

SURAT TUGAS

Nomor: 15-R/UNTAR/Pengabdian/II/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, M.Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Reprogram Your Emotional Habits : Pendekatan Psikologis untuk Regulasi Emosi dan Self-Development
Mitra	:	Conquera
Periode	:	Genap 2025_2026
URL Repository	:	https://www.instagram.com/p/DU7I-h4k1IH/

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

26 Februari 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : ff6facdd2cf8d57bf8d7fc25511026b0

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

  
Untar Jakarta





Nomor : 02/CON/W-02022026/CONPSI/022222-N
Lampiran : -
Hal : Undangan Narasumber

Kepada Yth.

Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog
Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Di tempat

Dengan hormat,

Melalui surat ini, Kami dari lembaga **Conquera Psikologi** Surabaya mengundang Bapak Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog untuk bisa berpartisipasi sebagai *Narasumber* pada Webinar yang akan kami adakan.

Adapun Webinar dengan topik **“Reprogram Your Emotional Habits : Pendekatan Psikologis untuk Regulasi Emosi dan Self-Development”** ini akan kami adakan pada :

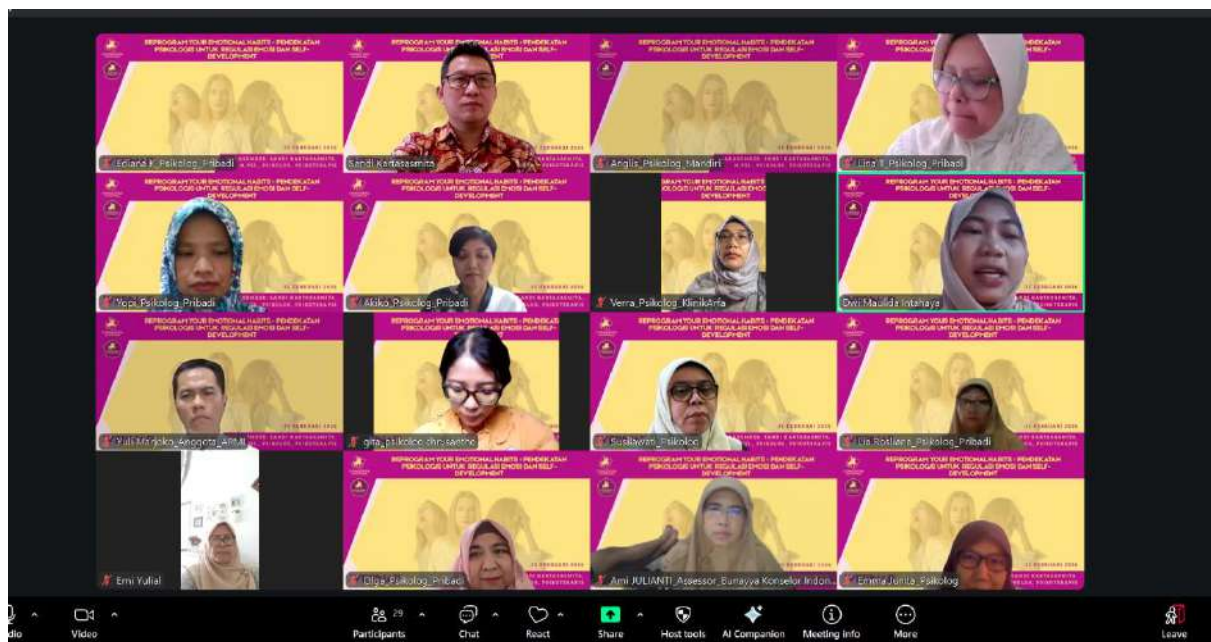
Hari, Tanggal : Rabu, 25 Februari 2026
Waktu : 09.00 - 12.00 WIB
Tempat : Zoom Meeting
Peserta : Pendidik, Psikolog, Mahasiswa

Demikian undangan ini, kami sangat mengharapkan kesediaan Ibu untuk dapat berpartisipasi sebagai Narasumber dalam kegiatan tersebut. Kami tunggu konfirmasinya paling lambat tanggal 7 Februari 2026. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Surabaya, 02 Februari 2025
Mengetahui

Daud Endro Supriyanto
Executive Leader of Conquera Enterprise







UNTAR

FAKULTAS
PSIKOLOGI

NLP Neuro Linguistic Programming

Sandy Kartasasmita, M.Psi.,
Psikolog., Psikoterapis., CMHA., CBA





Apa itu NLP

Mengorganisasikan pikiran, perasaan, bahasa, dan perilaku mereka agar memberikan hasil sesuai keinginannya

Hubungan antara pengalaman, pikiran, dan tindakan manusia serta bagaimana mengubah-ubahnya untuk menciptakan perubahan positif.

Cara mengubah perilaku dan kebiasaan buruk.



Teknik membangun kedekatan dan keselarasan secara alami dengan orang lain sebagai fondasi dalam komunikasi inter-personal.

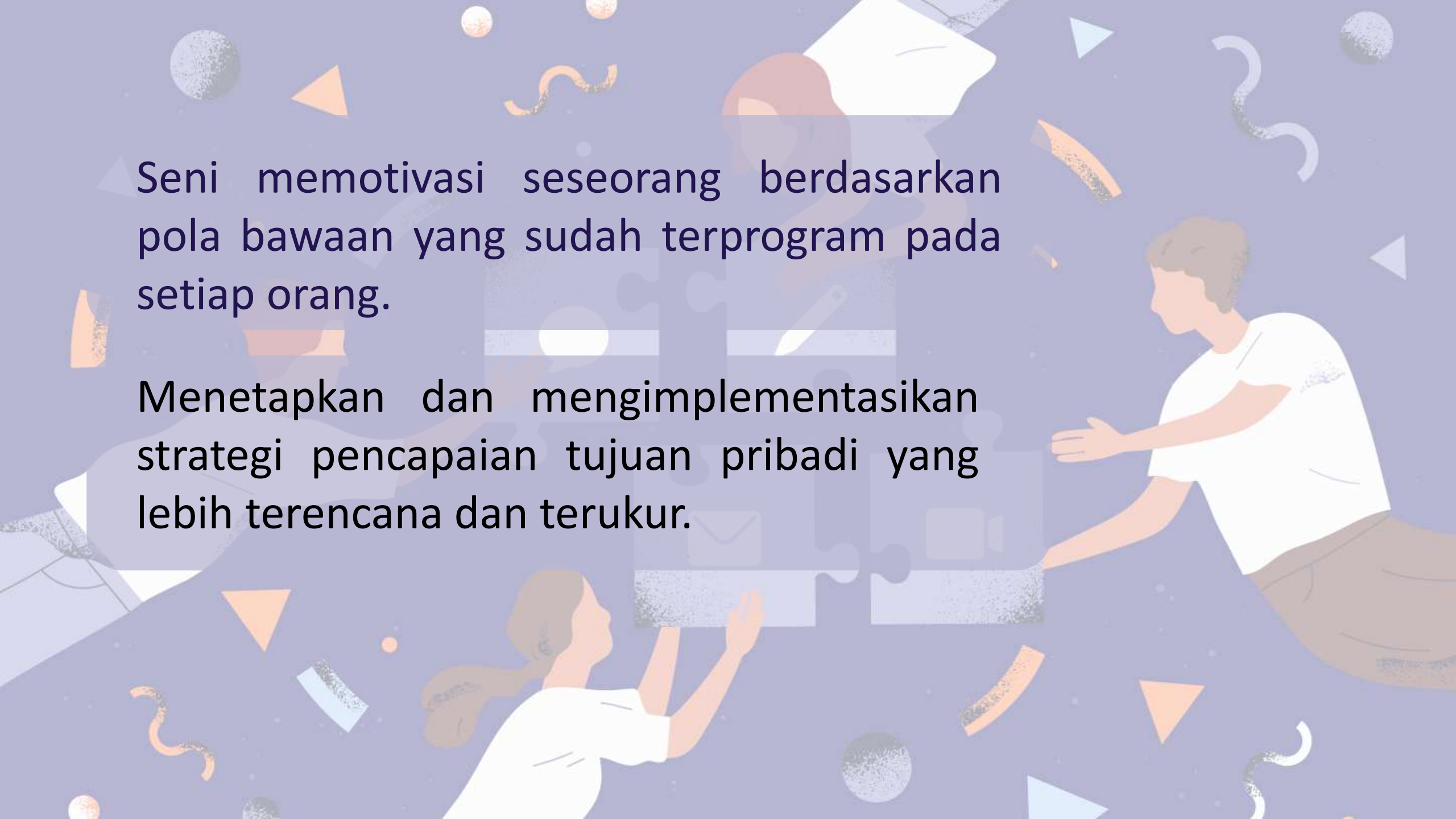
Teknik menggali dan mengurai makna terdalam yang sesungguhnya tersimpan / tersembunyi di dalam pikiran seseorang



Teknik komunikasi yang efektif untuk memengaruhi orang lain

Hubungan antara emosi dan kondisi mental – fisiologis serta bagaimana mengelolanya



An illustration on a light purple background showing two stylized figures, a man and a woman, working together to assemble large puzzle pieces. The man, on the right, is wearing a white t-shirt and brown pants, and is reaching out to place a piece. The woman, on the left, is also in a white t-shirt and is holding a puzzle piece. The scene is decorated with various geometric shapes like triangles, circles, and wavy lines in shades of orange, blue, and white, resembling confetti or abstract art.

Seni memotivasi seseorang berdasarkan pola bawaan yang sudah terprogram pada setiap orang.

Menetapkan dan mengimplementasikan strategi pencapaian tujuan pribadi yang lebih terencana dan terukur.

Berbagai teknik praktis dan siap-pakai untuk menciptakan perubahan pola pikir, tindakan, perilaku, dll.





Setiap individu memiliki system penyaring mental yang unik untuk memproses jutaan data yang diperoleh melalui panca indera. Hasil proses penyaringan neurologis ini disebut ***Peta Mental Pertama*** yang terdiri dari gambar internal, suara, sensasi, rasa, gerakan.



Linguistic

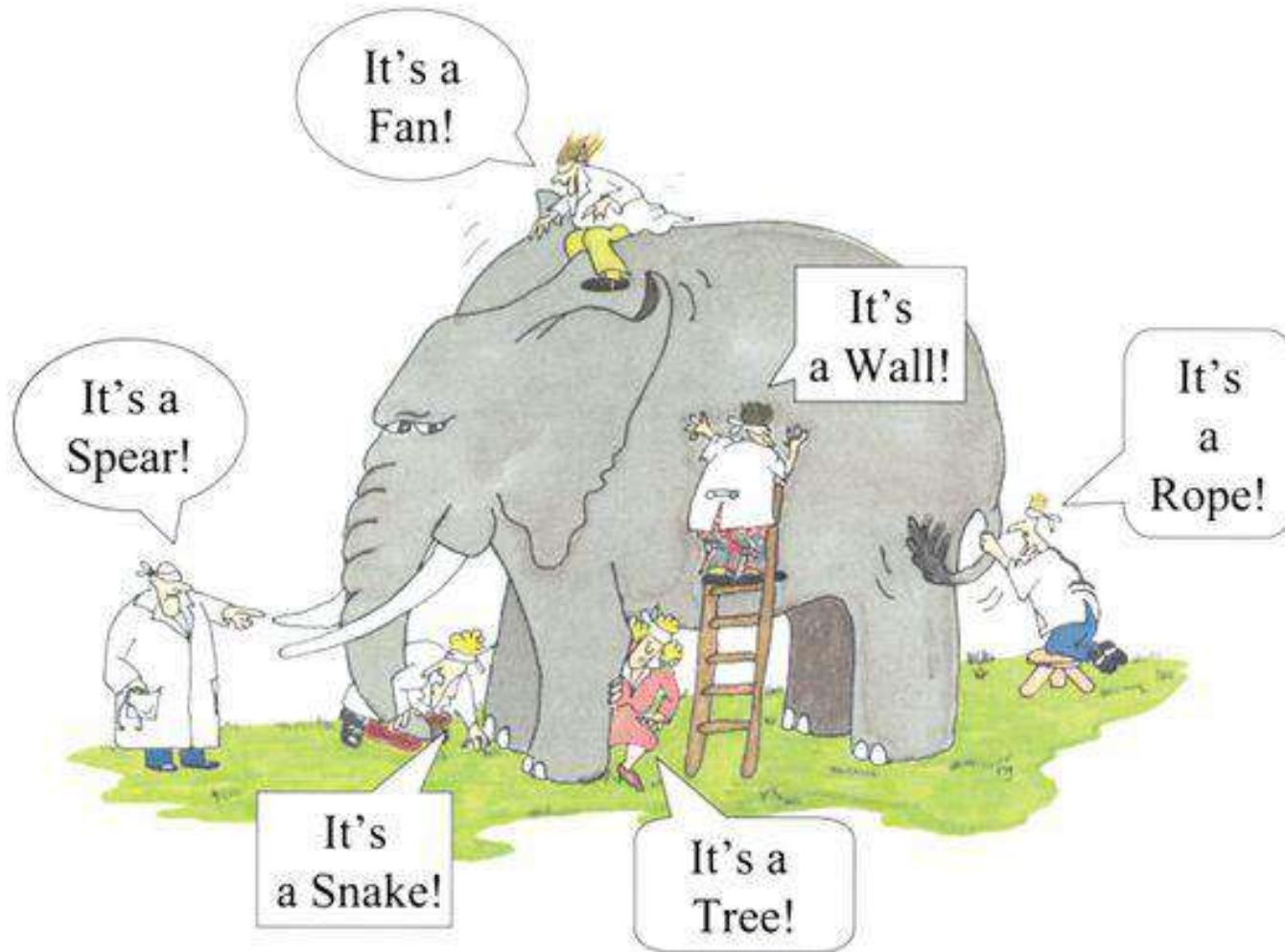
memaknai secara pribadi informasi yang diterima dari dunia luar tersebut. Kita menciptakan peta mental kedua dengan melekatkan Bahasa pada gambar, suara, sensasi, rasa, gerakan. Peta mental kedua ini biasa disebut ***Linguistic Map***.



Programming

Respon dalam bentuk perilaku yang terjadi sebagai hasil dari bekerjanya kedua peta mental tersebut.

PRESUPOSISI NLP



Presuposisi merupakan
asumsi – asumsi dasar

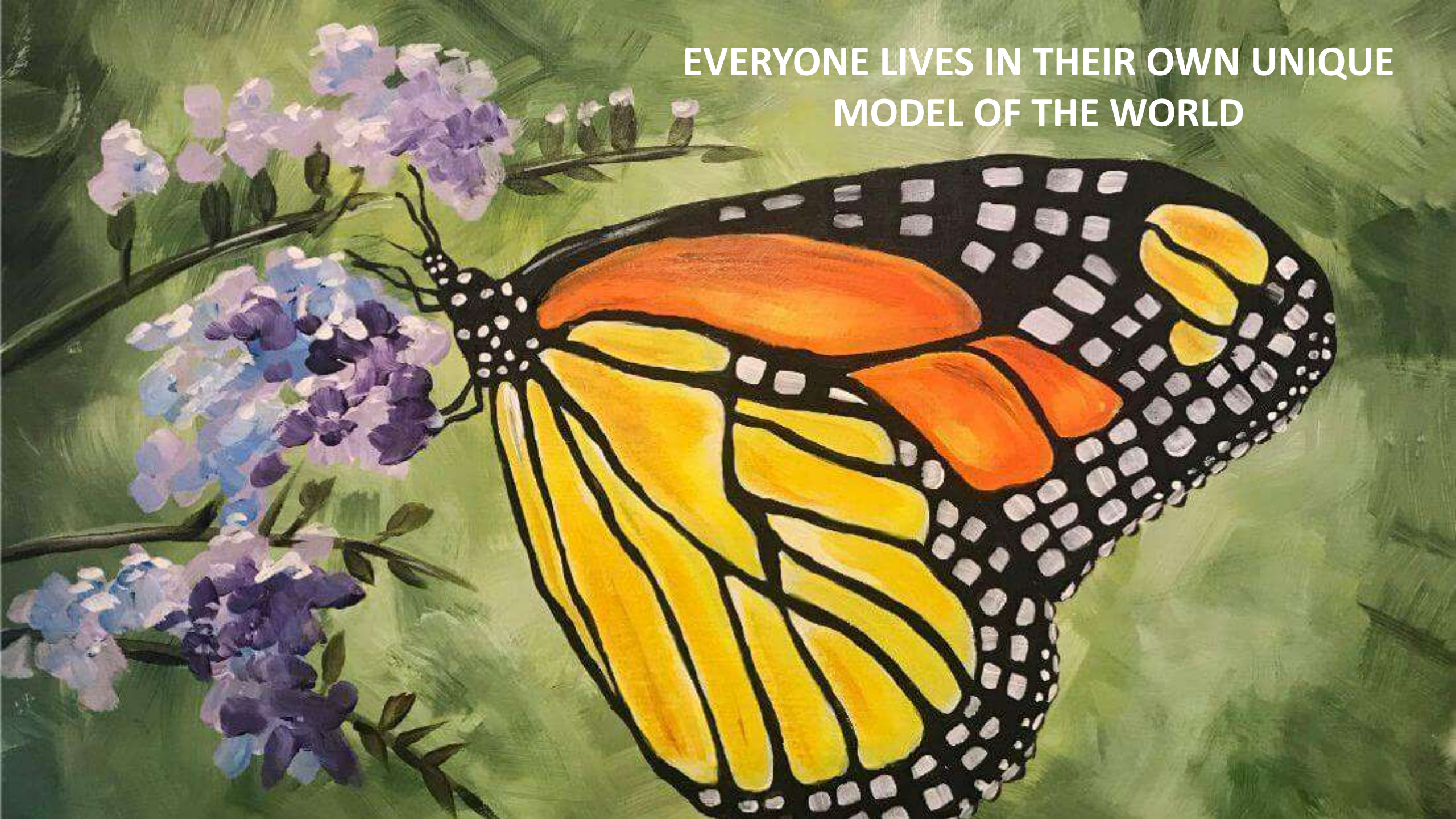
The map is not the territory



THE MAP IS
NOT THE
TERRITORY.



EVERYONE LIVES IN THEIR OWN UNIQUE
MODEL OF THE WORLD





EXPERIENCE
HAS A
STRUCTURE



THE MEANING OF A COMMUNICATION IS THE RESPONSE YOU GET



YOU CANNOT
NOT
COMMUNICATE

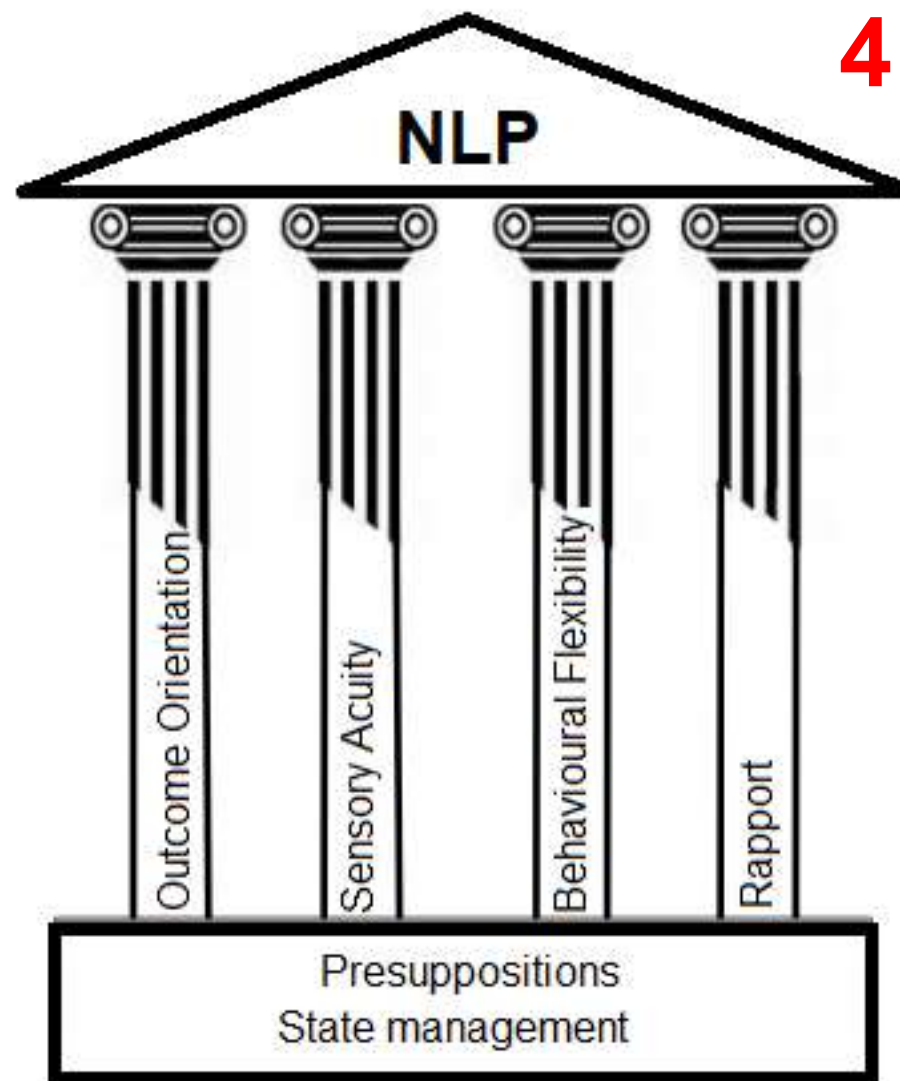


WE HAVE THE RESOURCES
WITHIN US TO ACHIEVE
WHAT WE WANT

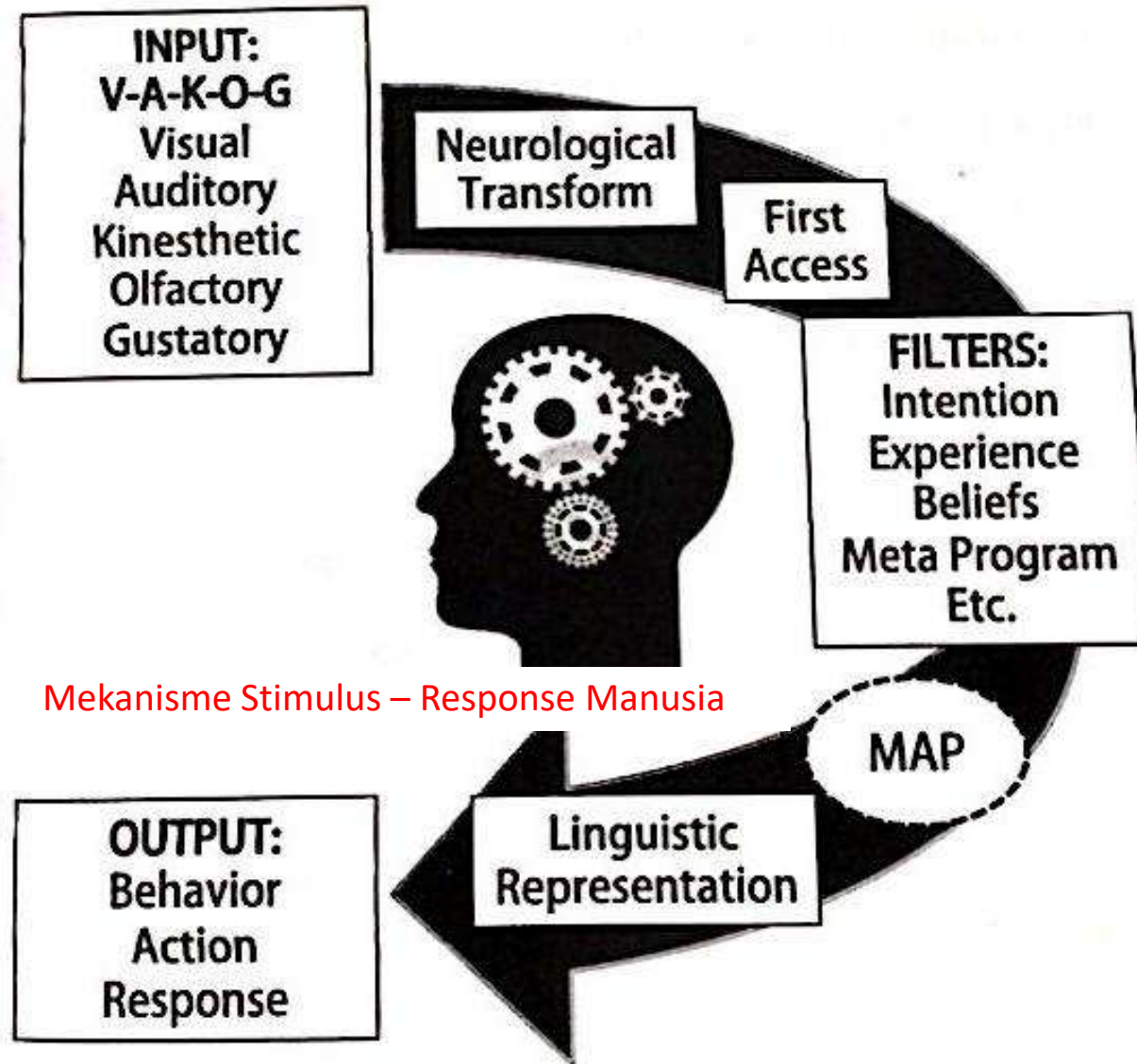




4 Pilar NLP



Pillars of NLP



Representational System

PRIMARY SYSTEM

A. VISUAL

B. AUDITORY

C. KINESTHETIC

Ruangan ini terang sekali (A)

Ruangan ini hening sekali (B)

Ruangan ini dingin sekali (C)

VISUAL

melukiskan, membayangkan, melihat, cerah, kabur,...dll.

AUDITORY

suara, membisingkan,teriakan, merdu, mendengar,...dll.

KINESTHETIC

halus, hangat, panas, menggenggam, merasa,...dll.

OLFACTORY

wangi, harum, mencium, aroma,...dll

GUSTATORY

rasanya, pahit, kecut, mencicipi,...dll



MATCHING PREDICATES

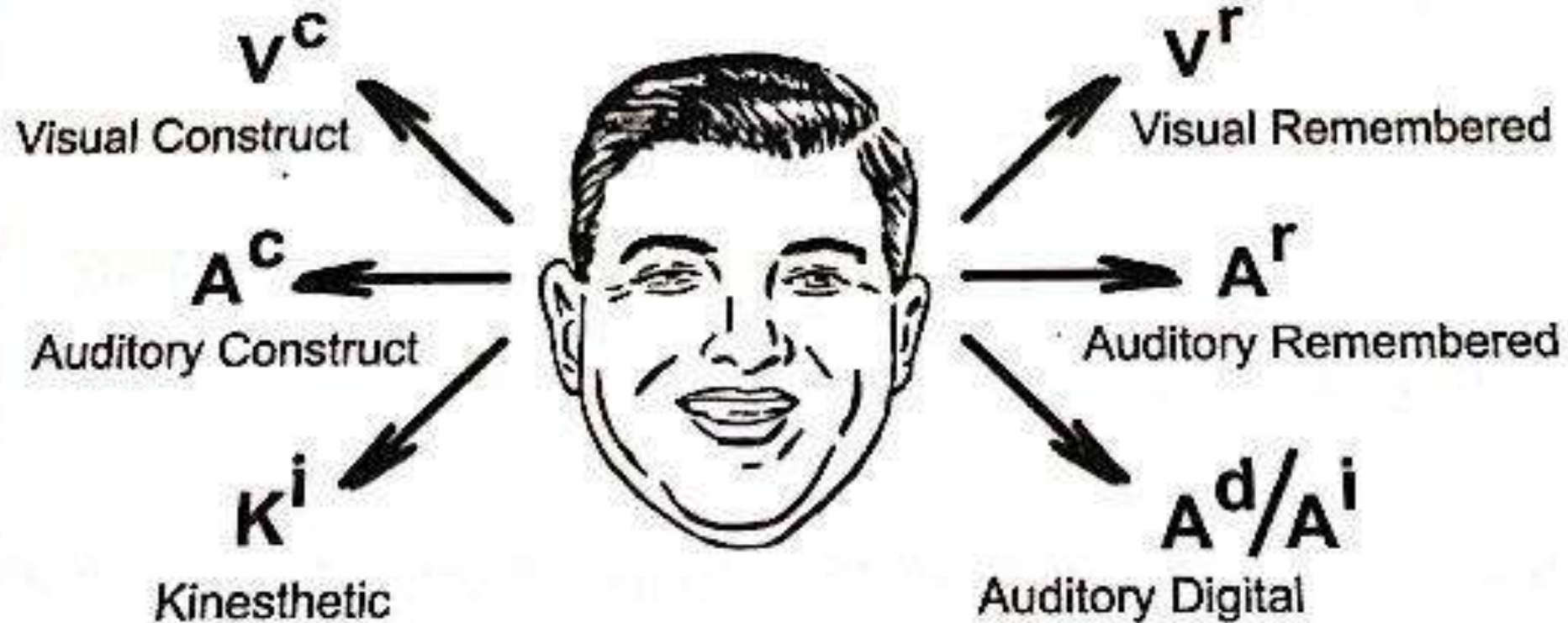
Menggunakan Bahasa yang Sesuai
dengan primary system lawan
bicara

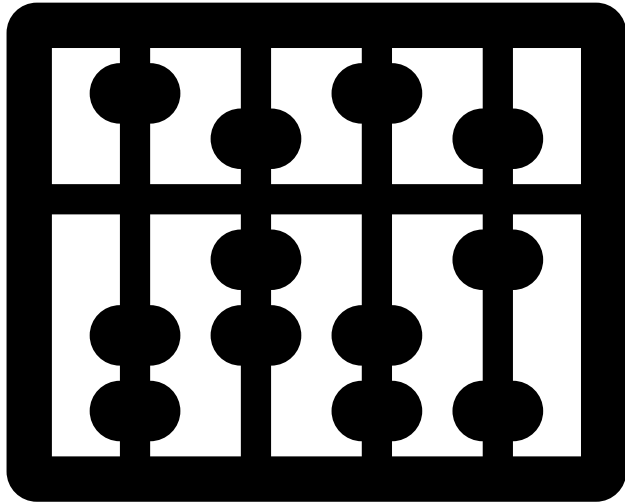
LEAD Sistem representasi yang pertama kali
kita gunakan untuk menggali informasi /
memori yang tersimpan di dalam otak

SYSTEM

Cara termudah untuk
mengetahui Lead System
adalah dengan mengingat
kembali memori tentang
sesuatu.

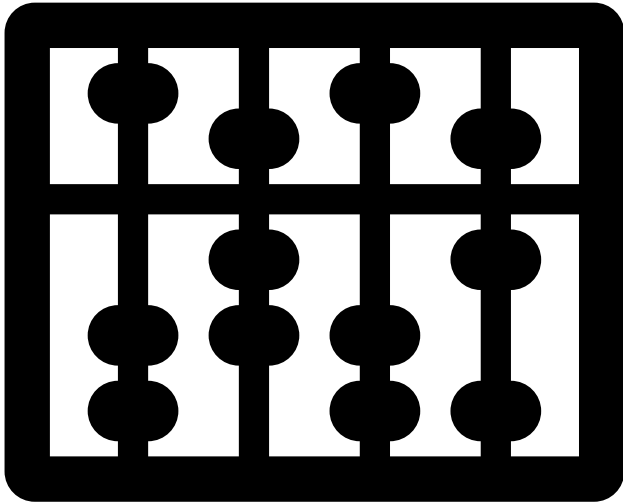
Eye Accessing Cues





SUB **Kualitas dari modalitas** MODALITIES

Komponen yang **LEBIH DETAIL** dari
modality (V.A.K.O.G)

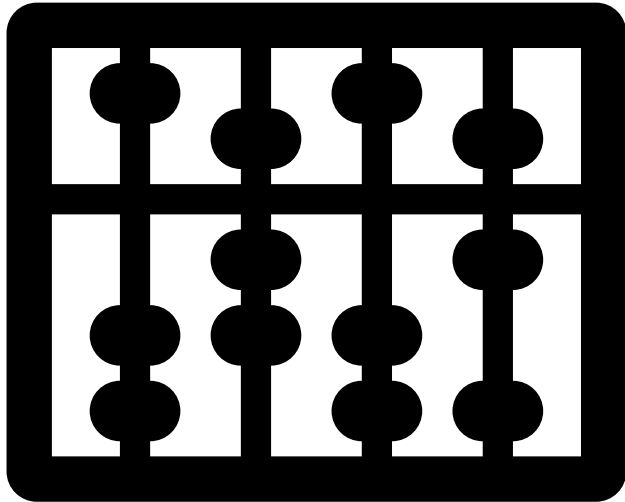


VISUAL

Sub Modalitas:

Lokasi Gambar, Ukuran, Kualitas Warna

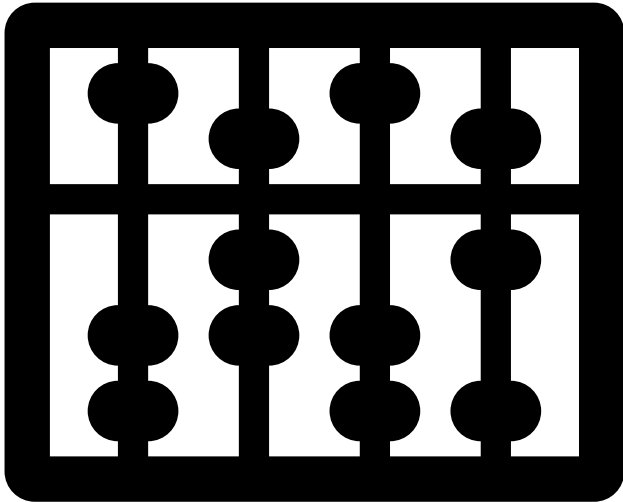
Kejelasan Warna (Fokus/Blur)



AUDITORI

Sub Modalitas:

Volume suara, Lokasi Suara, Ritme, Tempo, durasi



Kinestetik

Sub Modalitas:

Lokasi, bentuk, temperature, Gerakan, intensitas, durasi

VISUAL	Pengalaman A	Pengalaman B
Besar – kecil		
Bergerak / diam		
Jauh / dekat		
Terang / gelap		
Berwarna / hitam - putih		

Mengubah IR akan mengubah makna

INTERNAL REPRESENTATION (IR)

AUDITORY	Pengalaman A	Pengalaman B
Keras - Pelan		
Cepat - Lambat		
Jauh / dekat		
Tinggi / Rendah		

Mengubah IR akan mengubah makna

INTERNAL REPRESENTATION (IR)

KINESTETIK	Pengalaman A	Pengalaman B
Kuat - Lemah		
Berat - Ringan		
Kasar - Halus		
Posisi rasa		

Mengubah IR akan mengubah makna

INTERNAL REPRESENTATION (IR)

OLFACTORY	Pengalaman A	Pengalaman B
Wangi - Bau		

Mengubah IR akan mengubah makna

INTERNAL REPRESENTATION (IR)

GUSTATORY	Pengalaman A	Pengalaman B
Manis - Pahit		

Mengubah IR akan mengubah makna

INTERNAL REPRESENTATION (IR)

REPROGRAM YOUR EMOTIONAL HABITS

EMOSI ITU DIBUAT ATAU OTOMATIS?

Mengapa Emosi Kita Terlihat “Otomatis”?

Otak manusia adalah mesin pembentuk kebiasaan. Ia menyukai jalur yang sudah sering dipakai karena hemat energi. Akibatnya, respons emosional juga menjadi kebiasaan.

Stimulus → **Interpretasi** → **Emosi** →
Reaksi → **Penguatan kebiasaan**

Contoh:

Kritik → dimaknai sebagai ancaman → marah atau defensif

Kebiasaan → Mengendalikan Hidup

Kebiasaan emosional terbentuk dari tiga komponen

- A. Interpretasi Kognitif (Makna yang kita berikan)
- B. Fisiologi
- C. Dialog Internal

NLP:

Emosi adalah State, Bukan Identitas

Emosi bukan siapa kita, melainkan kondisi sementara sistem saraf.

Jika state **bisa berubah**, maka kebiasaan **emosi** juga **bisa direprogram**.

STATE

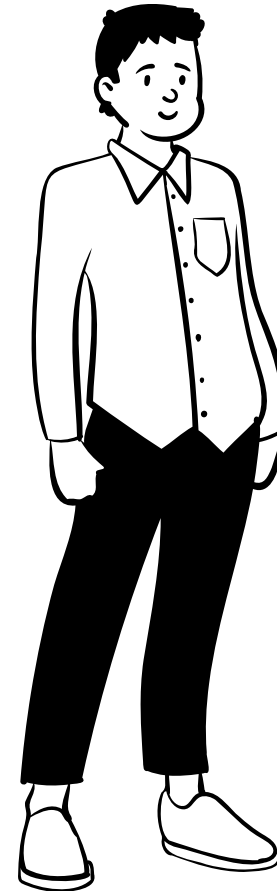
Merupakan kondisi mental dan fisik yang kita alami setiap saat. Dipengaruhi dari faktor internal dan eksternal

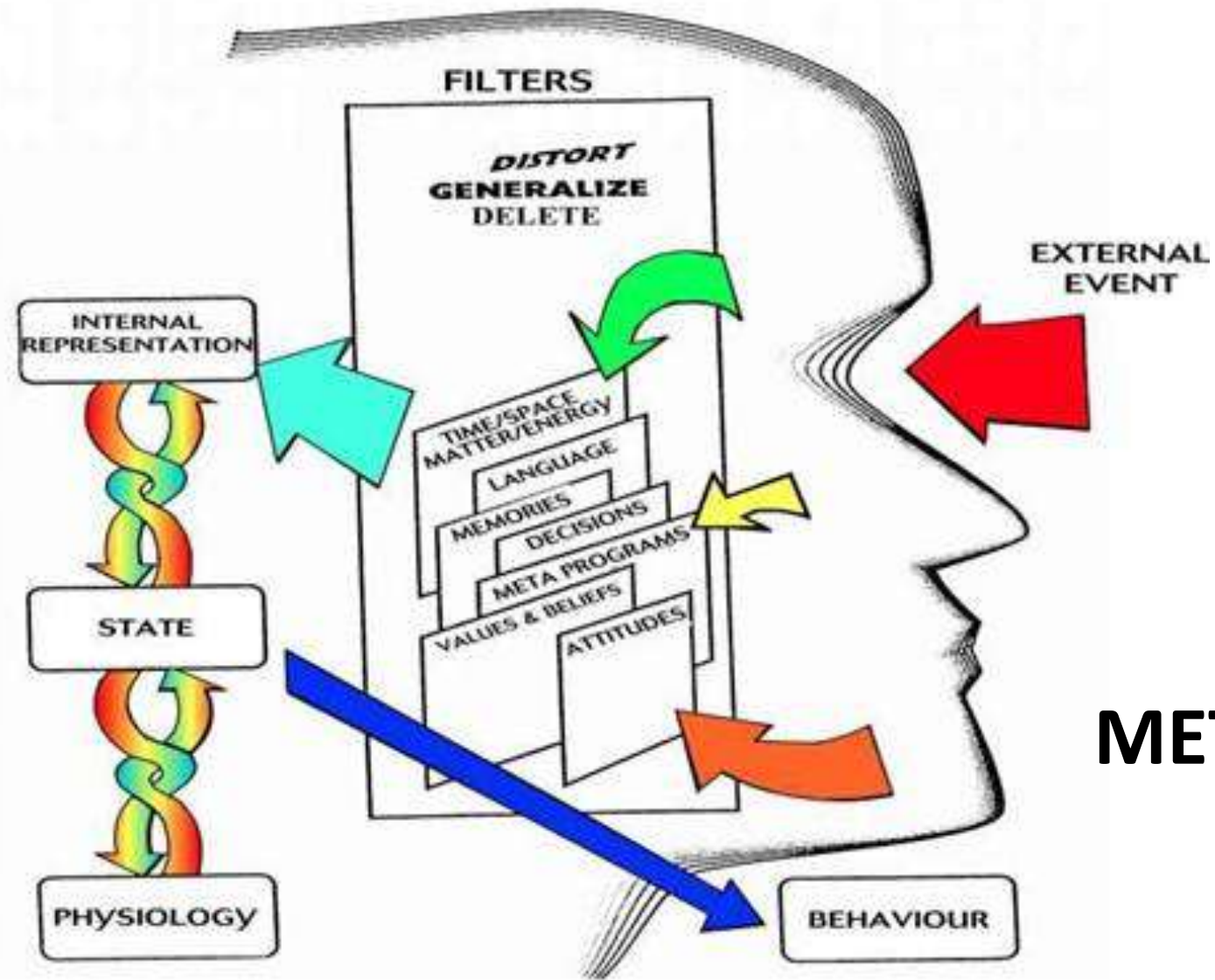
State
Understanding

State Awareness

State Alteration

State Utilization





META MODEL

FRAME

Cara pandang seseorang memaknai sesuatu hal atau peristiwa pada konteks tertentu



REFRAMING

Cara pandang seseorang memaknai **ULANG** suatu hal atau peristiwa pada konteks tertentu



KONTEKS

KONTEN

KONTEKS

Mengubah makna dari konteks

“Dia mengkritik saya” → “Dia memberi data agar saya berkembang”

KONTEN

Mengubah arti peristiwa

“Kegagalan”
→ “Umpan balik dari realitas”

Makna baru menghasilkan STATE BARU

Install Resourceful State (Memasang State Baru)

Ini teknik NLP: **Anchoring**

Langkahnya:

1. Ingat pengalaman saat Anda sangat tenang/percaya diri
2. Rasakan kembali secara intens (visual, suara, sensasi)
3. Saat emosi memuncak, tekan titik tertentu di tubuh (misal jari)
4. Ulangi beberapa kali

Titik itu menjadi “tombol state”.

Saat dipicu di masa depan, state positif lebih mudah diakses.

SIX STEP REFRAMING

- 1 Tarik nafas dan buang dengan perlahan hingga masuk dalam kondisi yang benar – benar rileks. Pikirkan perilaku yang ingin diubah.
- 2 Tanyakan kepada diri: “Maukah kalian berkomunikasi dengan saya kali ini?” amati apakah ada signal dari diri sendiri melalui sensor inderawi. Perkuat jika sudah mendapatkan signal. Jika perlu, mintalah untuk lebih memperkuat signal
- 3 Tanyakan: “Apakah maksud positive dari perilaku ini?”



SIX STEP REFRAMING



4

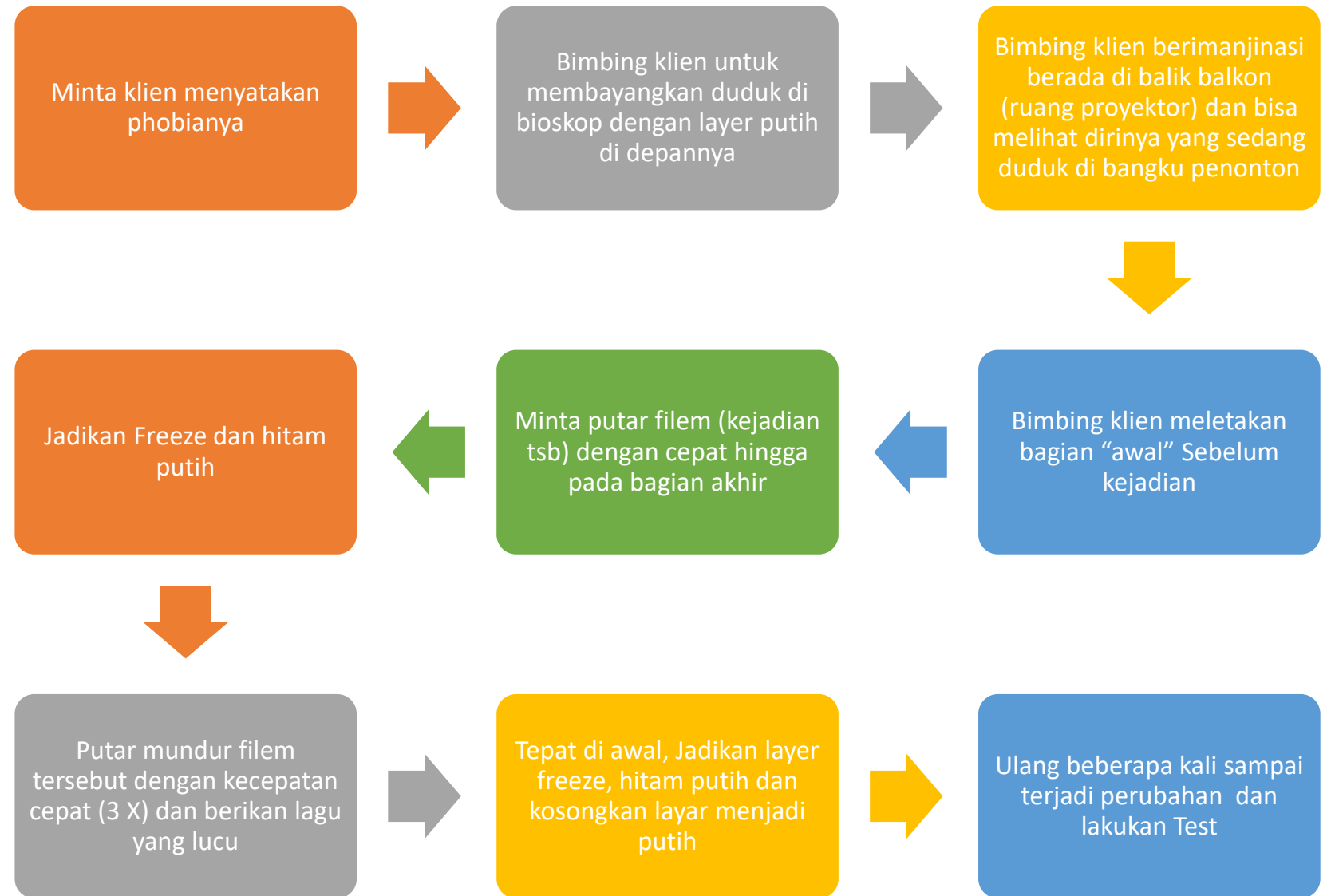
Katakan: “Bagian kreatif, tolong berikan saya 3 alternatif selain perilaku yang ada dengan tetap mempertahankan maksud positif”

5

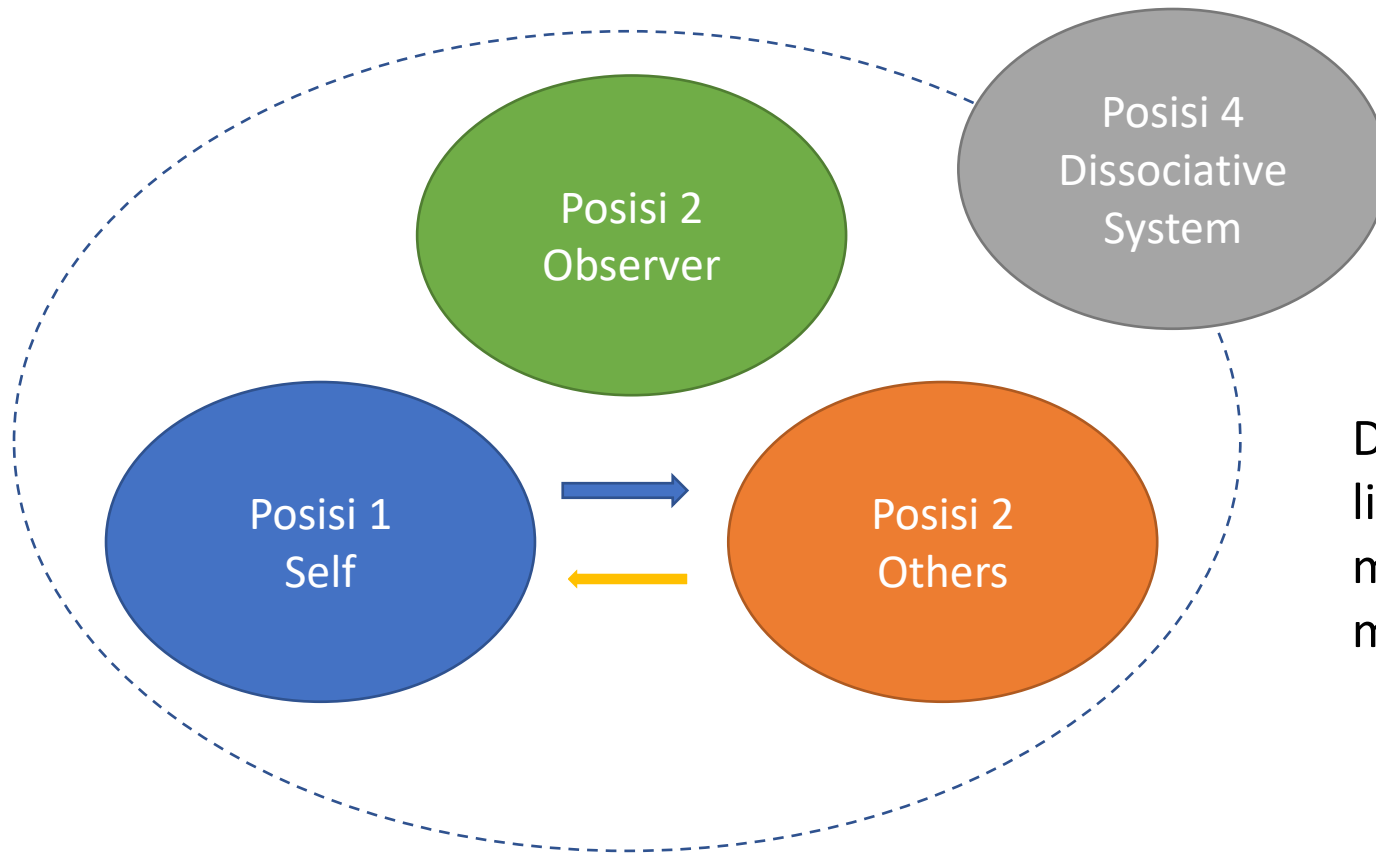
Tanyakan pada bagian perilaku apakah mau menerima tiga alternatif lain

6

Tanyakan, apakah ada bagian lain yang menolak dengan adanya 3 alternatif perilaku tersebut (bila ada, ulangi langkah 2 dan seterusnya)

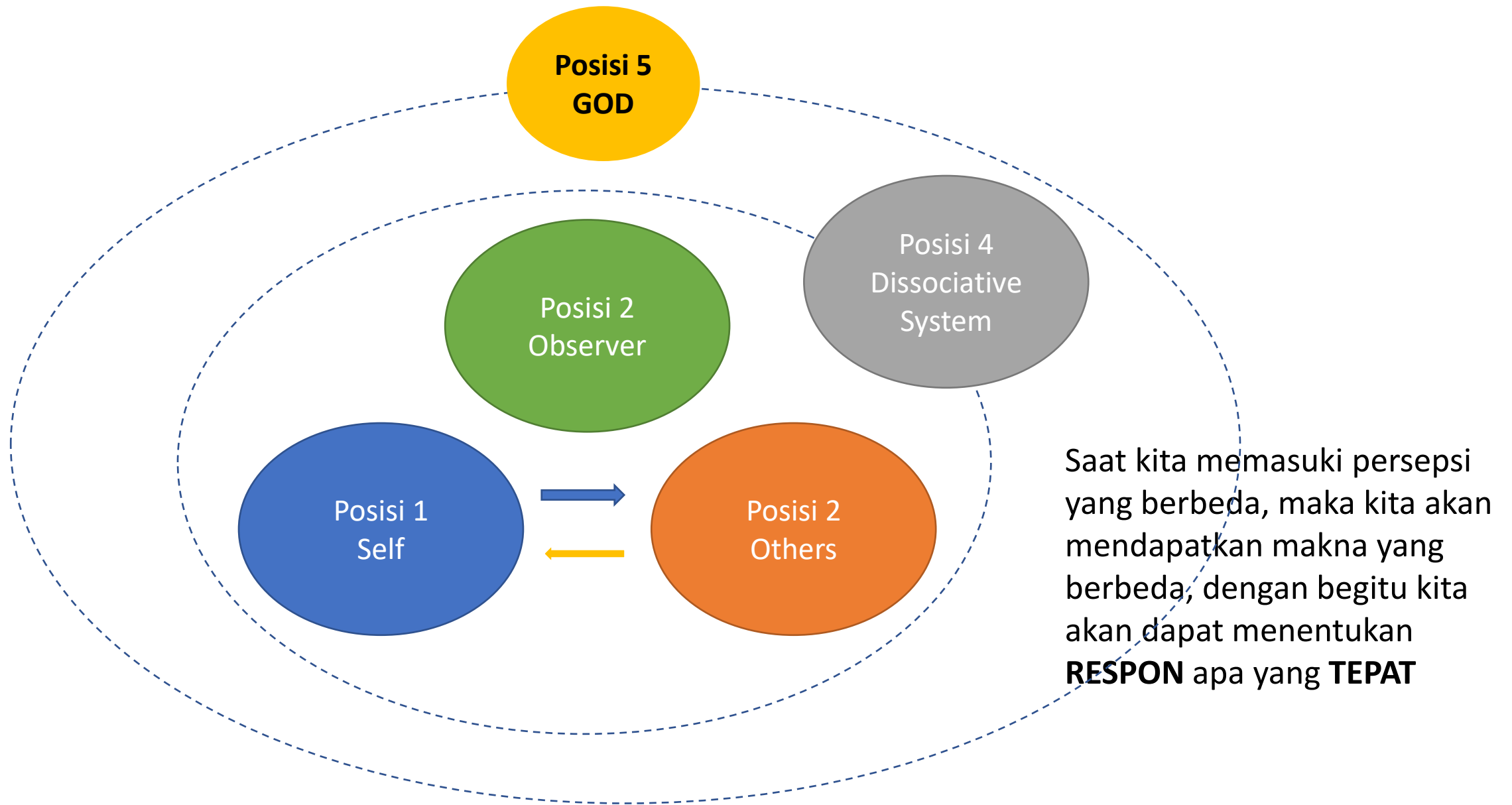


Fast Phobia Cure



Dalam interaksi dengan lingkungan sekitar, kita menggunakan persepsi untuk merespon dan memaknainya

PERCEPTUAL POSITION



PERCEPTUAL POSITION

State your outcome in a positive way

Is achieving this goal within your own control?

In what context do you want to achieve this?

What evidence will show you have achieved this?

What resources do you have / will you need to achieve this outcome?

What will the impact be for you when you reach your goal?

GOAL SETTING

WELL FORMED OUTCOMES



@sandykartasasmita



@sandikartasasmita



sandik@fpsi.untar.ac.id