

SURAT TUGAS

Nomor: 182-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, M.Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Anger Management
Mitra : KMA Pelangi
Periode : genap 2021/2022
URL Repository :

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

22 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 0422e417c229958414cf5c6a5fcee42a

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

08.52

4G+



Petra Leora



Selamat siang Pak Sandi, maaf mengganggu waktunya.

Perkenalkan nama saya Petra dari divisi Ekspedisi KMPA Pelangi. Saya mendapatkan nomor Pak Sandi dari Ibu Tyas selaku Ketua APKI.

Saya ingin mengkonfirmasi apakah Pak Sandi bersedia untuk menjadi narasumber dalam webinar kami dengan topik **Anger** Management pada hari Sabtu, 21 Mei 2022 jam **12.00-13.45** WIB?

Terima kasih banyak sebelumnya pak 🙏

11.57

Siang Petra 11.59 ✓✓

Apabila jam 11 boleh? Karena pukul 13 sudah memberikan seminar lain

12.00 ✓✓

Baik Pak, akan kami coba koordinasikan dulu dengan pihak



Ketik pesan





x TABULA x



KMPA PELANGI UAJ x TABULA x APKI

PRESENTS

Working with the Mind

A WEBINAR SERIES

TABULA TALKS

FREE!

Dra. Eunike Sri Tyas Suci, PhD., Psikolog
Ketua Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI) &
Dosen Fakultas Psikologi, Unika Atma Jaya



**Physical vs Mental Health:
Why Must be Compared?**

Tanggal: Jumat, 6 Mei 2022

Pukul: 19.00-20.05 WIB

VIA Telegram

WEBINAR SERIES

MANAGING YOUR STRESS
STRESS LESS, ACCOMPLISH MORE



via zoom

Tanggal
Sabtu, 14 Mei 2022

Waktu:
11.00-12.45 WIB

Harga: Rp 15.000

Dr. Octaviani Indrasari R., MSl., Psikolog
Pengajar dan Pembina Psikologi Kesehatan

ANGER MANAGEMENT:
KEEPING YOUR COOL



via zoom

Tanggal
Sabtu, 21 Mei 2022

Waktu:
12.00-13.45 WIB

Harga: Rp 15.000

Sandi Kartasasmita M.Psi., Psikolog
Clinical Psychologist

GOOD SLEEP, GOOD LIFE
HOW TO HAVE QUALITY SLEEP?



via zoom

Tanggal
Sabtu, 28 Mei 2022

Waktu:
12.00-13.45 WIB

Harga: Rp 15.000

Sall Rahadi Aali, M.Psi., M.G.P.C.C., PhD., Psikolog
Clinical Psychologist and Health Psychology Researcher

EXERCISE

THE KEY TO GAVE A HEALTHY MIND & BODY



via zoom

Tanggal
Sabtu, 4 Juni 2022

Waktu:
12.00-13.40 WIB

Harga: Rp 15.000

Nian Indah Kinanthi
Praktisi Psikologi Olahraga & Co-founder @PsySports Id

**GENERAL STRENGTH
WORKSHOP**



via zoom

Tanggal
Sabtu, 4 Juni 2022

Waktu:
14.00-15.10 WIB

Harga: Rp 15.000

Bundling webinar
+ workshop: Rp.25.000

Natya Nauri Namaskara, S.Psi., MBA
Certified Fitness Trainer (Ipski, Indonesia &
Certification Specialist Lv.1 from ipka, Indonesia)

Register Now! bit.ly/daftarWWTM or



SELURUH BIAYA PENDAFTARAN AKAN DIDONASIKAN KEPADA KORBAN GEMPA DI PASAMAN BARAT

MEDIA
PARTNER



CONTACT PERSON:

STEFANNYTHEO
081235367625 (STEFANNY)

Laporan Kegiatan Sebagai Narasumber di Tabula Rasa

“Working With The Mind: Anger Management”

23 April 2022

Materi:

Adapun konten materi yang dibawakan pada tanggal 23 April 2022 oleh Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog adalah makalah yang berkaitan dengan Anger Management. Terdapat beberapa materi yang dibawakan oleh pemateri lainnya, antara lain:

1. Dra. Eunike Tyas Suci, Ph.D., Psi
2. Dr. Octaviani Indrasasi R, Msi., Psi
3. Sali Rahadi Asih, M.Psi., MGPPC., Ph.D., Psi
4. Nian Indah Kinanthi
5. Natya Nauri Namaskara, S.Psi., MBA

Materi yang dibawakan menggunakan dasar teori Plutchik_S Wheel dan juga Kontinum Anger dari setiap individu. Pada bagian akhir presentasi diberikan saran untuk pengembangan diri untuk dapat mengatasi stress yang dialami oleh peserta

Jakarta, 22 Agustus 2022



Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog

APKI - TABULA - KMPA PELANGI

21 MEI 2022



management
ANGER

CONTROL ANGER BEFORE IT CONTROLS YOU

sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikolog., Psikoterapis



**HOLDING ON TO ANGER IS LIKE GRASPING A HOT COAL WITH THE INTENT
OF THROWING IT AT SOMEONE ELSE; YOU ARE THE ONE GETS BURNED**

Buddha



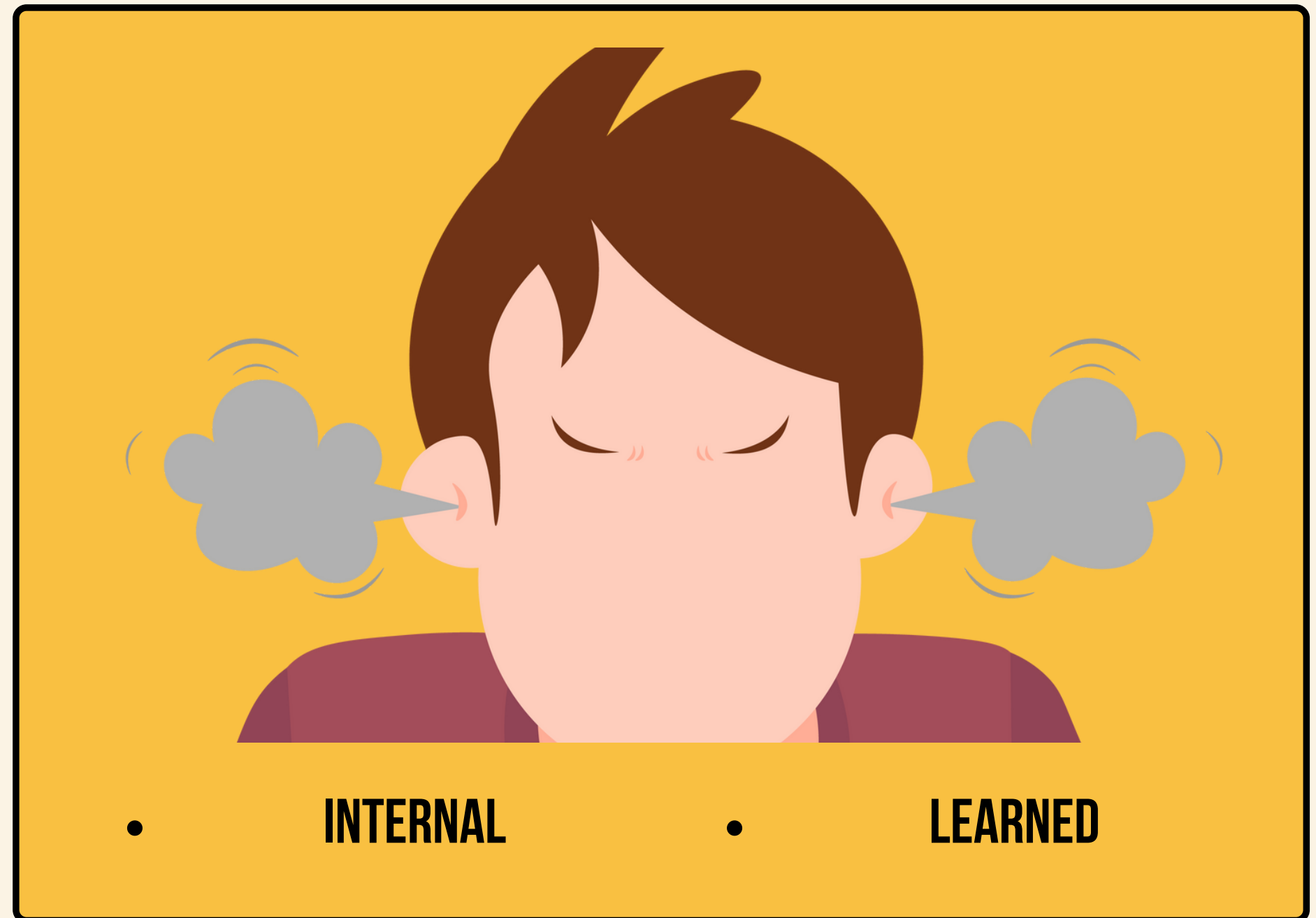
emotion

e-motion

Bentuk dari "energi" pertahanan diri terhadap sesuatu dari luar. Pertahanan diri ini menghasilkan gerakan tertentu

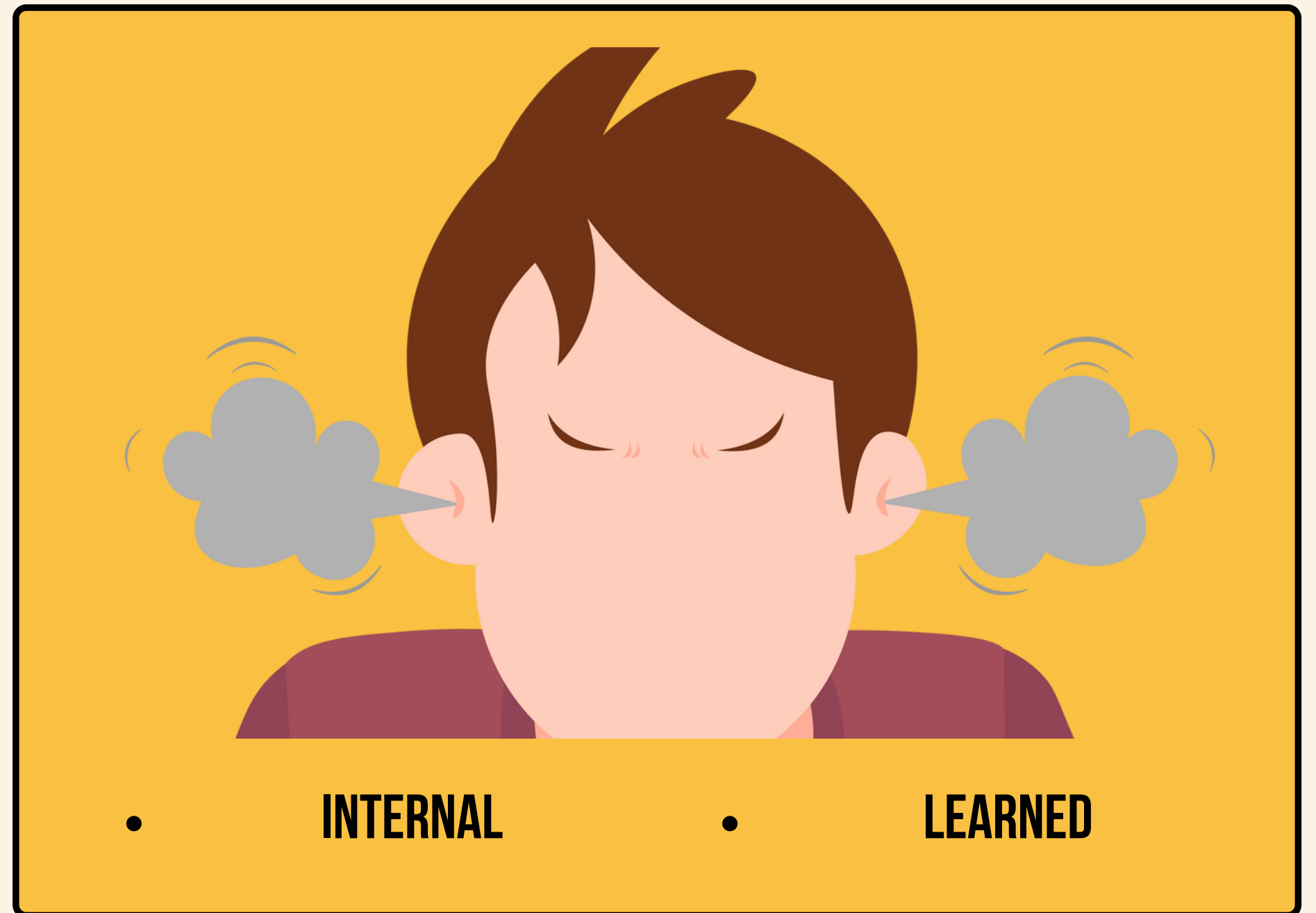
apa itu
ANGER

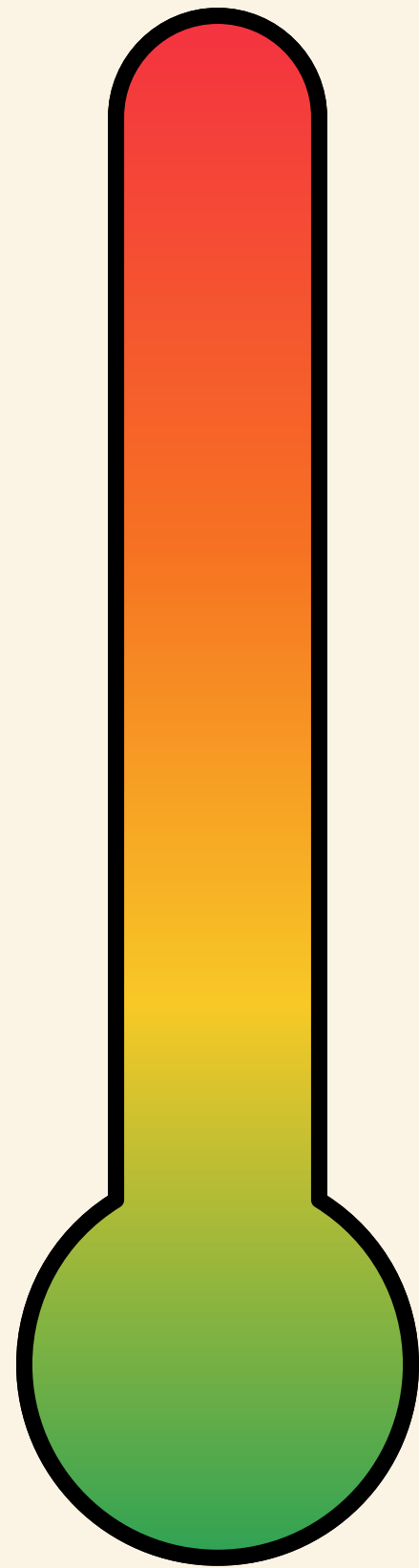
pengalaman internal, seperti pikiran, fantasi, bayangan (images), perilaku verbal, bahasa tubuh sebagai reaksi terhadap orang lain



apa itu
HOSTILITY

pengalaman internal, seperti pikiran, fantasi, bayangan (images), perilaku verbal, bahasa tubuh sebagai reaksi terhadap orang lain





- | | |
|-----|------------------------------------|
| 100 | GILA, BRUTAL, TERAMAT SANGAT MARAH |
| 90 | HIRUK PIKUK, JAHAT, SANGAT MARAH |
| 80 | MARAH |
| 70 | MERADANG |
| 60 | JENGKEL |
| 50 | KESAL |
| 40 | TERGANGGU |
| 30 | RESAH |
| 20 | PERASAAN CAMPUR ADUK |
| 10 | RASA TERGUGAH |
| 0 | TIDAK ADA PERASAAN SAMA SEKALI |

**Pada saat saya
memikirkan hal
tersebut, saya merasa**

...

Emosi Dasar

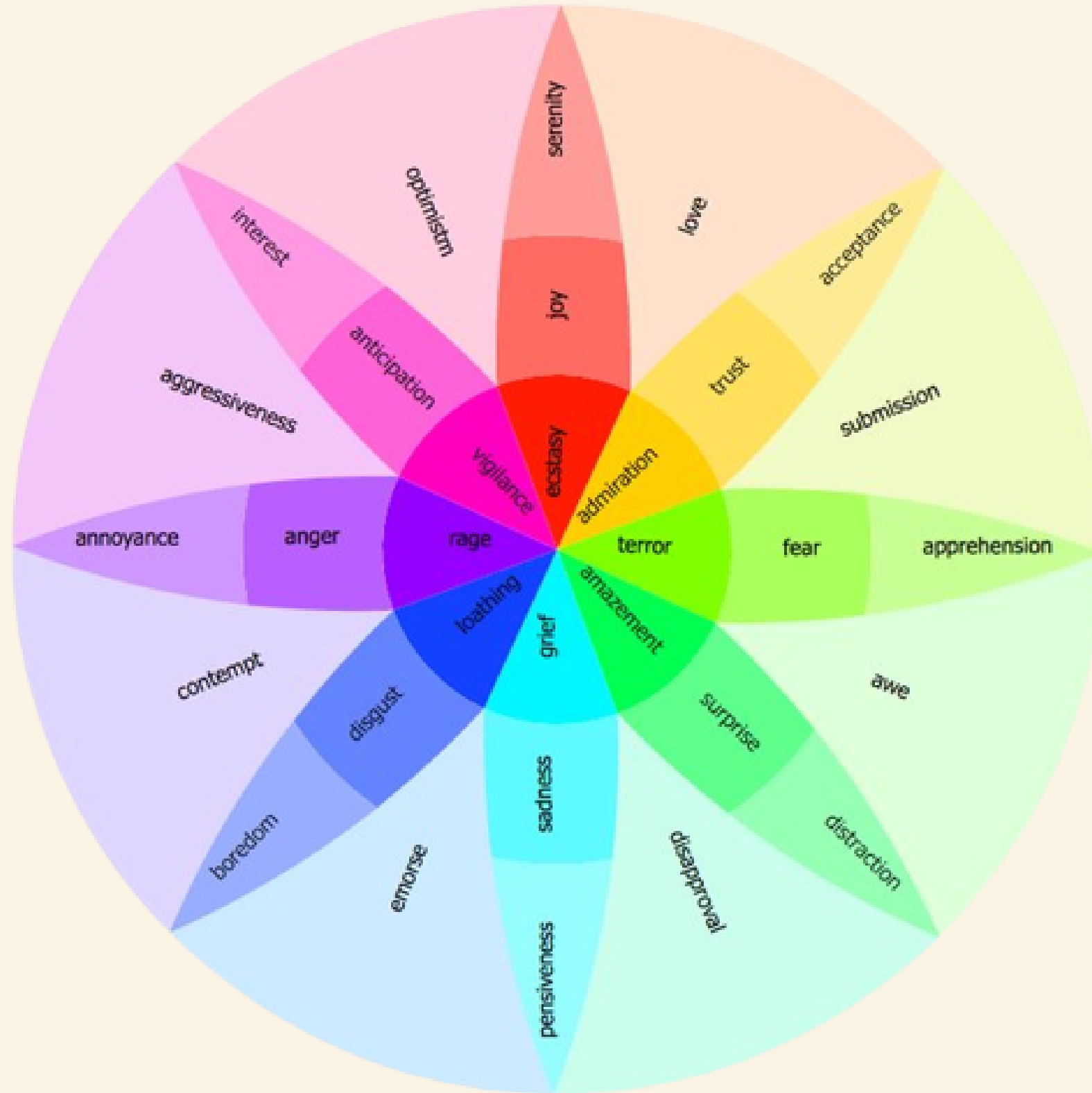
3 LEVEL

Rage,

Anger,

Annoyance

Plutchik



Plutchik

Wheel of Emotions

MARAH

Rage,

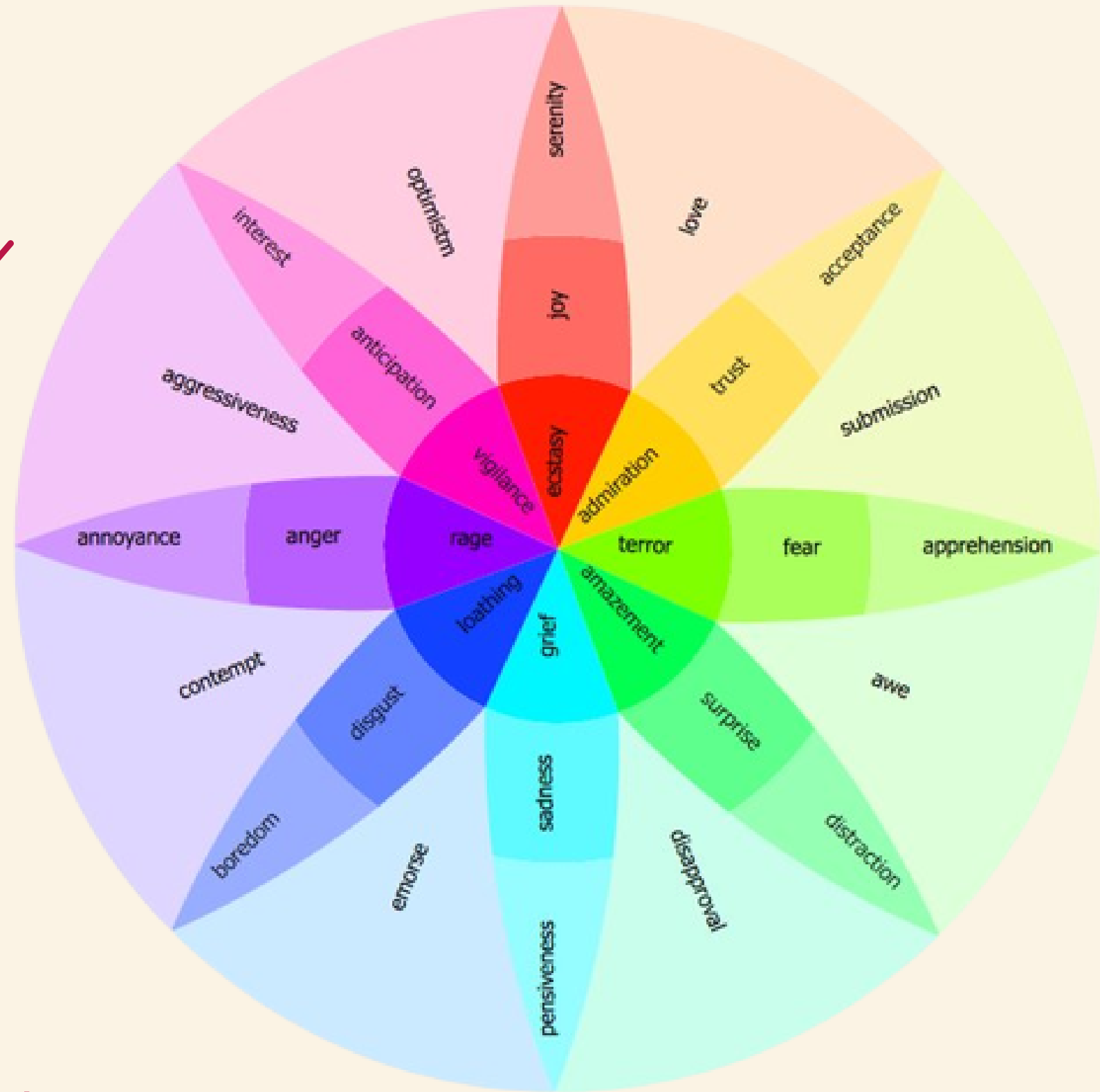
I'm blocked from something vital

Anger,

Something is in the way

Annoyance

Something is unresolved



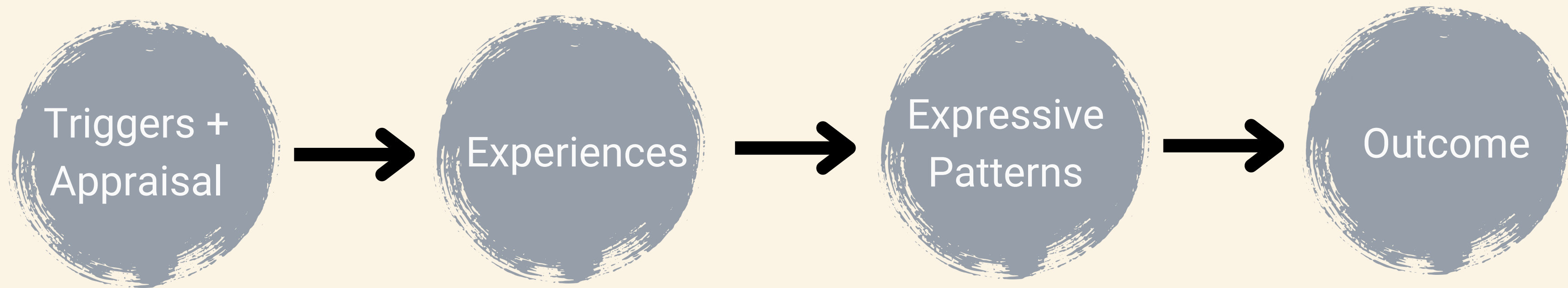
Continuum of Anger Responses



Maladaptive Responses

Adaptive Responses

Anger Episode Model



10 TIPS

THINK BEFORE SPEAKS

EXPRESS YOUR CONCERNS

GET SOME EXERCISE

TAKE A TIMEOUT

POSSIBLE SOLUTIONS

"I" STATEMENT

DON'T HOLD A GRUDGE

USE HUMOR

RELAXATION TECH

SEEK HELP



@sandykartasasmita



@sandikartasasmita



sandik@fpsi.untar.ac.id