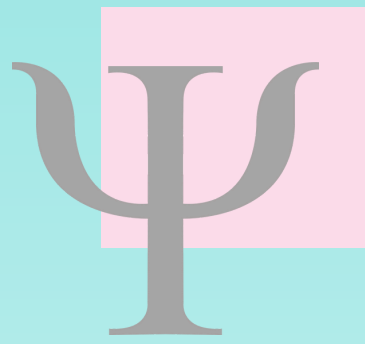


Menguatkan Ibu, Menghangatkan Rumah



Created By: Umi Kalsum, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog



Psikolog Klinis dengan Pengalaman lebih dari 10 tahun

- Bendahara Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wil Kal-bar (Periode 2017-2022)
- Ketua Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wilayah Kal-Bar (Periode 2022-2026)

Clinical Psychologist Service

- Praktek di Klinik Tumbuh Kembang Anak “Grow Up” (2017-Sekarang)
- Praktek Mandiri “Think Plus Consulting (2018-Sekarang)
- Certified Hypnotherapist

Expert Speaker diberbagai Seminar, Parenting, Workshop, Training

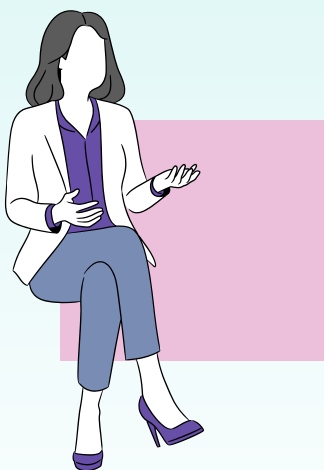
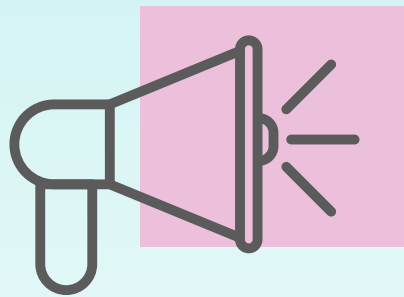
ASN (2015-Sekarang) di UPT. Klinik Utama Sungai Bangkong Prov. Kal-Bar:

- Kepala Ruang dan Penanggung Jawab Poli Psikologi
- Kepala Instalasi Rehabilitasi Medik Jiwa

About Me



Call me: 08125-33-08125



Pengantar

- Keluarga adalah tempat pertama kita belajar, tumbuh, dan berbagi kasih.

- Perempuan Berdaya: bebas dari trauma, Berkarya Tanpa KDRT, Mengasuh anak dengan Cinta



Refleksi

SILAHKAN ANGKAT TANGAN ...

SIAPA?

- HARI INI SUDAH CAPEK?
- YANG MERASA HARUS KUAT?
- YANG SUKA DIAM-DIAM MENANGIS?
- YANG SUKA MARAH-MARAH





PESAN

Ibu sering kuat untuk semua orang, tapi lupa menguatkan diri sendiri

- **Attention**

- Rumah yang hangat dimulai dari ibu yang sehat secara Emosi
- Ibu bukan hanya pengurus rumah, tapi merupakan jiwa dan jantung nya keluarga.

Seberapa Tinggi Level Stresmu?

1

Apa Yang Kamu Rasakan Saat Menghadapi Deadline yang Ketat/padat?

1. Tenang, aku bs mengatasinya
2. Cemas, Tapi tetap bisa menyelesaikannya
3. Panik dan sering kewalahan

2

Seberapa Sering Kamu merasa Kelelahan Tanpa Alasan yang jelas?

1. Jarang sekali
2. Seseekali, Tapi tidak terlalu mengganggu
3. Hampir Setiap hari

3

Apa yang Biasanya kamu Lakukan saat ada masalah besa?

1. Tenang dan Mencari Solusi
2. stress, tapi aku berusaha mencari solusi
3. Merasa terjebak dan sulit berpikir jernih

4

Bagaimana Pola tidurmu dalam sebulan terakhir?

1. Nyenyak dan cukup setiap malam
2. Kadang-kadang sulit tidur
3. Sangat Terganggu, sering terbangun atau sulit memulai tidur

5

Ketika ada banyak tekanan dari banyak arah, apa yang biasanya terjadi

1. Aku bisa mengatur semuanya
2. Aku sering kewalahan, namun tetap berusaha bertahan
3. Aku merasa semua terlalu berat untuk ditangani

Kuis ini bertujuan memberikan pemahaman terhadap diri sendiri, bukan penegakan diagnosis profesional.

Jika Banyak Memilih:



1

Level Stres Rendah. Kamu mampu mengelola tekanan dengan baik. Pertahankan pola hidup sehat dan tetap perhatikan keseimbangan mental mu.

2

Level Stress sedang. Kamu cukup mudah coma's, tapi masih bisa mengatasinya. Cobalah untuk meluangkan waktu untu relaksasi dan mengurangi beban dan mengendalikan diri dengan baik

3

Level Stres Tinggi. Kamu mungkin merasa sangat lelah dan terbebani. Jangan ragu untuk berbagi dengan orang terdekat atau mencari bantuan profesional untuk membantu mengelola stres lebih baik.

TikTok

Kecanduan MedSos dan Banyak Diam


TikTok
@ buwah_yu

Peran Ibu dalam Kesehatan Mental Keluarga

- Ibu = Emosi Sentral Rumah
- Emosi ibu menular ke:
 1. Anak (Perilaku dan Kepribadian)
 2. Suami (Komunikasi dan Konflik)
 3. Suasana Rumah

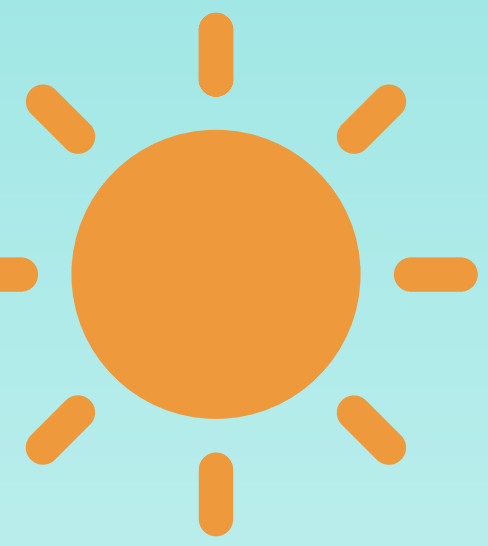
• Ilustrasi Sederhana

Kalau ibu sering tertekan, rumah terasa dingin. Kalau Ibu merasa aman dan dihargai, rumah terasa tenang.

• Attention:

- Menjadi ibu bukan berarti harus mengalah. Ibu juga berhak:
 1. Didengar
 2. Dihargai
 3. Dilindungi dari kekerasan





PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental yang baik tidak hanya penting bagi individu, tetapi juga bagi keluarga.

Dengan kesehatan mental yang baik, seseorang dapat berkontribusi secara positif pada keluarga dan lingkungannya sehingga mencapai potensi penuh dalam kehidupannya.



PERAN KELUARGA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL



- **Pendampingan dan Pengawasan**

Keluarga perlu menjadi pendamping yang baik untuk membantu anggota keluarga dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Orang tua harus memantau dan mengawasi aktivitas anak untuk melindungi mereka dari hal-hal berbahaya dan negatif baik secara langsung maupun online.

- **Penciptaan Lingkungan Aman dan Pengenalan Nilai-nilai**

Memberikan rasa aman, nyaman & saling mendukung dalam keluarga. Orang tua perlu mengajarkan nilai-nilai seperti etika, privasi, dan keamanan kepada anak-anak.

Memahami Luka Emosi dan Trauma pada Perempuan

Trauma Bisa Muncul Dari:

- Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Fisik, verbal, psikologis)
- Penghinaan, Dimarahin terus-menerus
- Pengkhianatan, Ditelantarkan
- Beban Perann Ganda tanpa dukungan

Dampak Jika Tidak Disadari

Trauma Bukan aib, Tapi Luka, dan luka bisa di sembuhkan.

Apa dampak dari Trauma:

- Mudah Marah ke anak
- Menarik diri
- Merasa tidak berharga
- Pola asuh yang salah

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

- 1 Faktor Genetik
- 2 Isolasi Sosial
- 3 Pengalaman Traumatis
- 4 Stress dan Tekanan Hidup
- 5 Ketidaksetaraan Sosial dan Ekonomi, dan masih banyak lagi faktor lainnya



parentingofficial

0:08



TikTok

@qoriqorinayla

"Katanya jalan bareng, tapi kenapa rasanya beratnya beda?"
Sempatkan menoleh, meski sebentar. Kadang itu sudah cukup untuk membuatnya kuat lagi.

Di mana kamu memendam stres dan trauma?

Sakit kepala:

overthinking

Leher kaku:

tanggung jawab berat

Nyeri dada:

sedih yang berlarut-larut

Sakit punggung:

menahan amarah

Bahu tegang:

beban hidup berat

Sesak napas:

anxiety

Sakit di

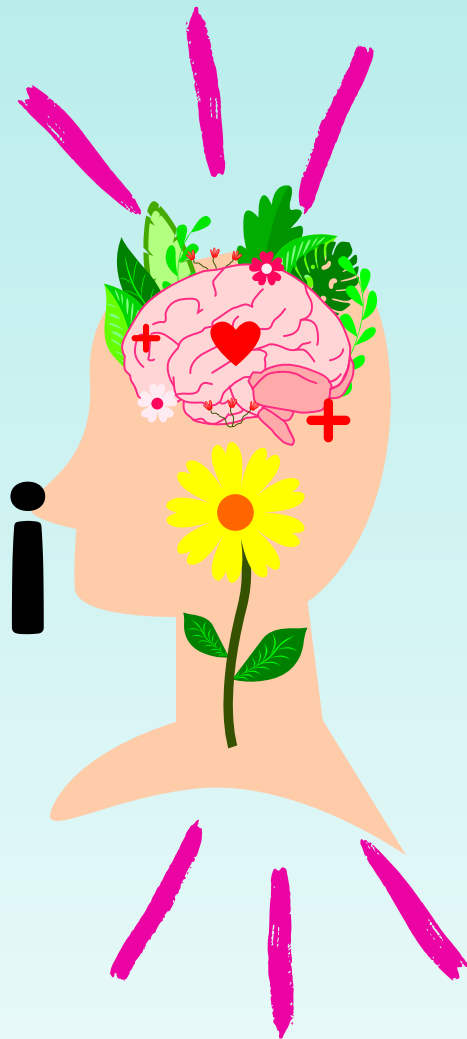
perut & usus:

takut dan khawatir



Kaitan Antara MIND & BODY

Sehat Psikologi



Psikoanalisa (Sigmund Freud)

- Munculnya Gejala atau gangguan secara fisik adalah manifestasi dari adanya konflik-konflik yang tidak terselesaikan

Psikosomatis Dunbar (1930) & Alexander (1940)

- Adanya konflik-konflik bawah sadar organ tubuh melalui sistem syaraf otonom, hingga terjadinya kendisi sakit pada diri individu

Biopsikososial

- Kondisi sakit maupun sehat yang dialami individu merupakan interaksi antara penyakit, aspek personal individu (seperti kondisi psikologis), dan aspek sosial

*Positive
Mindset*

*Positive
Emotional*

*Positive
Action*

*Positive
Result
/Hasil*

SELF-EWARENESS vs SELF-SABOTAGE

SELF-EWARENESS

Kesadaran diri atau Kemampuan seseorang dalam Mengenali dirinya Sendiri (kemampuan, kekuatan, kelemahan, dorongan)
“Dengan memperbaiki diri Maka memperbaiki Hidup”

SELF-SABOTAGE

Menganggap bahwa dirinya **TIDAK Berdaya, tidak bisa dan akhirnya MENYERAH**

**Setiap hari bangun paling awal
untuk melakukan rutinitas harian**

-suara.hatiibu-



TIKTOK
@suara.hatiibu



Mengasuh Anak Dengan Cinta, Bukan Luka

Setiap individu memiliki peran yang unik dalam keluarga, seperti sebagai ayah, ibu, atau anak sehingga perlu memahami bagaimana peran tersebut mempengaruhi interaksi dan dampaknya terhadap dinamika keluarga.



Fungsi Keluarga

Fungsi keluarga yang baik adalah anggota keluarga bersedia untuk berhubungan dengan anggota keluarga yang lain, ada saling kepedulian, keterbukaan, empati, dan kepercayaan. Keluarga yang berfungsi tinggi, anggotanya lebih peduli pada kemandirian pribadi dan mengembangkan sikap toleransi.

Keluarga disfungsi biasanya antar anggota keluarga bersifat menolak, menjaga jarak dan bermusuhan. Keluarga disfungsi, anggota keluarga merespon yang lain dengan sikap pasif dan lemah. Persaingan dan konflik yang tersembunyi antar anggota keluarga disfungsi akan menyebabkan frustrasi.



Tipe Pola Asuh Orang Tua

Authoritarian

Menetapkan aturan ketat sehingga anak tidak percaya diri

Overprotective

Membatasi aktivitas anak dengan tujuan untuk melindungi anak dari bahaya

Pressure

Menekan anak dengan ekspektasi yang tidak realitis, seperti prestasi dan lain sebagainya.

Abusive

Pola asuh dengan perilaku fisik, emosional yang berbahaya terhadap anak

Dissociative

Pola asuh orang tua yang kurang terlibat secara emosional dengan anak.

Secure

Pola asuh yang positif untuk mendukung perkembangan anak karena anak akan merasa aman dan dihargai.

Kesalahan Dalam Pola Asuh

Mencontek dan menjiplak gaya parenting orang tua

Berusaha membuat anak-anak sibuk

Orang tua sering tidak sabar dalam mengajarkan kesabaran pada anak

Orang tua terlalu sibuk menyelamatkan anak dari konsekuensi

Terjebak dalam kompetisi parenting

Tidak memberikan contoh perilaku yang diharapkan pada anak

Rumah Hangat Tanpa Kekerasan

- Kekerasan bukan Hanya: Di pukul, di tendang
- Tapi juga di bentak, direndahkan, diancam, dikontrol berlebihan

- Jika Mengalami atau Melihat KDRT

- jangan diam, cerita ke orang yang aman, Cari Bantuan (Keluarga, kader PKK, Tokoh, Layanan Terkait),



Kekeerasan Psikologis apa saja?

Indifferent
(tidak peduli)

terlalu sibuk,
sehingga
kurang
berinteraksi



Isolation
(Mengisolasi)

melarang/m
embatasi
untuk
bermain
dengan
teman dan
mengurung
dirumah



Rejection
(Penolakan)

Tidak
pernah
memuji atau
menghargai,
menolak
mengabaika
n kehadiran
pasangan/a
nak



Terror (Teror)

kalo kamu nakal
lagi, ibu akan
membuang
kamu
Kalo kamu tdk
nurut, nanti
saya akan
pergi/pukul

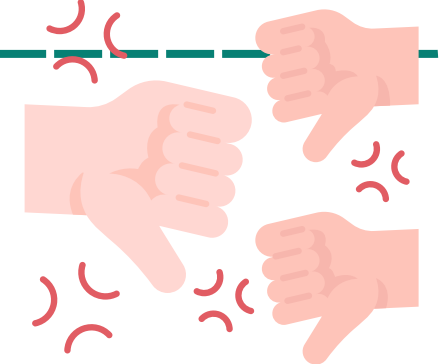


Humiliation
(Penghinaan)

Kamu ini
Pemalas

Tidak
berguna

Kamu bisanya
apa



HAL-HAL YANG PERLU DI PERHATIKAN DALAM MEMBANGUN KELUARGA PENUH CINTA



1 Keterbukaan

2 Kesadaran Diri

3 Kepercayaan

4 Keterampilan Mendengar



Menguatkan Diri Sebagai Perempuan Berdaya

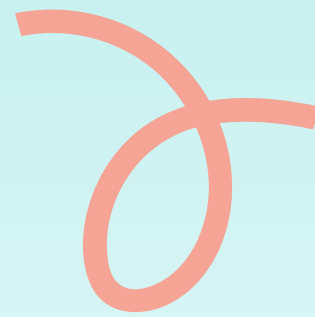
- Kenali PERASAAN sendiri (cth: saya capek)
- Rawat Diri Tanpa rasa bersalah (Istirahat, berdoa, berbagi cerita)
- Belajar Asertif pada perlakuan yang menyakiti

Attention;

- **Anak belajar bukan dari nasehat yang panjang, tapi dari rumah yang aman dan penuh cinta**
- **Perempuan Yang kuat bukan yang diam menahan sakit, tapi yang berani menyembuhkan diri.**



Upaya untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik



- 1 **Terapi Psikologis**
- 2 **Meditasi**
- 3 **Olahraga dan menjaga kesehatan fisik**
- 4 **Mengatur Pola Makan**

5 **Menghindari kebiasaan buruk**

6 **Memperkuat dukungan sosial**

7 **Tidur yang cukup**

8 **Mengembangkan keterampilan Koping**

9 **Mengurangi Stress**

10 **Menghargai diri Sendiri**

Lanjutan



BEBERAPA TEKNIK YANG DAPAT DITERAPKAN DALAM MENGELOLA EMOSI

RELAKSASI

- **Menurunkan ketegangan** pada tubuh dan memberikan kenyamanan secara fisik.
- Beberapa **teknik relaksasi**:
 - **Breathing exercise** Berlatih mengatur napas dengan hitungan 3-3 (3 detik menarik napas, 3 detik menghembuskan napas)
 - **Relaksasi pernapasan** (napas dalam) Berlatih mengatur napas menggunakan pernapasan perut
 - **Relaksasi otot progresif** Merasakan perbedaan kondisi otot yang tegang & rileks, mengendurkan otot-otot yg tegang
 - **Guided imagery** (Membayangkan berada di tempat nyaman & tanpa tekanan)

MINDFULNESS

- Menghadirkan diri untuk **menyadari sepenuhnya aktivitas** saat ini.
- Langkah-langkah:
 - **Luangkan waktu** dan ambil posisi yang nyaman
 - **Fokuskan** pikiran dan kesadaran pada keadaan saat ini, **rasakan** dengan sebanyak mungkin indera
 - **Amati** pikiran dan **perasaan** yang muncul saat ini, terima semuanya tanpa judgement

JOURNALING

- Mengalirkan **pikiran, perasaan, dan keinginan** melalui **tulisan**
- Langkah-langkah:
 - Tuliskan **perasaan** yang muncul & beri nilai 0-10, makin intens **perasaan** yang muncul nilainya semakin **tinggi**
 - Tuliskan pikiran yang muncul dari **sudut pandang/penilaian terhadap peristiwa/situasi** yang terjadi
 - Tulis tindakan yang ingin atau akan dilakukan, termasuk tindakan yang **belum mampu dilakukan**
 - Tuliskan sudut pandang **baru** yang mampu **memberdayakan** dan **menenangkan**

Beberapa teknik stabilisasi emosi yang dapat diterapkan

dapat dilakukan minimal 2 kali sehari atau sebanyak yang diperlukan

Butterfly Hug



Duduk dengan posisi santai, nyaman dan tenang

Letakkan telapak tangan kanan di bahu kiri dan telapak tangan kiri di bahu kanan

Bayangkan Anda sedang memeluk diri sendiri

Tepuk perlahan bahu kiri dengan tangan kanan, setelahnya ganti tepuk perlahan bahu kanan dengan tangan kiri

Bayangkan telapak tangan Anda adalah sayap kupu-kupu yang sedang mengepak bergantian

Lakukan 4-8 set kiri-kanan*

* Jangan dilanjutkan meskipun emosi belum stabil. Silakan gunakan teknik stabilisasi emosi lain

Latihan Pernapasan Kotak

Duduk dengan posisi santai, nyaman dan tenang

Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dalam hitungan 3-5 detik

Tahan napas selama 3-5 detik

Hembuskan napas dari mulut dalam hitungan 3-5 detik sambil membayangkan seolah-olah melepaskan beban pikiran dan hati

Tahan napas selama 3-5 detik

Kembali tarik napas dalam melalui hidung

Ulangi sebanyak 10-30 kali



Grounding (Teknik 5-4-3-2-1)



Duduk dengan posisi santai, nyaman dan tenang



Atur posisi lengan dan kaki sesantai mungkin



Atur napas dengan **Latihan Pernapasan**



AMATI 5 BENDA yang ada di sekitar, ada benda apa saja?



SENTUH 4 BENDA yang ada di sekitar, bagaimana bentuk dan teksturnya?



DENGAR 3 BENDA yang ada di sekitar, ada suara apa saja? Keras atau pelan?



KECAP 2 RASA yang ada di sekitar, ada rasa apa saja? Manis atau asin?



CIUM 1 AROMA/BAU yang ada di sekitar, aroma/bau apa?

BUT SHE TRIES

TAPI DIA TETAP MENCOBA

parenting



Terima Kasih



How Breathing Affects Energy, Focus, and Stress

Mindfulness

