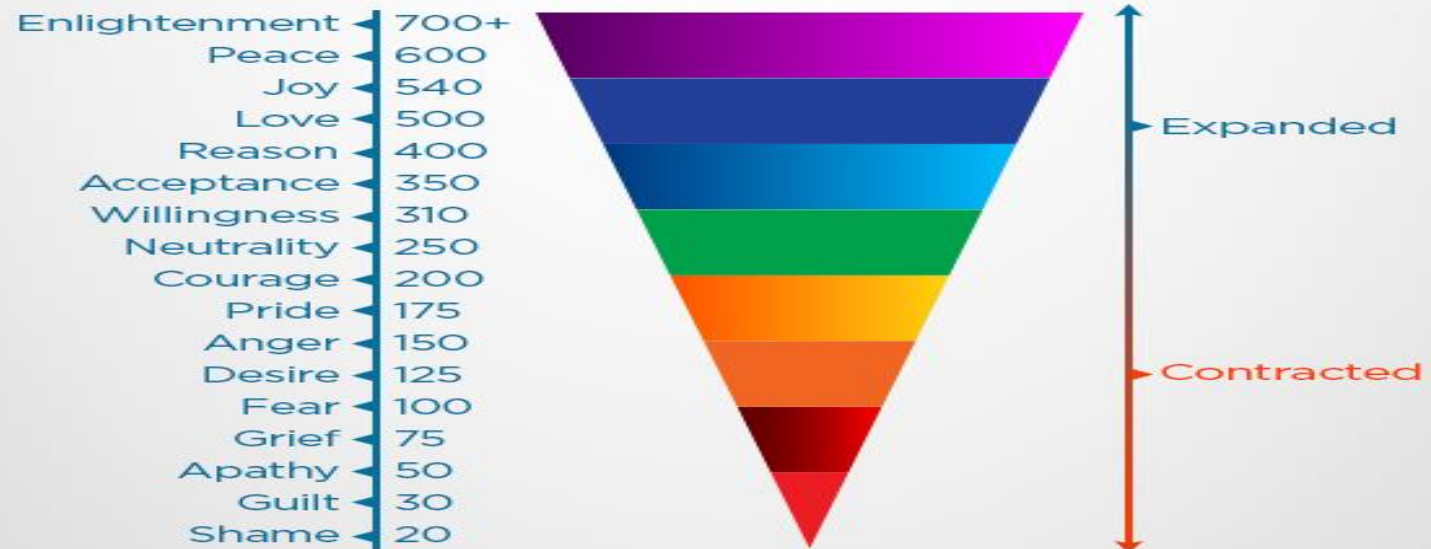
- Sakit kepala
- Depression
- Masalah pencernaan
- Tekanan darah tinggi
- Insomnia
- Masalah kulit (Eczema)
- Anxiety
- Jerangan jantung
- Stroke



The Levels Of Consciousness

	Level	Scale (Log of)	Emotion	Life View
POWER	Enlightenment	700-1000	Ineffable	Is
	Peace	600	Bliss	Perfect
	Joy	540	Serenity	Complete
	Love	500	Reverence	Benign
	Reason	400	Understanding	Meaningful
	Acceptance	350	Forgiveness	Harmonious
	Willingness	310	Optimism	Hopeful
	Neutrality	250	Trust	Satisfactory
	Courage	200	Affirmation	Feasible
FORCE	Pride	175	Dignity (Scorn)	Demanding
	Anger	150	Hate	Antagonistic
	Desire	125	Craving	Disappointing
	Fear	100	Anxiety	Frightening
	Grief	75	Regret	Tragic
	Apathy	50	Despise	Hopeless
	Guilt	30	Blame	Condemnation (evil)
	Shame	20	Humiliation	Miserable

SKALA ENERGI



Source: David R. Hawkins, M.D., Ph. D.,

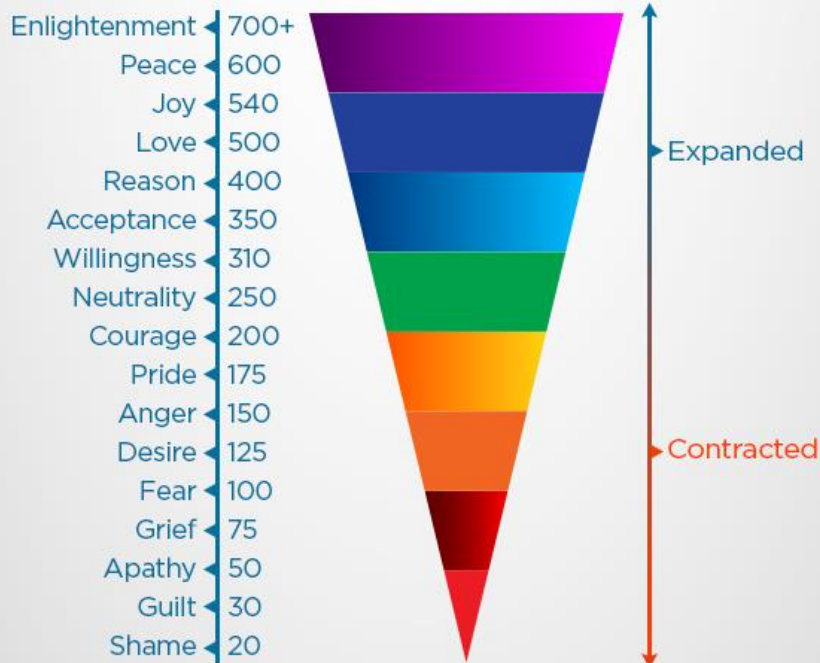
Power vs. Force: The Hidden Determinants Of Human Behavior

POWER	Love	500	Reverence	Benign
	Reason	400	Understanding	Meaningful
	Acceptance	350	Forgiveness	Harmonious
	Willingness	310	Optimism	Hopeful
	Neutrality	250	Trust	Satisfactory
	Courage	200	Affirmation	Feasible
	FORCE	Pride	175	Dignity (Scorn)
Anger		150	Hate	Antagonistic
Desire		125	Craving	Disappointing
Fear		100	Anxiety	Frightening
Grief		75	Regret	Tragic
Apathy		50	Despire	Hopeless
Guilt		30	Blame	Condemnation (evil)
Shame		20	Humiliation	Miserable

Skala Getaran Pikiran dan Emosi

Energi Positif : 200 – 1000 → POWER

Level / Tingkat	Energi	Emosi
Pencerahan	10 ⁷⁰⁰ – 10 ¹⁰⁰⁰	Tak terlukiskan
Kedamaian	10 ⁶⁰⁰	Kebahagiaan yang luar biasa
Suka Cita	10 ⁵⁴⁰	Tenang dan hening
Cinta	10 ⁵⁰⁰	Rasa hormat yang mendalam
Berpikir	10 ⁴⁰⁰	Mengerti / memahami
Penerimaan / Syukur	10 ³⁵⁰	Memaafkan
Kemauan	10 ³¹⁰	Optimis / mengharapkan yang terbaik
Netralitas / Pasrah	10 ²⁵⁰	Percaya / yakin akan kualitas yang baik khususnya tentang keadilan, kehormatan, kebenaran, kemampuan
Berani	10 ²⁰⁰	Afirmasi



Source: David R. Hawkins, M.D., Ph. D.,
Power vs. Force: The Hidden Determinants Of Human Behavior

Hasil riset David R. Hawkins, M.D., Ph.D. selama 20 tahun

POWER

LEVEL	ENERGI	EMOSI	PROSES	NAQSDNA.com
Pencerahan	700 - 1000	Tak Terlukiskan	Kesadaran Murni	
Kedamaian	600	Kebahagiaan Luar Biasa	Pencerahan	
Suka Cita	540	Tenang & Hening	Perubahan Kesadaran	
Cinta	500	Rasa Hormat Yang Mendalam	Mengungkap sesuatu yang berharga, yang sebelumnya tersembunyi	
Berpikir	400	Memahami	Berpikir Mendalam, Tafakur, Kontemplasi	
Penerimaan	350	Memaafkan, Memaklumi	Tidak Terpengaruh Keadaan	
Kemauan	310	Optimis	Memiliki Tujuan	
Netralitas	250	Percaya / Yakin	Terbebas dari keterikatan	
Berani	200	Afirmasi / Penegasan	Memberdayakan Diri	
Bangga	175	Menghina, merendahkan	Sombong	
Marah	150	Benci	Bersikap Agresif	
Keinginan	125	Hasrat / Keinginan Kuat	Kemelekatan / diperbudak	
Takut	100	Khawatir	Menarik Diri	
Kesedihan Mendalam	75	Menyesali	Sangat Tidak Bahagia	
Apatis	50	Putus Asa	Menyerah	
Bersalah	30	Menyalahkan	Menghancurkan sesuatu	
Malu	20	Merasa Tak Berharga	Menolak sesuatu / Seseorang	

FORCE

Ref. The Map of Consciousness, David R. Hawkins, MD., Ph.D.

POWER: PENCERAHAN, KEDAMAIAN, SUKA CITA, CINTA, BERPIKIR, PENERIMAAN/ SYUKUR, KEMAUAN, NETRALITAS/ PASRAH, BERANI.

FORCE: BANGGA, MARAH, KEINGINAN, TAKUT, KESEDIHAN MENDALAM, APATIS, RASA BERSALAH, RASA MALU



“

BAGAIMANA CARA MEMBENTUK
MENTAL HEALTH

”





Building mental muscle, like building physical muscle, requires time and effort.

Training your brain is as important as training your body.

(Gary Mack with David Casstevens)

1. LATIH DIRI ==>→ EXTRODINARY PEOPLE ACT

- Hidup dalam kehidupan mereka
- Menciptakan masa depan dan menghidupinya.
- Visualisasi
- Begin with the “End in Mind” (Stephen Covey)
 - Tahu tujuan akhirnya

A.C.T.

- **A**
 - Accept (menerima berbagai kondisi/state yang dialami)
 - Menerima kelebihan dan kekurangan diri
- **C**
 - Create (menciptakan arah tujuan yang akan dicapai)
 - What's your dream?
 - Menjadi diri sendiri dalam menemukan jalan ke tujuan.
 - Memiliki catatan/daftar tujuan/impian
- **T**
 - Take action (bertindak untuk meraih apa yang telah ditetapkan)
 - Selalu memulai dengan langkah pertama.....

2. CARA MENGATASI STRESS

Vitamin C



- Boosts your immune system, helps you fight back when stress hits.
- It also helps your body absorb iron, which helps metabolize energy by carrying oxygen throughout the body.
- The best sources of Vitamin C are dark green vegetables, strawberries and citrus fruits.

- Vitamin C
- B Kompleks
- Calcium
- Magnesium
- Omega 3

Konsumsi makanan sehat rendah:



- Kafein
- Gula
- Konsumsi air putih yg banyak

Exercise to Change the Way You Feel

- For some people, exercise works as well or even better than antidepressants. And you don't have to run a marathon. Just take a walk with a friend.
- As time goes on, increase activity until you exercise on most days. You'll feel better physically, sleep better at night and improve your mood.
- Research recommends 30 minutes of moderate exercise most days of the week to reap the benefits from physical activity, including emotional wellness. Don't be afraid to break this up into three, 10-minute sessions/day.



Lakukan olahraga rutin

- Lakukan minimal 30 menit sehari
- jogging
- yoga

CARA MENGATASI STRESS



Pola tidur yg sehat

- Waktu tidur cukup
- Hindari begadang



Melakukan hobi

- Masak
- Musik
- Baca buku
- Traveling



Lakukan mood tracking

- Buat catatan harian minimal selama 1 minggu mengenai:
- Jenis emosi yg muncul
- Penyebab
- Upaya untuk mengatasi (rekreasi,

CARA MENGATASI STRESS



Manajemen stress

- Ubah stress menjadi eustress (stress positif)
- Relaxasi
- Reframing



Hubungi ahli jika membutuhkan

- Konselor
- Psikolog
- Psikiater



Lakukan kegiatan bermanfaat yang mendatangkan perasaan bermakna

- Membantu pekerjaan di rumah
- Membuat kegiatan social di era pandemi
- Buat aktivitas kreatif

7 PILAR MEMBANGUN MENTAL HEALTH




PAHAMI DIRI




LUANGKAN
WAKTU
SENDIRI
DALAM
KEHENINGAN



**BENTUK
RUTINITAS**



**BANGUN
POSITIVE
CIRCLE**



**PEGANG
KENDALI DIRI**



BERI RUANG
UNTUK
BERTUMBUH

**MILIKI
KONEKSI
SPIRITUAL
(SUMBER
KEKUATAN)**



THERE'S ALWAYS ROOM FOR MORE



3. BAGAIMANA MENGELOLA EMOSI?

- **Awareness**

- Papahami respon badan /fisik kita saat mengalami emosi.
- Pastikan kita tahu perasaan yang dirasakan.
- Sadari situasi yang dapat menimbulkan emosi2 tertentu.



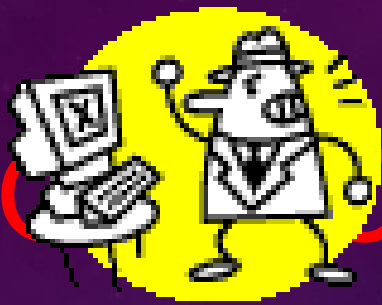
CONTOH MELAKUKAN MOOD TRACKING



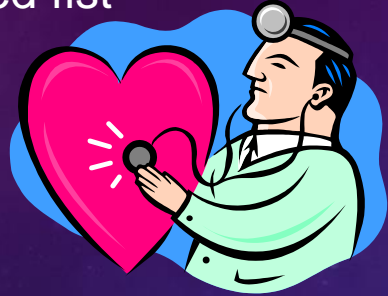
Mana ekspresi emosi yang paling sering Anda alami dan bagaimana ekspresi yang Anda munculkan dalam 1 minggu terakhir?



ANGRY CUES



Clenched fist



Racing & pounding heartbeat



Sweat

- Your body sends you signals, when you're getting angry.



Loud voice

Red face



Upset stomach



Pemicu mana yang paling sering membuat emosi Anda bereaksi?

- **Orang?**

Tempat?

Waktu?

Kata-kata?



TIPS 1. PENYADARAN EMOSI

- Emosi Reaktif

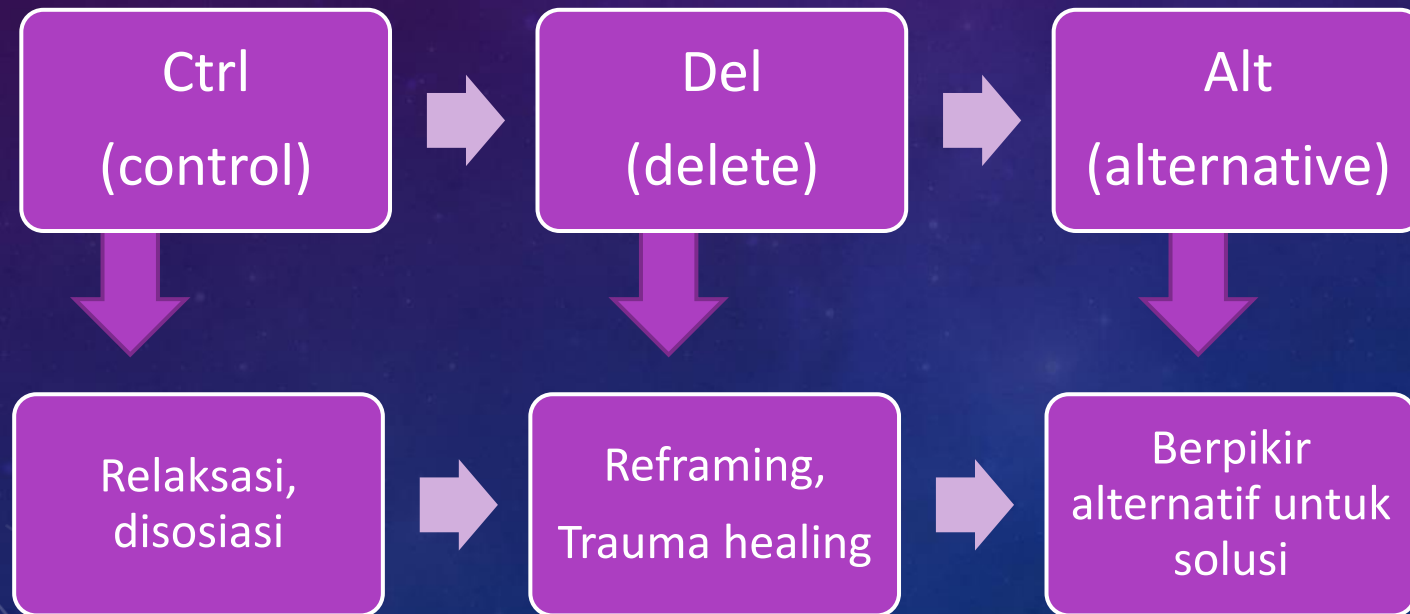


- Emosi Proaktif



TIPS 2. BELAJAR MENENANGKAN DIRI

3 langkah penenang diri dalam teknik kura-kura





THANK YOU



Riana Mashar

081903947914



SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA

Dr. Riana Mashar, M.Si., Psikolog

ATAS PARTISIPASINYA SEBAGAI

NARASUMBER

SEMINAR PARENTING

MENTAL HEALTH KELUARGA

"Kesehatan Mental Anak dan Manajemen Emosi Terhadap Anak dan Pasangan"

YANG DISELENGGARAKAN OLEH

PIMPINAN CABANG NASYIATUL AISYIYAH KOTAGEDE

Yogyakarta, 10 Desember 2022



Bunga Wulan Sari
Bunga Wulan Sari, S.Hum., M.Pd.

Ketua PC Nasyyiatul Aisyiyah Kotagede

Setiawati Dinda P, S.Tr. Keb.

Ketua Acara Seminar Parenting