



INDONESIAN YOUTH DAY 2023

OMK BICARA KELUARGA

Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog

@anassatriyo

OMK BELAJAR TENTANG KELUARGA

OMK berhadapan dengan keragaman agama, dalam lingkungan plural tersebut mereka mesti mempersiapkan diri untuk membangun hidup berkeluarga. Maka baik bila orang muda mendapat *insight* tentang persiapan membangun keluarga. Atau lebih spesifiknya sebagaimana diajarkan dalam *Christus Vivit* bahwa orang muda kembali pada akar yakni keluarga.



ROMO EKO WAHYU OSC

Romo Eko adalah Imam dari Ordo Salib Suci, yang sangat terkenal karena khotbahnya yang penuh dengan humor sehingga seolah menyihir dengan ajakan dan motivasinya, kutipan khotbah Romo Eko yang jenaka banyak diupload oleh umat di media sosial.

Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog

Anastasia adalah psikolog anak dan remaja, pendidik hubungan dewasa & orang tua-anak, Penulis Buku "Kamu Tak Harus Sempurna" & "Tak Ada Sekolah tuk Jadi Orang Tua" serta karya terbarunya "Ngga Apa-apa kalau sedih, Nangis Aja". Ia juga adalah *founder* dari relasi diri.

www.iyd2023.org
instagram @iydofficial
@Jakabaring Sport City

27 & 28 JUNI 2023

I
Y
D
3

Download Materi OMK Bicara Keluarga

tiny.cc/iyd-omkbicararakeluarga

@anassatriyo

Anastasia Satriyo, M.Psi, Psikolog | @anassatriyo

Founder @relasidiri | Mental Health Advocate | Child & Adolescent Psychologist | Adult & Parent-Child Relationship Educator | Author's Best Seller Book "Kamu Tak Harus Sempurna", "Tak Ada Sekolah tuk Jadi Orang Tua" & "Nggak Apa-apa Kalau Sedih Nangis Aja"



Graduated from **Professional Psychology Masters Study Program Certified Diploma Trainee Play Therapy** & **Certified DIR Floor time Level 2/Basic Provider.**



 **120+** Events  **34.000+** Participants  **90.500+** Followers



Relasi Diri

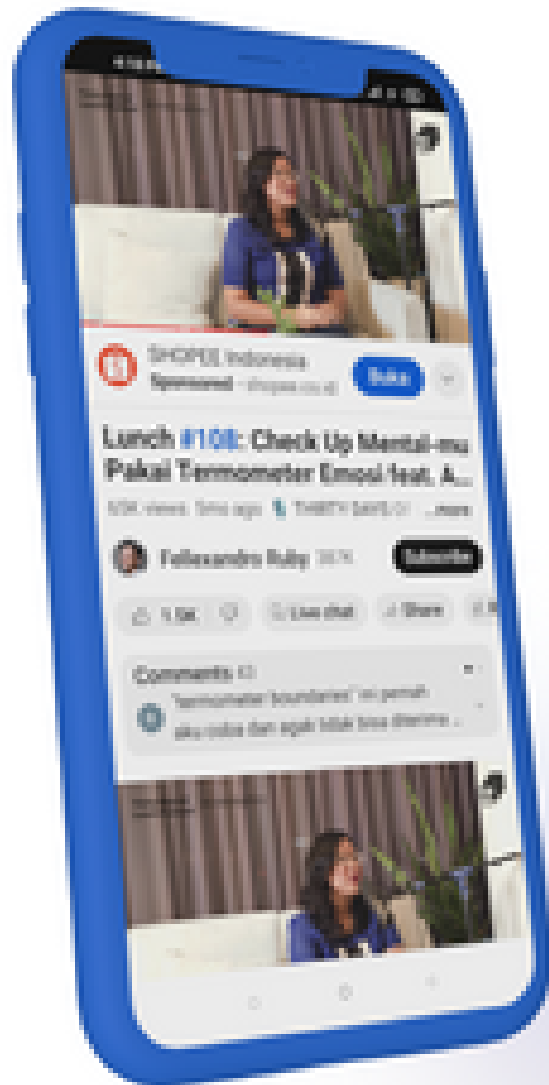
Self Development & Well Being
Educator Management



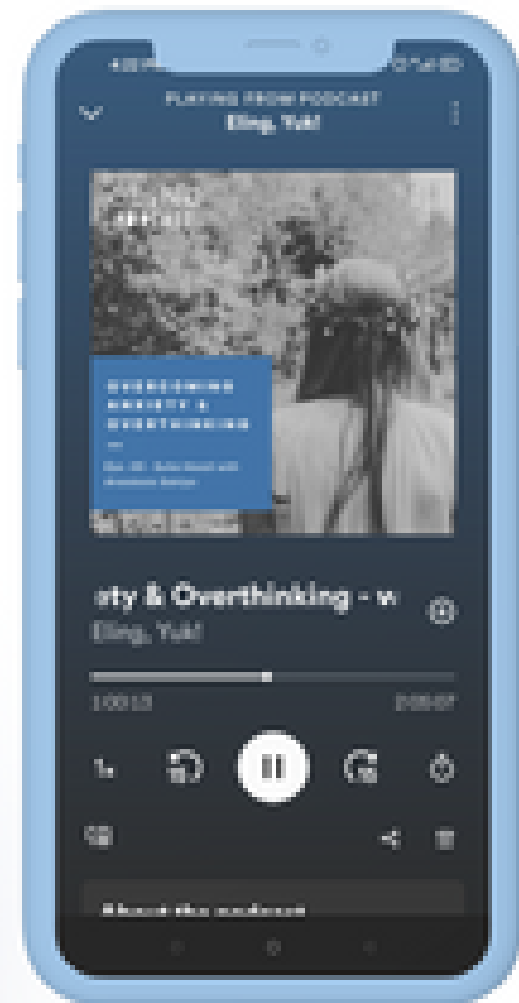
Relasi Network

Your Digital Partner for Business
(Digital Branding Agency)

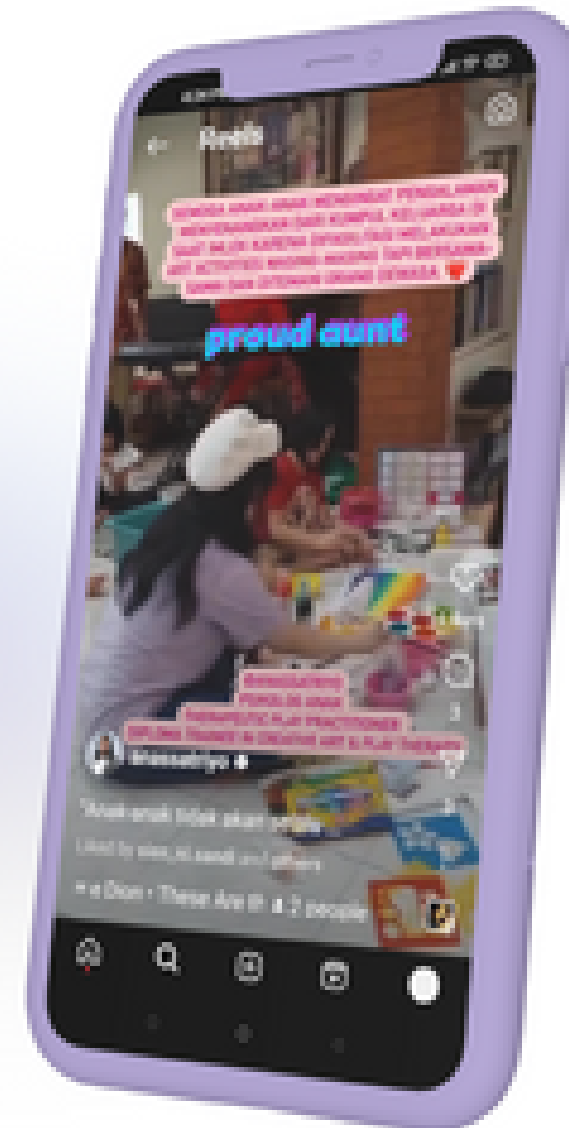
Anastasia Satriyo, M.Psi., Psikolog |  @anassatriyo



Watch YouTube



Play Podcast



Watch IG Reels



Kami mempertemukan & mengelola Expert dalam area Well-Being: Psychology, Parenting, Self Development, Communication, dsb

Kami telah bermitra dengan lebih dari **150+ brand / institution**,
dari berbagai industri dengan lebih dari **100K participants**





Beragam emosi
kita rasakan dalam
peziarahan hidup
di dalam keluarga
kita sebagai **Anak.**



buka menti.com
isi 3324 9244



[click here](#)

@anassatriyo



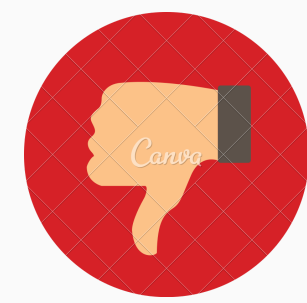
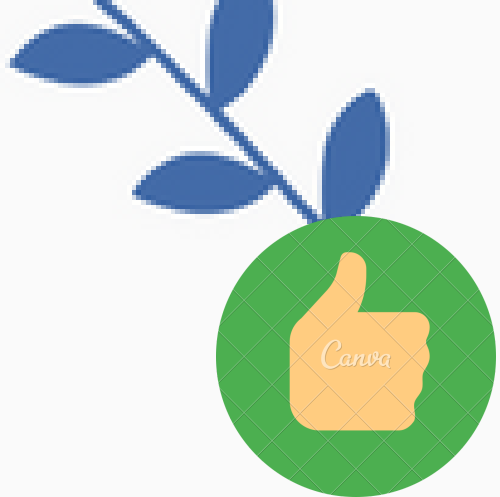
KETERBUKAAN



Berbagi cerita apa adanya



Mendominasi percakapan



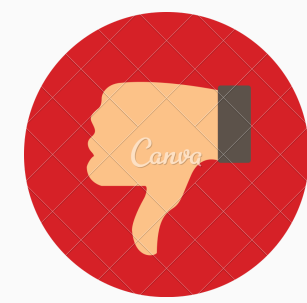
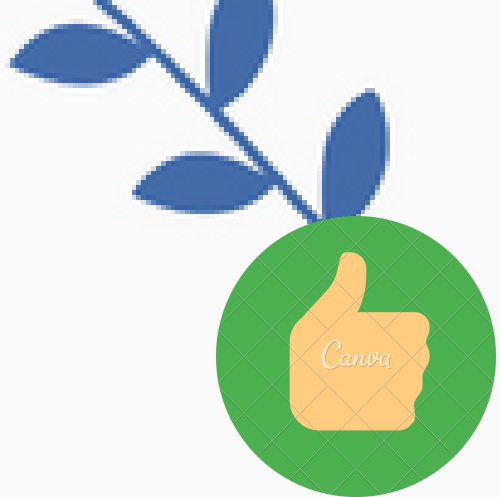
DUKUNGAN



Memberi semangat



Melarang dan mengekang

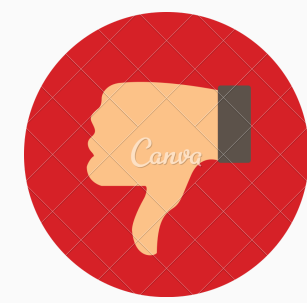
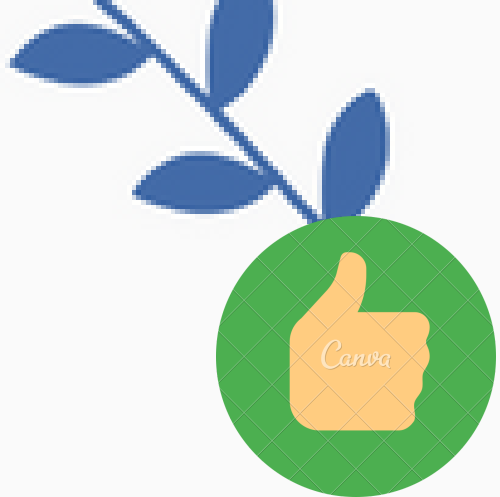


KERJA SAMA



Mencari jalan tengah

Memaksa & mengancam



PERCAYA



Keserasian pikiran dan perkataan



Saling curiga



KOMPONEN RELASI SEHAT

**KETERBUKAAN DALAM
BERKOMUNIKASI**

**MERASA BISA
SALING PERCAYA**

**SALING BERTANGGUNG
JAWAB UNTUK DIRI
MASING-MASING**

**MERASA DIHORMATI dan
DIHARGAI karena KASIH**

**MERASA ADA
KERJA SAMA**

**MERASA DIDUKUNG &
MERASA AMAN**



KEY NOTE

Perbedaan KEBUTUHAN EMOSI dan CARA KOMUNIKASI antar gender dan tipe introvert-ekstrovert mempengaruhi RELASI manusia di dalam keluarga

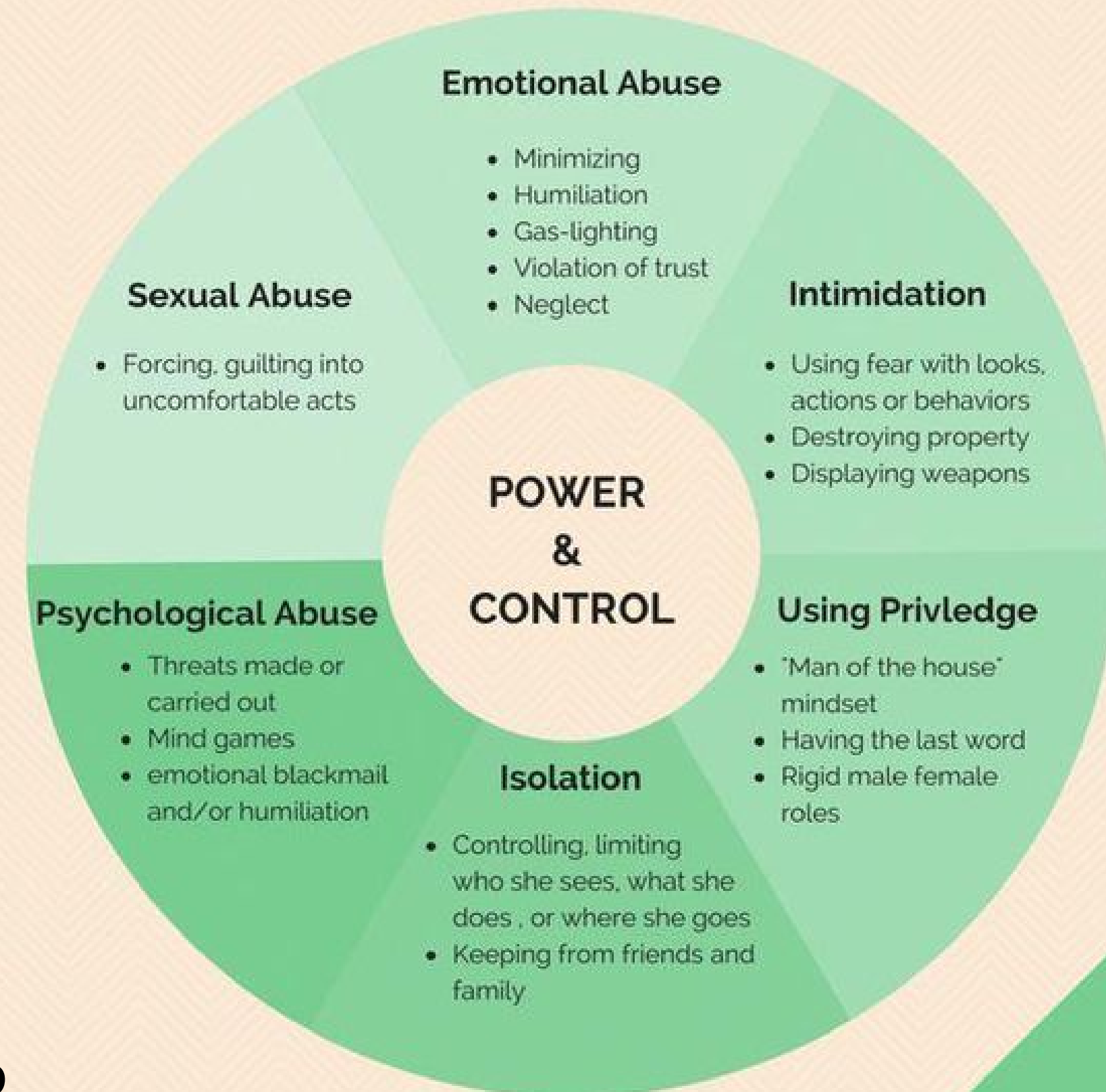




Healthy Relationships



Toxic/Abusive Relationships



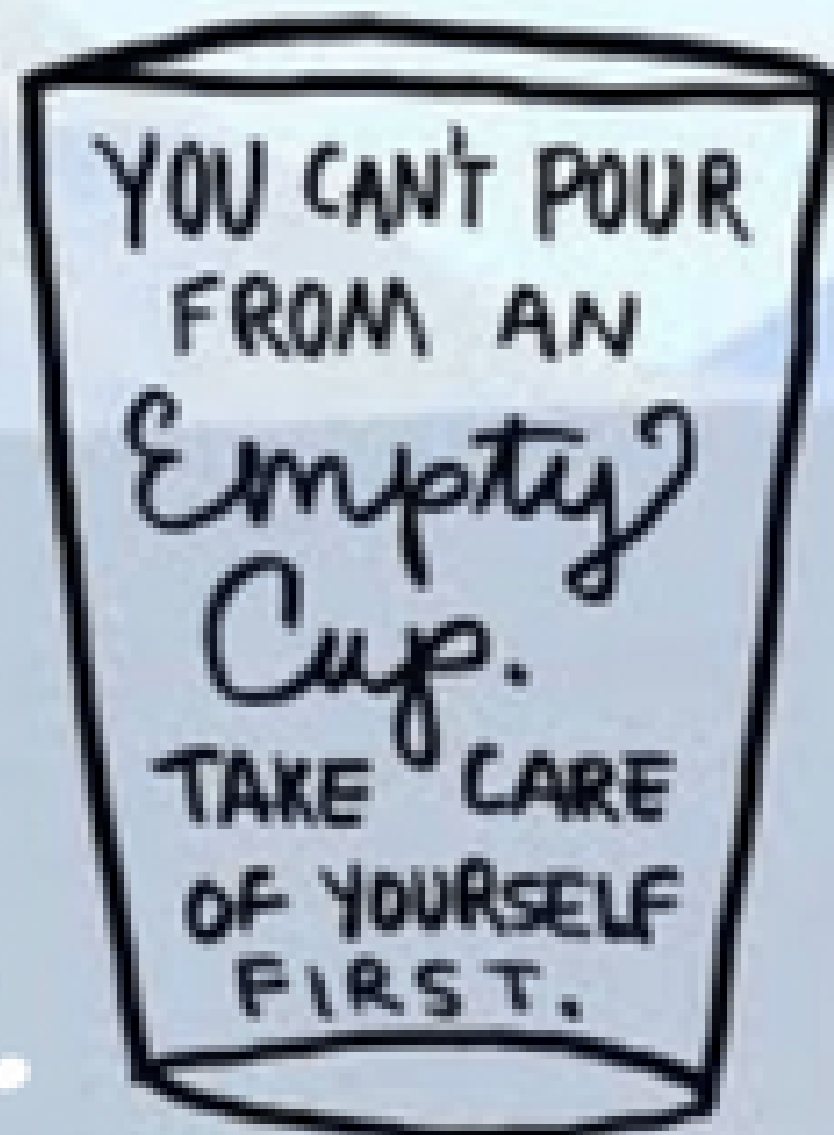


Seperti Kesehatan Mental, Relasi yang sehat di dalam Keluarga juga berada dalam spektrum, dari 1-10 seberapa kamu merasa Relasi anda Sehat?

Healthy	Unhealthy	Abusive
<p>A healthy relationship means both you and your partner are:</p> <ul style="list-style-type: none">CommunicatingRespectfulTrustingHonestEqualEnjoying personal time away from each otherMaking mutual choicesEconomic/financial partners	<p>You may be in an unhealthy relationship if your partner is:</p> <ul style="list-style-type: none">Not communicatingDisrespectfulNot trustingDishonestTrying to take controlOnly spending time togetherPressured into activitiesUnequal economically	<p>Abuse is occurring in a relationship when one partner is:</p> <ul style="list-style-type: none">Communicating in a hurtful or threatening wayMistreatingAccusing the other of cheating when it's untrueDenying their actions are abusiveControllingIsolating their partner from others

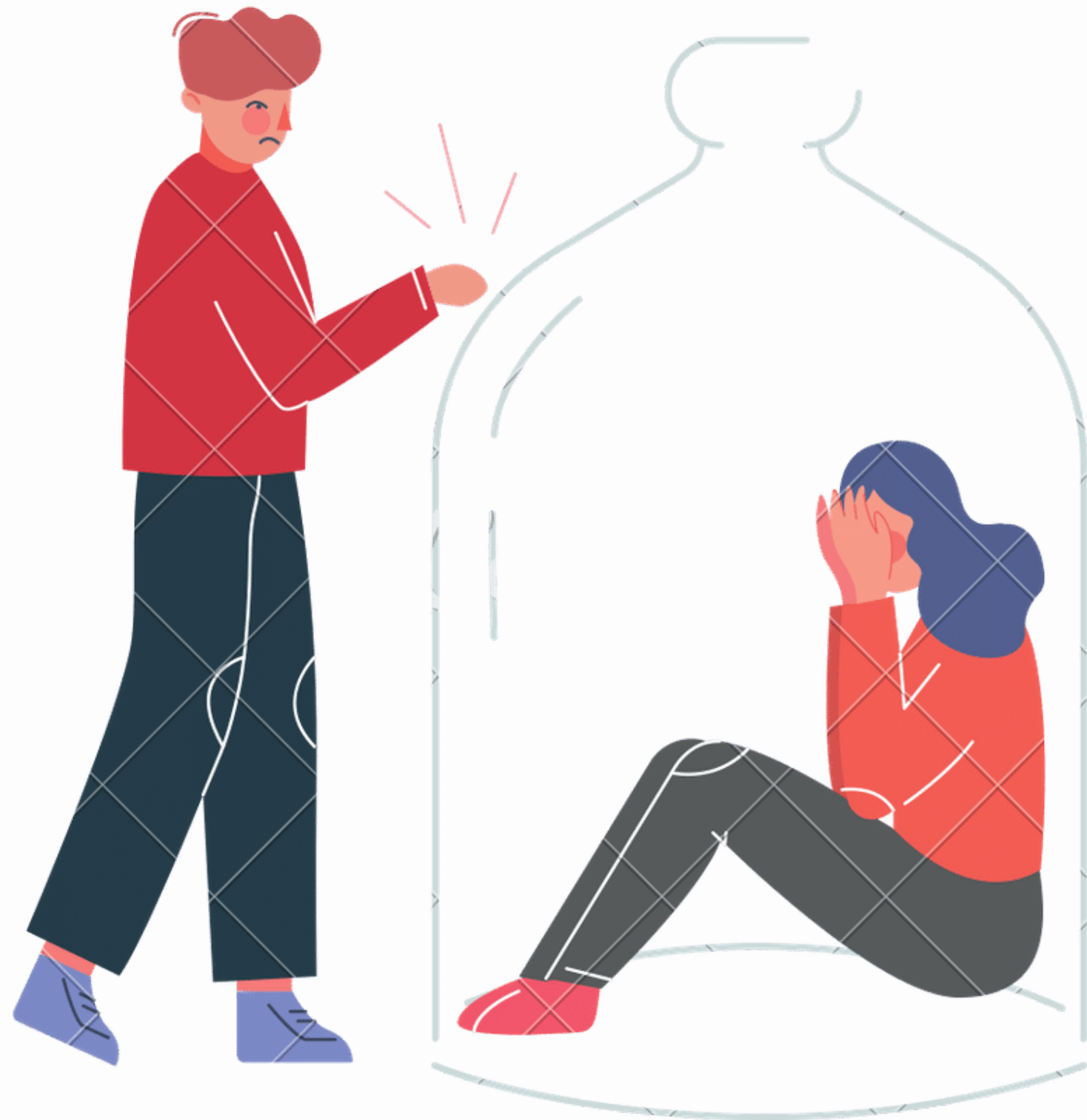


Perkembangan Sosial-Emosi-Fisik-Intelektual-Spiritual Perlu Diperhatikan dan Dikembangkan secara Pribadi maupun Bersama untuk menjalin Relasi yang Sehat.



**Pentingnya
Selfcare diri kita
sendiri dulu**

MENGAPA TERJEBAK DALAM RELASI TIDAK SEHAT?



- Menganggap diri kurang berharga
- Berharap pasangan berubah
- Takut ditinggalkan dan kesepian
- Ketergantungan emosional
- Malu bila menyudahi hubungan
- Terbiasa ada dalam relasi tidak sehat, misalnya relasi di keluarga & orangtua
- Minim pengetahuan dan contoh tentang relasi sehat
- **PENGALAMAN DI KELUARGA** sebagai anak yang terbiasa diperlakukan abusive dan melihat **RELASI PERNIKAHAN** orangtua yang toksik



Aku BERHARGA

Aku LAYAK menerima cinta

Aku mau BELAJAR mencintai

**Aku BERHAK menjalani relasi
sehat**

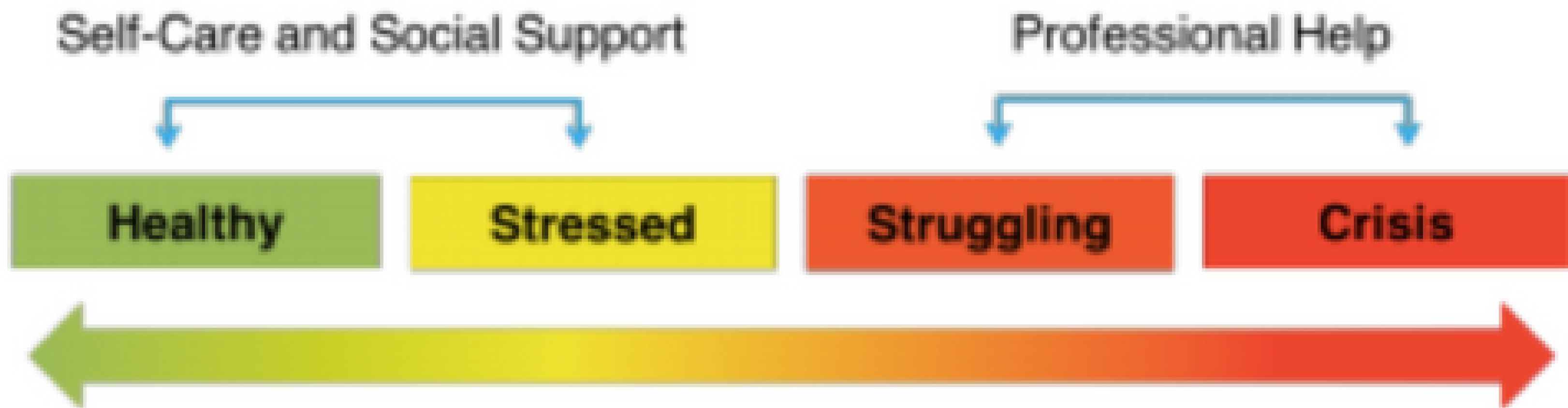
**Aku Bisa Mulai Belajar
tentang Relasi Sehat mulai
dari hari ini.**



Yuk Latihan bikin Mood Journal Versi Kamu

Buat Mood Journal setiap hari atau beberapa hari sekali

Kejadian	Emosi yang muncul (Skala 1-10)	Pikiran yang muncul	Hal yang aku harapkan	Kata-kata penyemangat ke Diri sendiri



Kita bisa menjadi komunitas, masyarakat maupun individu yang peduli dengan kesehatan mental dimulai dari kesehatan mental kita dan membagikan konten-konten edukatif & informatif terkait kesehatan mental di sosial media.

@arassatriyo



ROADSHOW MENGENAL INNER CHILD

Palembang | Tangerang | Bali Juli 2023



Bersama
**ANASTASIA
SATRIYO,**
M.Psi., Psikolog

*Psikolog Anak & Remaja,
Penulis Buku "Ngga Apa-Apa
Kalau Sedih Nangis Aja"*



ROADSHOW



MENGENAL INNER CHILD | JULI 2023

PALEMBANG



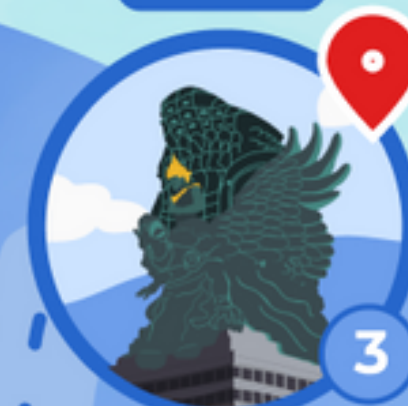
Gramedia World Burlian
Sabtu, 01 Juli 2023
15.30 - 17.30 WIB
bit.ly/INNERCHILDPLG

TANGERANG



Gramedia Supermall Karawaci
Minggu, 09 Juli 2023
15.00 - 17.00 WIB
bit.ly/INNERCHILDKARAWACI

BALI

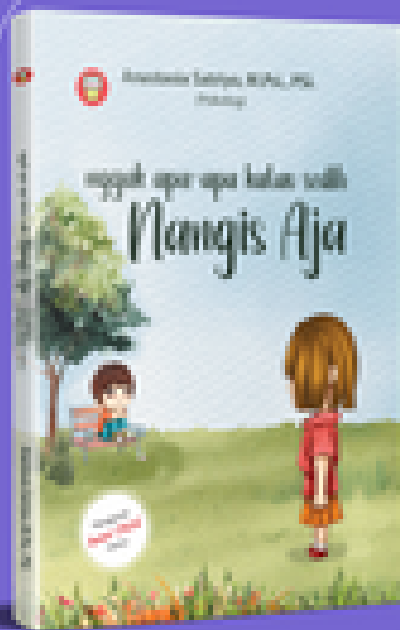


Gramedia Teuku Umar
Sabtu, 15 Juli 2023
15.00 - 17.00 WITA
bit.ly/INNERCHILDBALI

Mengenal Inner Child

MINI TALKSHOW & SIGNING

ROADSHOW: PALEMBANG



FREE & LIMITED



Link Daftar

bit.ly/INNERCHILDPLG

Benefit

- Merchandise
- E-Sertifikat
- Doorprize
- Disc. 10% (OTS)

Pembelian Buku On The Spot

Gramedia World
Palembang Burlian

Jl. Kol. H. Burhan Lintang Km.01 No. 48 KM. 7, Sukra Bangun, Kec. Sukrameni,
Kota Palembang, Sumatera Selatan 30131



Sabtu, 01 Juli 2023

15.30 - 17.30 WIB

CP 0822-6888-8393

Penulis/Narasumber:

Anastasia
Satriyo, M.Psi., Psi.
Psikolog



Layanan Pesan Antar

<https://www.gramedia.com/pesananantar>



Promo Produk Gramedia

<https://www.gramedia.com/katalogopromo>



www.gramedia.com

Gramedia



Innovation. Transformed



Yrama Widya

Sarana Meraih Prestasi

@gramedia

@gramedia

@gramediapromo

Gramedia Store

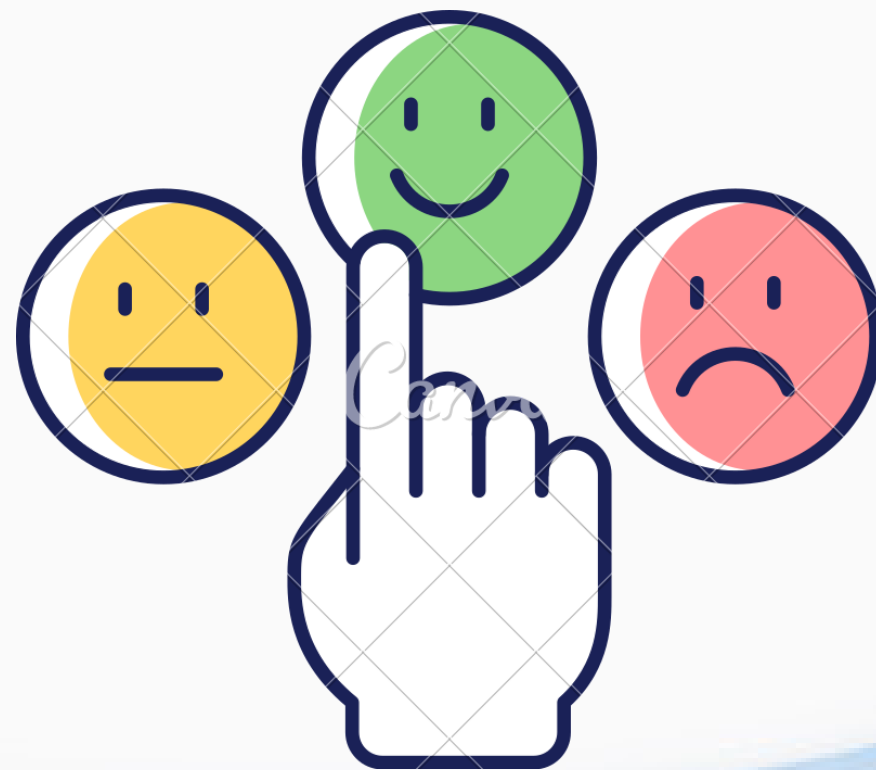


Ketika mendengar kata **KELUARGA**, apa emosi yang teman-teman rasakan?

Ketika mendengar kata **KELUARGA**, apa kata yang muncul di otak kamu?

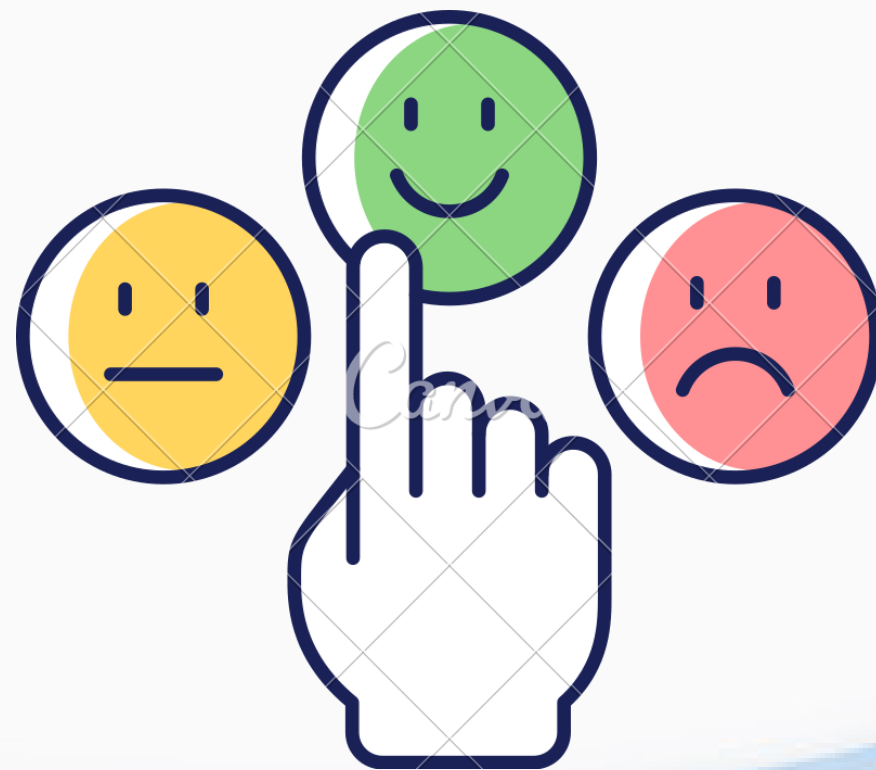


Bagaimana sih GAMBARAN KELUARGA yang IDEAL untuk kamu?



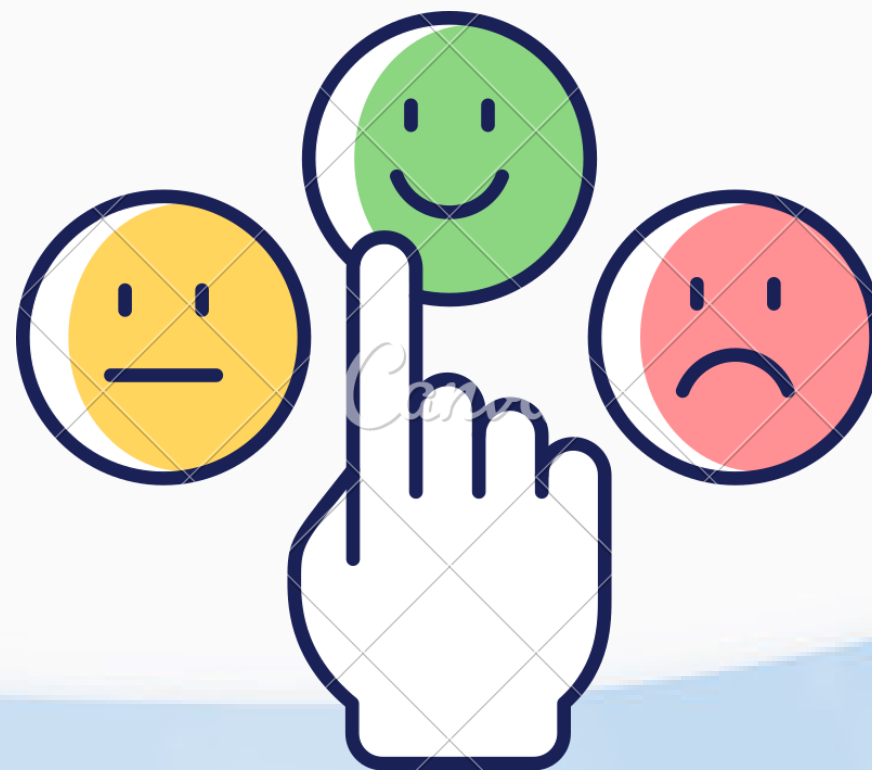


Bagaimana REALITA kehidupan emosi di Keluarga Kamu saat ini?



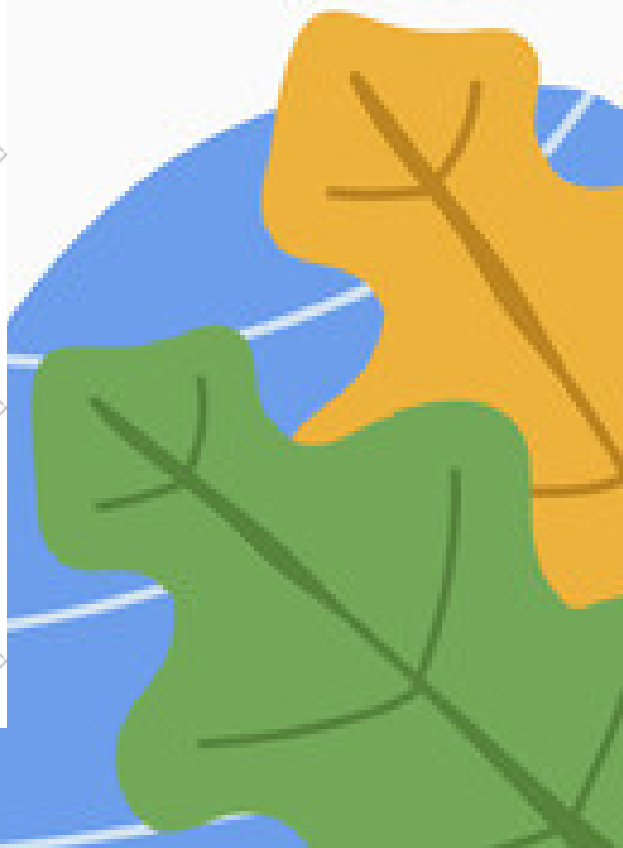


**Apa saja sih
TANTANGAN yang kamu
alami dalam hidup di dalam
Keluarga kamu sebagai Anak?**





Emosi itu **PENTING** untuk dikenali nama dan intensitas emosinya dari skala 1-10

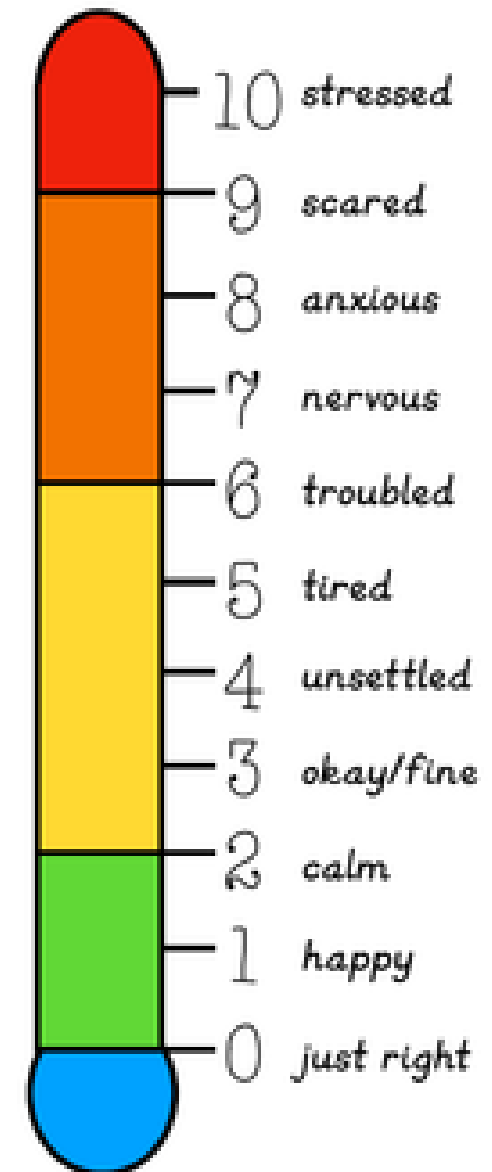




Emosi itu PENTING untuk dikenali nama dan intensitas emosinya dari skala 1-10



How are you feeling today?





Emosi-emosi yang intens dan beragam bisa kita alami dalam pengalaman sebagai Anak di dalam Keluarga yang bisa memunculkan intensitas emosi Skala 7-10.

Penting untuk belajar #KenalEmosi dan #SelfcareEmosi. Apakah sudah tau caranya?

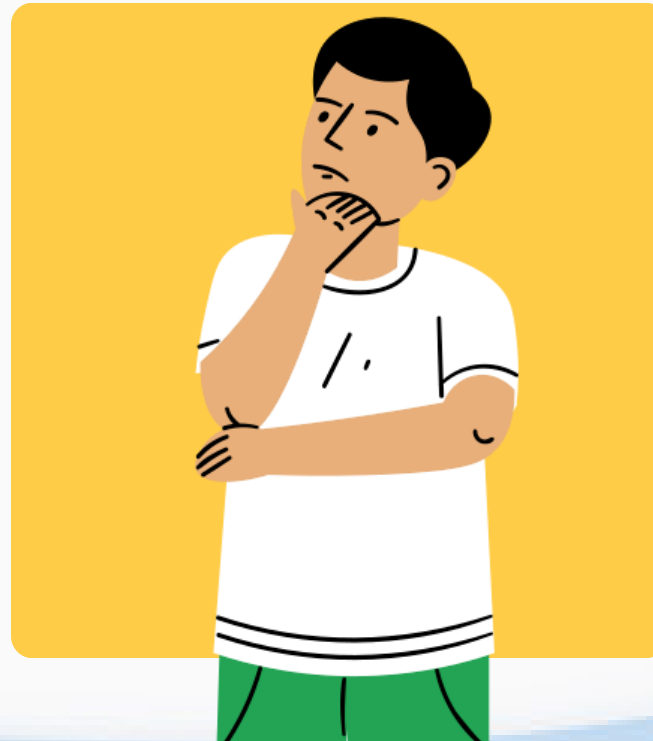




Apakah kamu sudah mengetahui nama-nama emosi dan pesan-pesan dari emosi kamu?



Bagaimana kita merasakan dan mengekspresikan emosi di saat ini dipengaruhi pengalaman pengasuhan kita bersama orangtua, serta respon lingkungan terhadap emosi yang kita ekspresikan.



Self-care Emosi Kita



Jika sedang merasa **SEDIH**
artinya kita perlu memeluk dan
memberi ruang & waktu ke diri
sendiri untuk merasakan sedih.

Tak apa-apa jika ingin
menangis.

@anassatriyo





Self-care Emosi Kita



Jika sedang merasa KESEPIAN
atau sendiri artinya kita BUTUH
merasa terkoneksi dengan
orang lain yang terasa aman
dan hangat di hati.

@anassatriyo



Self-care Emosi Kita

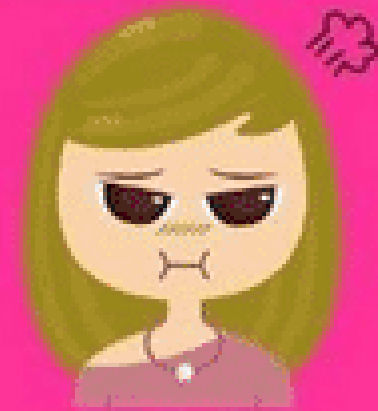


Jika sedang merasa malu atau dipermalukan artinya kita perlu memberikan rasa Welas Asih atau Cinta Kasih (*Self Compassion*) ke diri sendiri.

@anassatriyo



Self-care Emosi Kita



Jika sedang merasa kesal sampai dendam, itu artinya kita perlu belajar **MEMAAFKAN**. Bahkan mulai dari memaafkan diri sendiri kalau saat ini belum bisa memaafkan. Tidak apa-apa. Memaafkan yang sehat tidak bisa dipaksakan dan **BUTUH PROSES**.

@anassatriyo





Self-care Emosi Kita



Jika sedang merasa kosong dan hampa, artinya kita **SEDANG BUTUH** melakukan **SESUATU YANG KREATIF.**

@anassatriyo



Self-care Emosi Kita



Jika muncul rasa Marah, selain menyadari dari skala 1-10 **SEBERAPA INTENS** rasa marah yang sedang dirasakan, artinya ada *boundaries* kita yang sedang terganggu atau ada rasa ketidakadilan terhadap suatu hal yang sedang muncul.

@anassatriyo





Self-care Emosi Kita



Jika muncul rasa kecemasan,
artinya kita sedang butuh
merasa aman secara emosi.

@anassatriyo



Self-care Emosi Kita



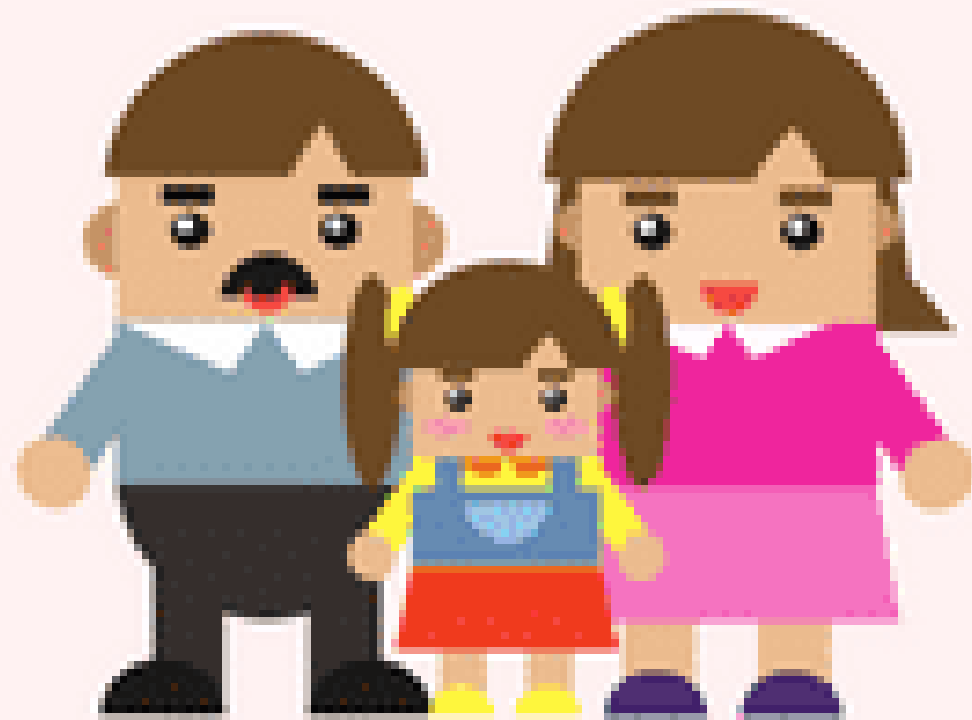
Jika sedang merasa stres dan
overwhelmed artinya kita butuh
melakukan satu langkah demi satu
langkah, tidak terburu-buru.

One step at a time.

And one step first is already enough.

@anassatriyo





Kalimat-kalimat yang dipakai orangtua kita di masa kecil menjadi "suara"/inner voice di dalam diri kita di usia dewasa.

@anassatriyo



Self-care Emosi Kita

adalah tentang
menyadari,
menerima,
dan memberi ruang untuk diri kita
merasakan emosi.

Sit with your emotion.

Karena kalau langsung escape atau
diabaikan dia akan menghantuimu.
Tapi kalau diberikan waktu sejenak dan
disadari ia perlahan menghilang



@anassatriyo



Self-care Emosi Kita

adalah salah satu cara kita
RE-PARENTING diri kita.
Menjadi orangtua untuk diri kita.
Menjadi orangtua yang memahami
kebutuhan emosi kita,
di saat waktu kita kecil dahulu orangtua
kita belum atau tidak tahu bagaimana
caranya menyikapi emosi seorang anak
sehingga kita merasakan efeknya sampai
usia dewasa.
Self-care emosi adalah bagian dari
berdamai dengan *inner child* kita.

One step at a time.

@anassatriyo





**"Merancang Pesta Pernikahan
Satu Hari Dalam Hidup"**

**Merancang dan Belajar Cara Mengenal Diri
dan Pasangan, Bagaimana Mengelola
Hubungan, Komunikasi, Ekspektasi,
Kebutuhan, Berkonflik dengan Sehat
dalam Pernikahan**

**Komunikasi dan Hubungan Seksual yang
Sehat Dengan Diri Sendiri dan Pasangan**

**"Posting Foto Anak lagi
Ketawa di Instagram"**

**Merancang, Membahas
dan Belajar Konsep dan
Tujuan Pengasuhan serta
Pendidikan sebagai
"Orangtua" di
Rumah untuk Anak**

Belajar Self-care & Healthy Boundaries

@anassatriyo

**Memahami dan Memulihkan *Inner-Child* Diri Sendiri
Belajar cara-cara yang lebih adaptif untuk mengenal &
mengelola emosi, memecahkan masalah (*problem solving*) dan
mengkomunikasikan kebutuhan sebagai Manusia**

**Indonesia Darurat Relasi Sehat
"Marriage is Hard, Parenting is Harder"**



NANGIS AJA

NGGAK APA-APA KALAU SEDIH



Mengenal Diri
Dimulai dari Mengenal
Kebutuhan Emosi Kita Sendiri,
terutama Kebutuhan Emosi di
Masa Anak-Anak dan Remaja
@anassatriyo

Mengenal
Inner Child
Kamu



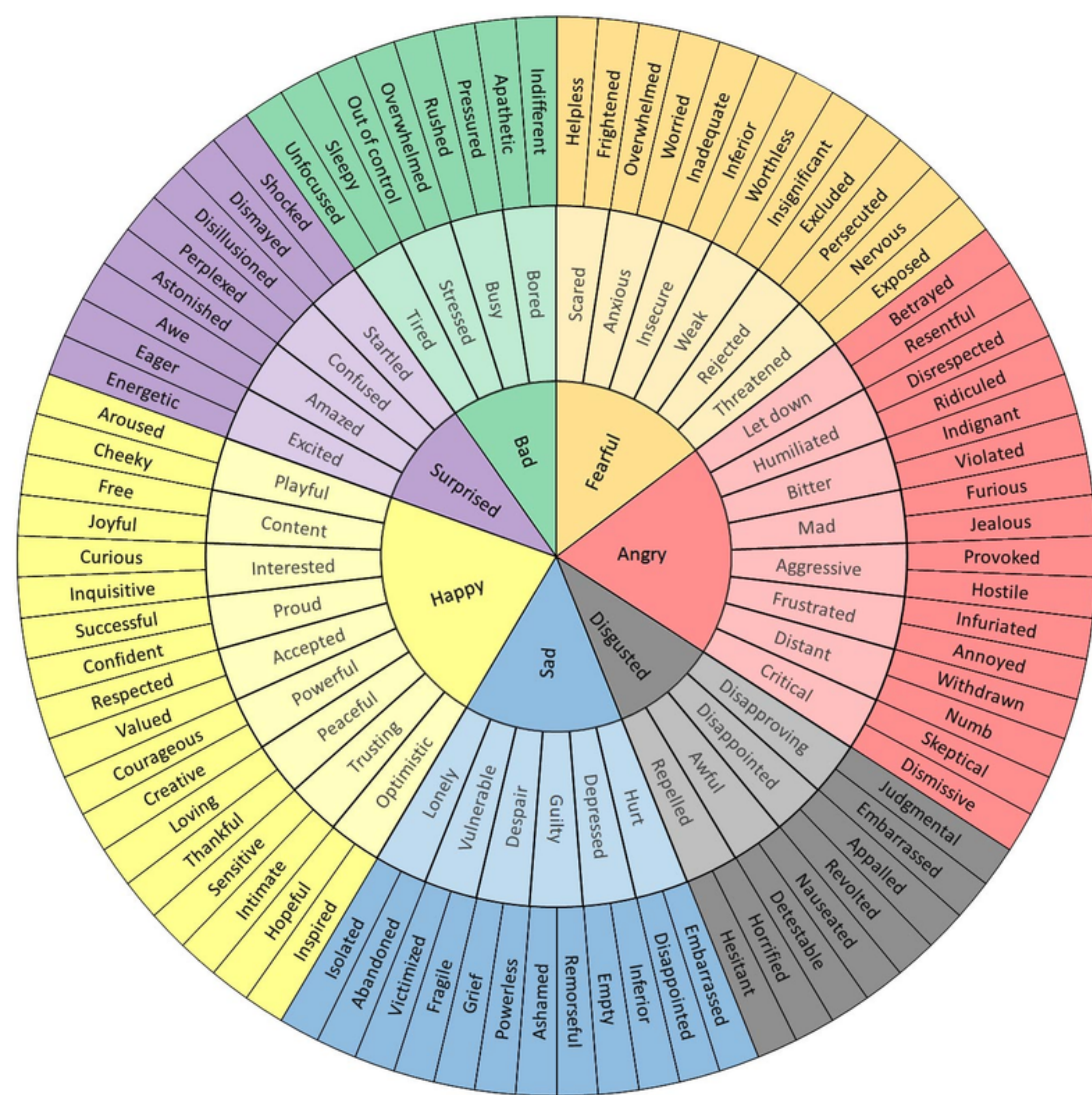
YouTube



Zoom

IT'S OKAY TO
NOT BE OKAY





Berkenalan dengan Emotion Wheels atau Roda Emosi.

Di masa bayi-anak-anak kita hanya merasakan emosi dasar yang di tengah,


sejak usia remaja (pubertas) sampai usia dewasa kita merasakan beragam emosi (mix emotions) sehingga kemampuan #SelfcareEmosi jadi semakin penting untuk bisa menguasai diri.

Anastasia Satriyo M.Psi., Psikolog



**Nggak apa-apa kalau
lagi merasa capek**

@anassatriyo



**Nggak apa-apa kalau
rasanya lagi sulit dan
bingung untuk
memahami diri sendiri**

@anassatriyo





Izinkan diri kita untuk
MERASA
capek/takut/jenuh/
sedih/senang

@anassatriyo





**"Terima kasih ya sudah
bertahan hidup di
dalam keluarga sampai
hari ini."**

@anassatriyo





"AKU BERHARGA dan aku mau belajar lebih kenal, lebih sayang dengan diriku hari demi hari."

@anassatriyo





Kebutuhan Emosi Dasar Manusia

diterima
dihargai
dikagumi
diapresiasi
didukung
dipercayai
dianggap mampu
diperhatikan
diantang
mendapat kejelasan

kompeten
percaya diri
dimaafkan
merasa bebas
puas
didengarkan
ditolong
membantu
dianggap penting
memiliki kontrol

dilibatkan
didengarkan
dicintai
dibutuhkan
diperhatikan
berdaya
privacy
produktif
diyakinkan

dihargai
merasa aman
didukung
diperlakukan adil
dipercaya
dipahami
dianggap bernilai
berharga





**Di pertemuan 1 kita belajar mengenali
KEBUTUHAN EMOSI kita.**

**Wajar jika kita punya kebutuhan
emosi dan PENTING untuk mengenali
dulu kebutuhan emosi kita supaya
dapat memenuhinya secara sehat.**





Kenali dan Sadari 3-5 KEBUTUHAN EMOSI dasar kamu.

**Tarik napas dan AKUI ke dalam diri
"Iya ya...ternyata aku punya kebutuhan emosi
untuk merasa ..." lalu Tarik napas lagi sambil
meletakkan satu tangan di depan dada seperti
memberi tepukan lembut ke diri sendiri.**





TERIMA KASIH ya sudah mau menyampaikan apa yang menjadi **KEBUTUHAN EMOSI kamu** dan **harapan kamu ke orangtua.**



TERIMA KASIH ya sudah mau **memvalidasi** kebutuhan emosi diri kamu ke diri sendiri.

Wajar lho kalau kita punya harapan ke orang lain untuk bisa memenuhi kebutuhan emosi kita.





TERIMA KASIH ya sudah mau menyampaikan apa yang menjadi **KEBUTUHAN EMOSI** kamu dan harapan kamu ke orangtua.



Tapi di sejak usia remaja apalagi di usia dewasa, kita **BISA BERLATIH PELAN-PELAN** mengenali dan memenuhi kebutuhan emosi kita secara sehat dengan banyak ngobrol dan **#Selfcare Emosi kita.**





Yuk mulai hari ini dan seterusnya kita menyisihkan waktu 5-10 menit per hari atau 15-20 menit per hari.

Jika punya 30-45 menit bahkan 1 jam itu adalah privilege tapi bisa mulai dari 5-10 menit untuk #Selfcare Diri secara holistik sehingga lebih memiliki kemampuan mengelola emosi dan penguasaan diri.





Yuk kita berlatih saat ini menemukan hal-hal apa saja yang bisa kamu lakukan selama 5-10 menit atau 15-30 menit untuk #Selfcare secara spiritual?

#Selfcare secara fisik?

#Selfcare secara Personal? Kalau sudah usia dewasa atau usia kerja #Selfcare Profesional dan #Selfcare Emosi?





Contohnya,

Saya melakukan Selfcare Spiritual dengan doa dan renungan setiap hari (5-10 menit), ke gereja di hari Minggu pagi, berdoa setiap sebelum memulai sesi konseling dengan klien (2-3 menit)

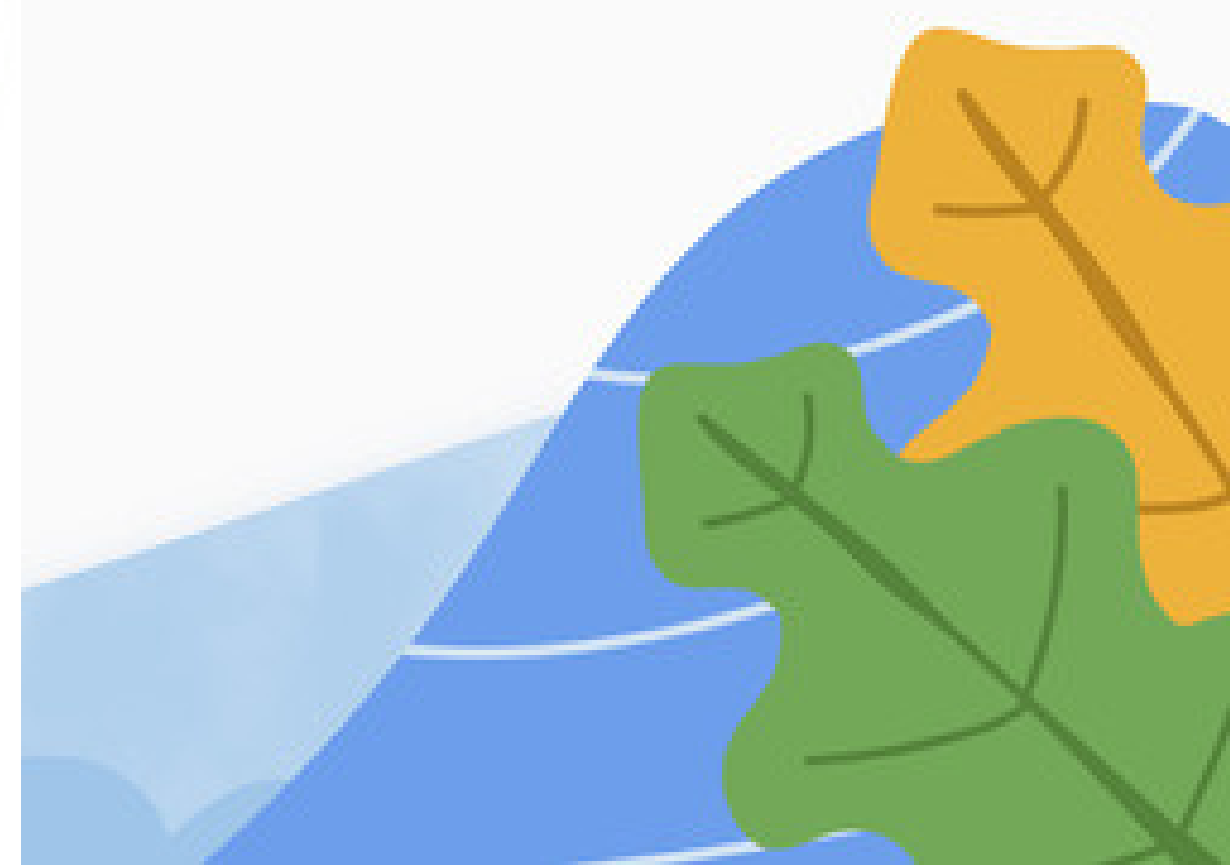
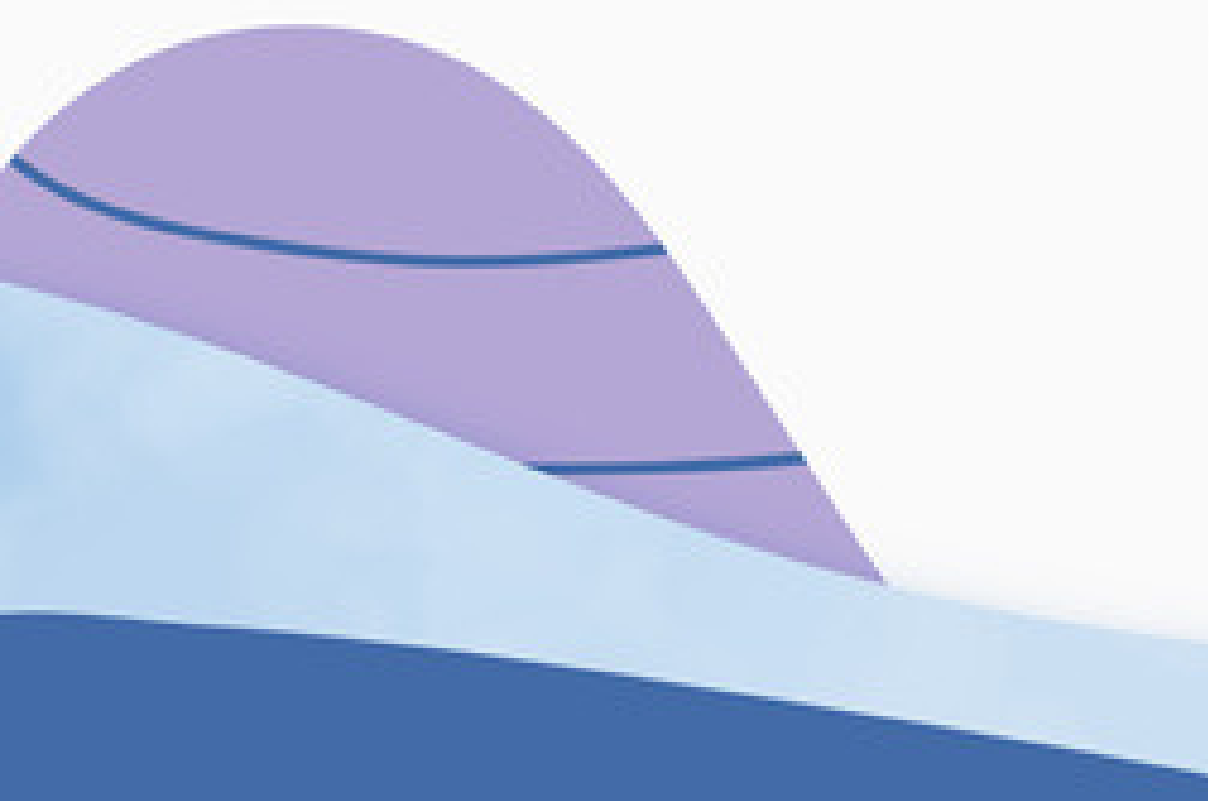
Saya melakukan Selfcare Fisik dengan berjalan kaki di pagi hari sambil terkena matahari untuk kesehatan fisik, meningkatkan mood dan kemampuan fokus 15-30 menit dan sesi olahraga dengan Coach atau pakai Apps Doogether.

Saya melakukan Selfcare personal dengan menggunakan sabun dan parfum yang wanginya saya suka, pakai tekstur baju yang nyaman dan mendengarkan lagu yang menenangkan saya, makan makanan yg enak (asal secukupnya/tidak berlebihan)



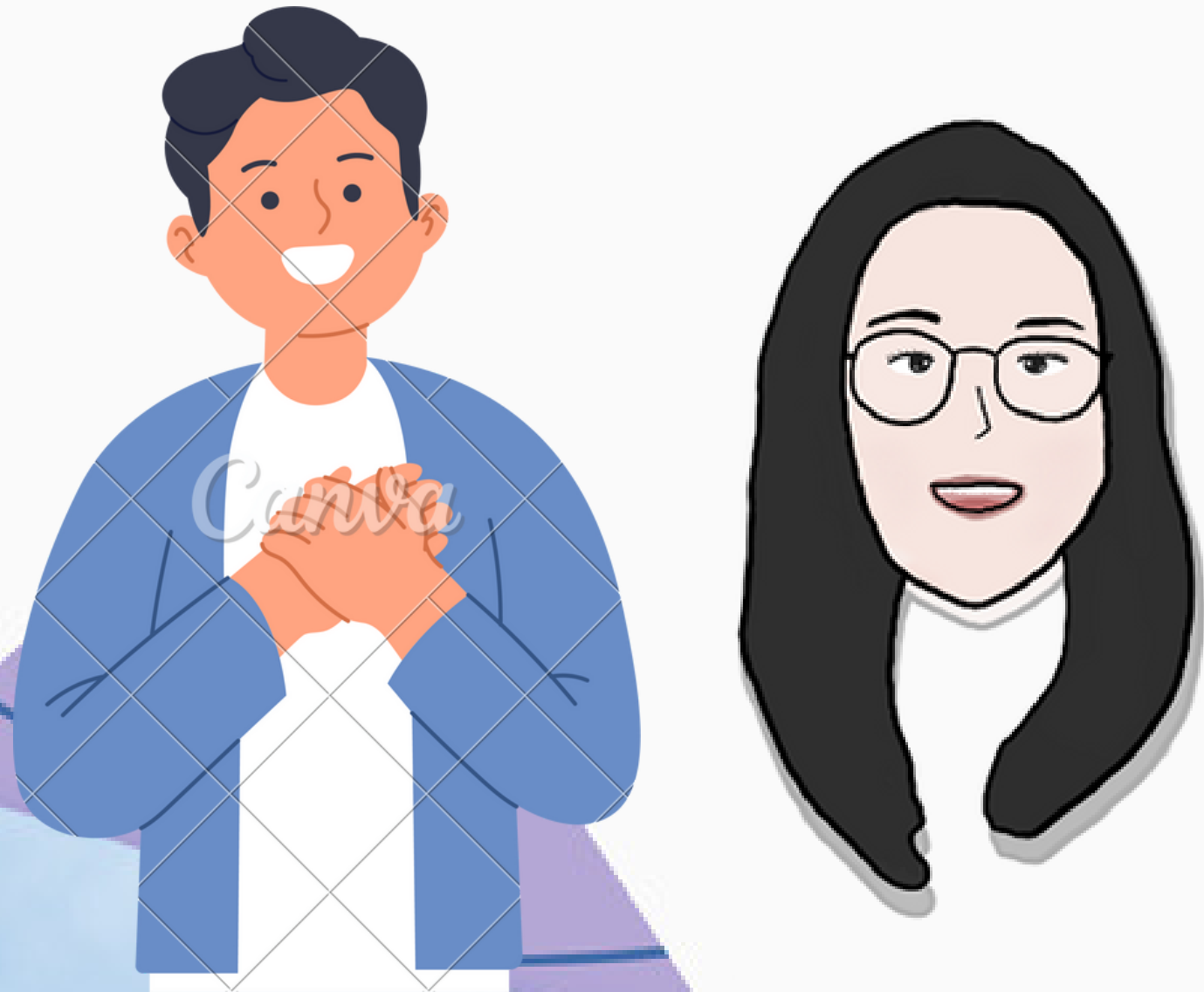


Yuk sekarang buat versi teman-teman!

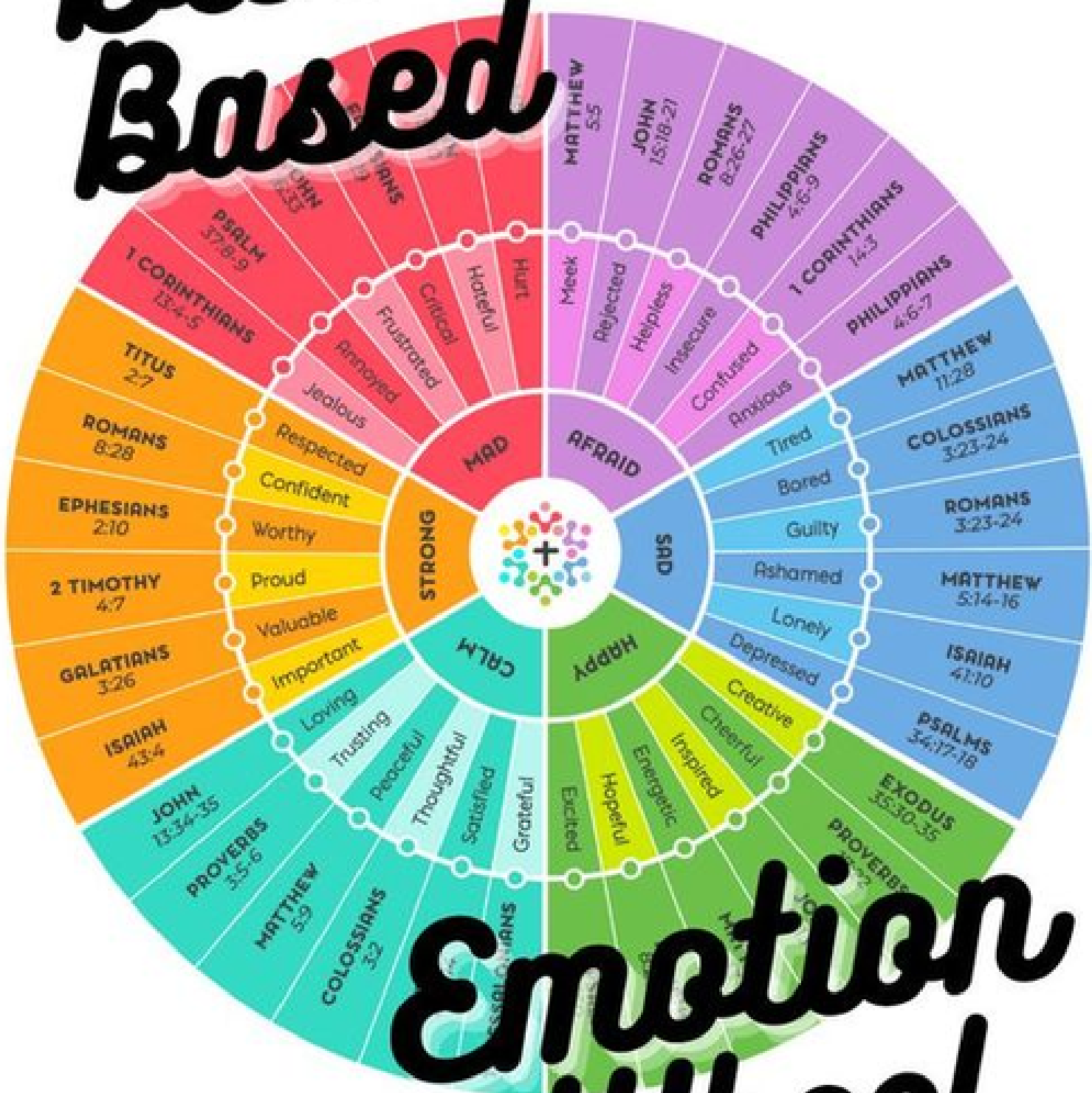




#SelfcareEmosi



Bible Based



Emotion Wheel



#SelfcareEmosi di Ayat Alkitab





#SelfcareEmosi di Ayat Alkitab



Efesus 4: 26-27

Apabila kamu menjadi marah, janganlah kamu berbuat dosa: janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu dan janganlah beri kesempatan kepada Iblis.

Yakobus 1: 19-20

Hai saudara-saudara yang kukasihi, ingatlah hal ini: setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah; sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah.





#SelfcareEmosi di Ayat Alkitab



Amsal 15: 1

Jawaban yang lemah lembut meredakan kegeraman, tetapi perkataan yang pedas membangkitkan marah.

Yakobus 1: 19-20

Hai saudara-saudara yang kukasihi, ingatlah hal ini: setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah; sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah.



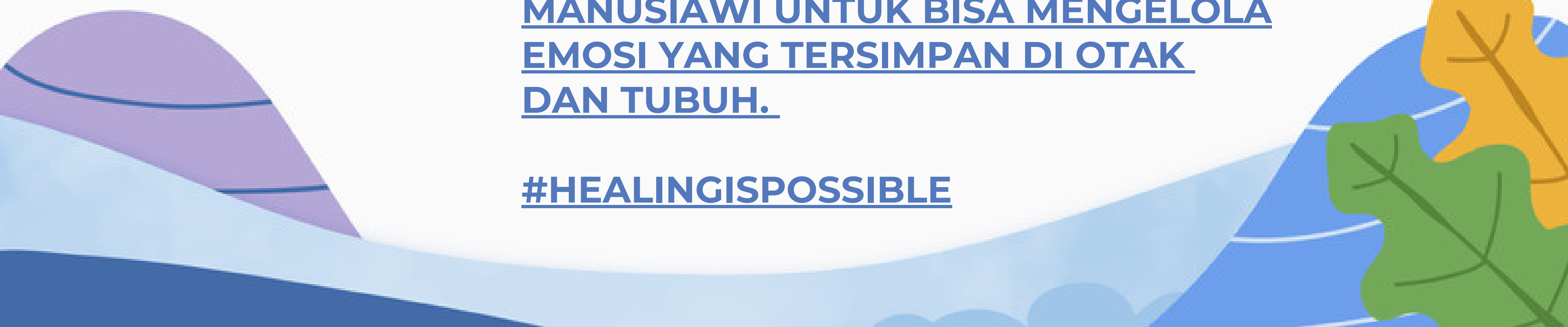


#SelfcareEmosi di Ayat Alkitab

Kolose 3: 15
Hendaklah damai sejahtera Kristus
memerintah dalam hatimu

TAPI KITA BUTUH TAHU
DAN BERLATIH CARA-CARA
MANUSIAWI UNTUK BISA MENGELOLA
EMOSI YANG TERSIMPAN DI OTAK
DAN TUBUH.

#HEALINGISPOSSIBLE

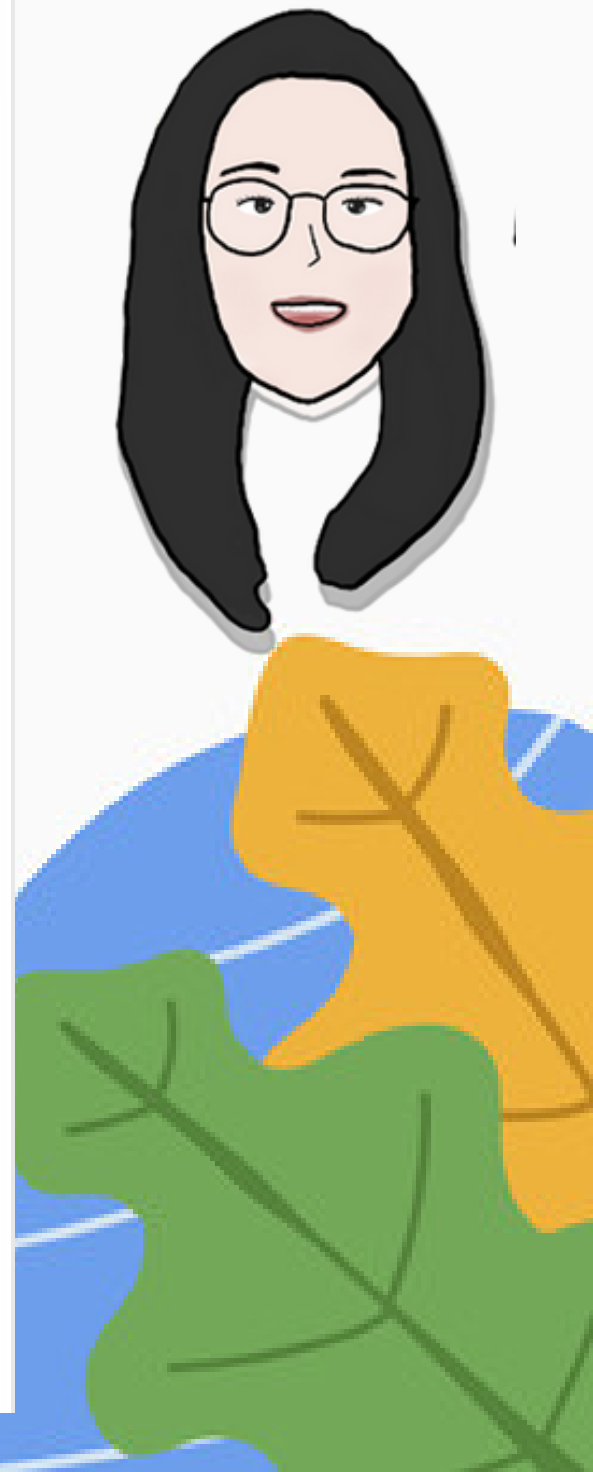




Yuk Latihan bikin Mood Journal Versi Kamu

Buat Mood Journal setiap hari atau beberapa hari sekali

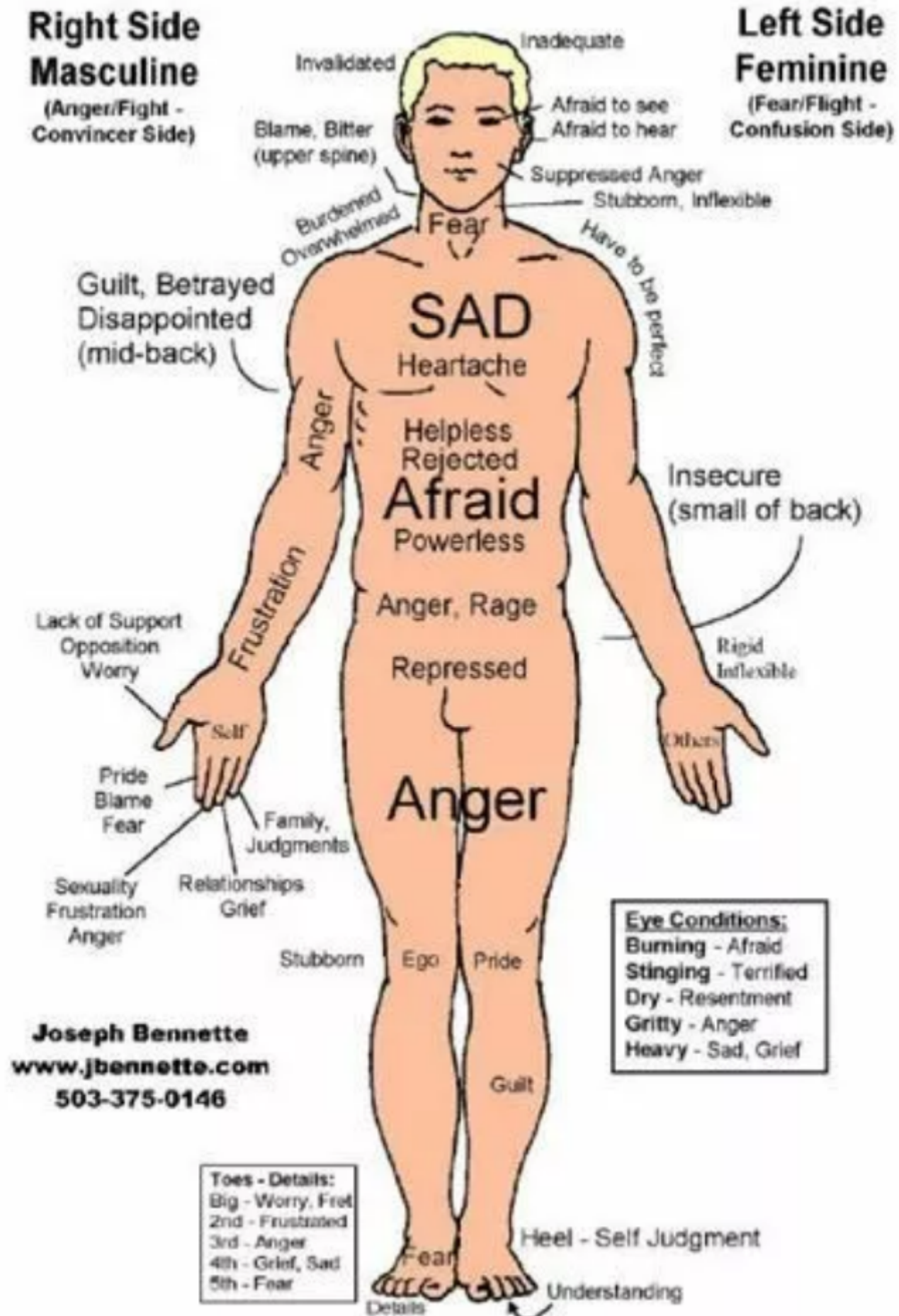
Kejadian	Emosi yang muncul (Skala 1-10)	Pikiran yang muncul	Hal yang aku harapkan	Kata-kata penyemangat ke Diri sendiri



Tubuh kita menyimpan emosi-emosi yang kita rasakan dan alami.

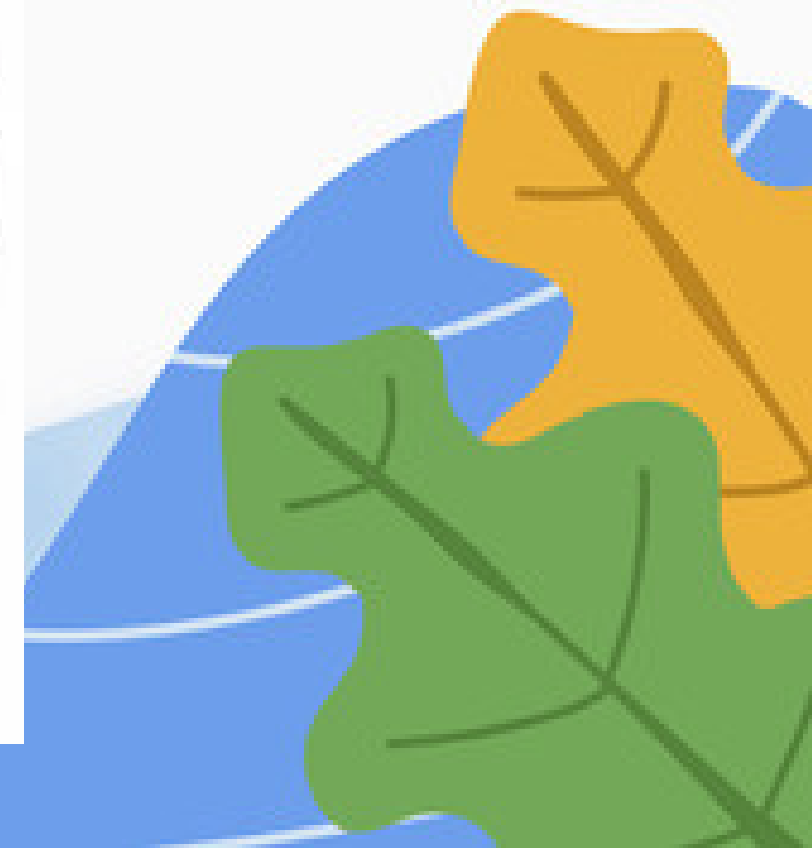
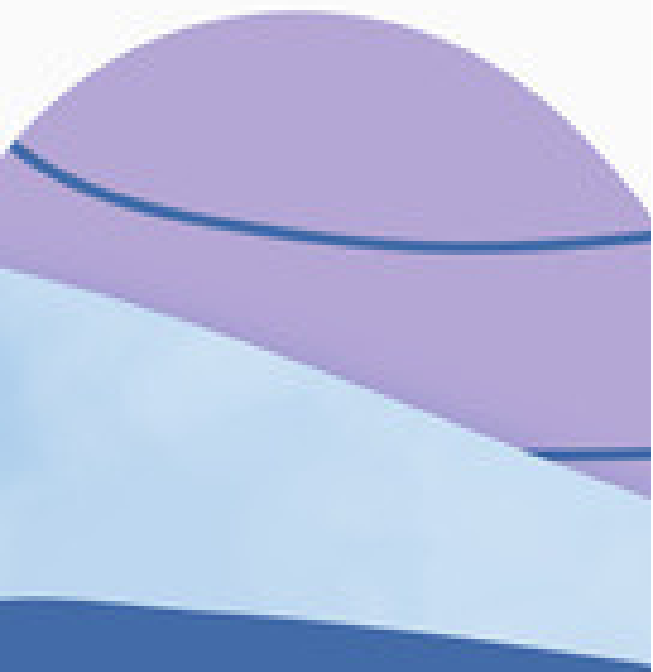
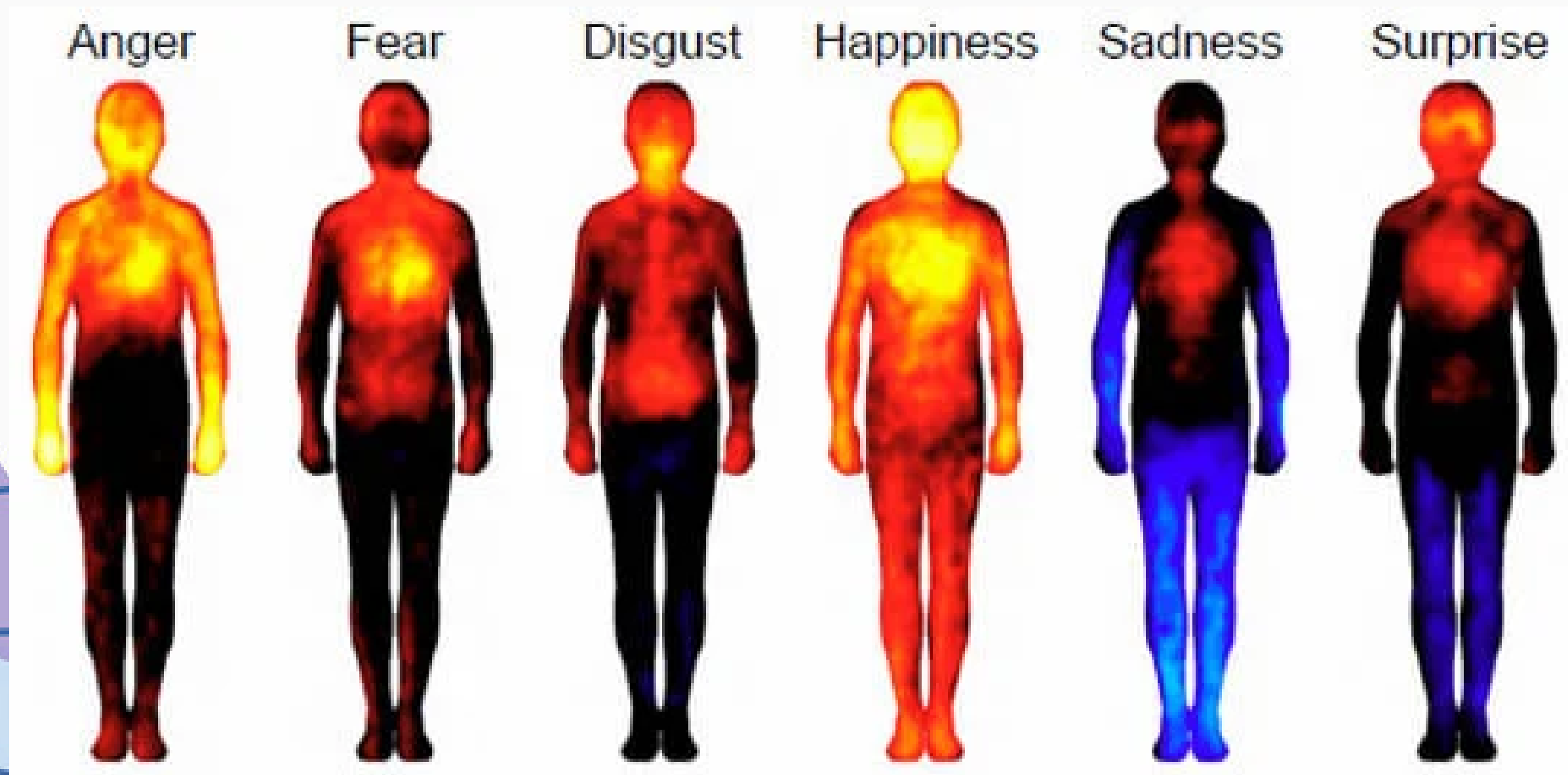
"The Body Keep The Score". Berdoa dan connection sama Tuhan penting tapi perlu sambil melakukan cara-cara manusiawi untuk memproses emosi-emosi kita.

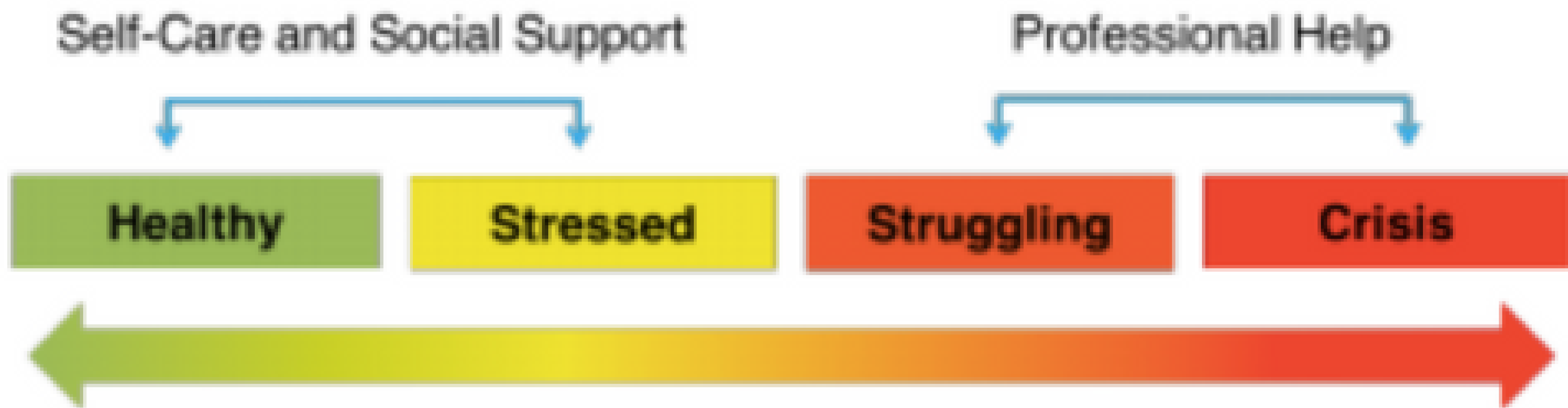
@anassatriyo





80% penyakit fisik dimulai dari emosi-emosi intens yang tersimpan di tubuh bertahun-tahun. Waktu tidak menyembuhkan emosi kalau tidak tau caranya. **But Healing Is Possible.**





Kita bisa menjadi komunitas, masyarakat maupun individu yang peduli dengan kesehatan mental dimulai dari kesehatan mental kita dan membagikan konten-konten edukatif & informatif terkait kesehatan mental di sosial media.

@arassatriyo

