

SURAT TUGAS

Nomor: 280-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SRI TIATRI, S.Psi., M.Si., Ph.D., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Seminar mengenai Memahami Welas Diri
Mitra : Yayasan Karya Sang Timur Perwakilan Jakarta - Banten
Periode : 21 Mei 2022
URL Repository :

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

30 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : d9d264c98e48f717a69636a8521c3c8b

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



YAYASAN KARYA SANG TIMUR PERWAKILAN JAKARTA – BANTEN
SEKOLAH KHUSUS SANG TIMUR

Surat Keputusan Nomor : 0698/KST/SK/1990 Tanggal 1 Agustus 1990

Kantor : Jl. Barata pahala no. 37 Karang Tengah – Tangerang 15157 Telp. /Fax. (021-7334374)

Email: skh.sangtimur@gmail.com

Nomor : 033/SKh.ST/V/2022
Lampiran : -
Perihal : **Undangan menjadi Narasumber**

Jakarta, 17 Mei 2022

Kepada
Yth. Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara
Di Jakarta

Dalam rangka menambah wawasan guru, tenaga pendidik, dan orang tua siswa kami, untuk itu Sekolah Khusus Sang Timur Ciledug, Tangerang Banten mengundang Dosen dan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, yaitu:

1. **Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog**
2. **Silvia Theresia, S.Psi. (707209102)**

Untuk menjadi narasumber dalam kegiatan yang akan dilaksanakan pada:

Hari / Tanggal : Sabtu, 21 Mei 2022
Tempat : Daring aplikasi Zoom
Waktu : Pukul 09.00 wib s.d. Selesai
Tema : Memahami Welas Diri
Peserta : 40 orang

Sehubungan dengan hal di atas, kami mengharapkan Ibu mengizinkan/menugaskan Ibu Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog dan Silvia Theresia, S.Psi. untuk melaksanakan pengabdianya kepada masyarakat sebagai narasumber dalam kegiatan ini.

Demikian undangan ini kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 17 Mei 2022



Sr. Rachel Marie Pij, S.Pd.
NIK: 3313034808780002

**LAPORAN
KEGIATAN WEBINAR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



MEMAHAMI WELAS DIRI

Disusun oleh:

Ketua Pelaksana

Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog (0324106902/10795003)

Anggota:

Silvia Theresia (707209102)

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI SAINS PENDIDIKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JUNI 2022**

Halaman Pengesahan Laporan Kegiatan PKM Semester Genap 2021/2022

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Judul PKM | : Memahami Welas Diri |
| 2. Nama Mitra PKM | : Sekolah Khusus Sang Timur |
| 3. Ketua Tim Pelaksana | |
| Nama dan Gelar | : Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog |
| NIDN/NIK | : 0324106902/10795003 |
| Jabatan/Gol. | : |
| Program Studi | : Magister Psikologi |
| Fakultas | : Psikologi |
| Bidang Keahlian | : |
| Nomor HP/Tlp. | : +62 858 8502 5069 |
| 4. Anggota Tim PKM | |
| Nama & NIM Mahasiswa | : Silvia Theresia/707209102 |
| Jumlah Anggota (Mahasiswa) | : 1 (satu) orang |
| 5. Lokasi Kegiatan Mitra | : Zoom Meeting |
| Wilayah Mitra | : Ciledug |
| Kabupaten/Kota | : Tangerang |
| Provinsi | : Banten |
| 6. Metode Pelaksanaan | : Daring Zoom |
| 7. Luaran yang dihasilkan | : Tulisan di Kompas.com |
| 8. Jangka Waktu Pelaksanaan | : April – Juni 2022 |
| 9. Pendanaan | |
| Biaya yang diusulkan | : Rp. 1.000.000,- (ditanggung oleh mahasiswa) |

Jakarta, 21 Juni 2022

Menyetujui,

Ketua LPPM

Ketua Pelaksana

Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.
NIK: 10381047

Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog
NIK: 10795003

Daftar Isi

Halaman Pengesahan Laporan Kegiatan PKM Semester Genap 2021/2022	2
Daftar Isi	3
RINGKASAN	5
BAB I PENDAHULUAN.....	6
1.1 Analisis Situasi.....	6
1.2. Permasalahan Mitra	8
1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait.....	9
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	11
2.1 Solusi Permasalahan	11
BAB III METODE PELAKSANAAN	12
3.1 Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan	12
3.2 Jadwal Kegiatan	12
3.3 Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM	13
3.4 Uraian Kepakaran dan Tugas Masing-Masing Anggota Tim	13
3.5 Uraian Kegiatan:.....	14
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	15
4.1 Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.....	15
4.2 Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat.....	15

BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	16
5.1	Simpulan	16
5.2	Saran	16
	Daftar Pustaka.....	18
	Lampiran.....	19
	Lampiran 1 - Anggaran dan Justifikasi Anggaran.....	19
	Lampiran 2 - MOA (Persetujuan atau Pernyataan Mitra) dan Surat Undangan Narasumber	20
	Lampiran 3 - Peta Lokasi Mitra “Sekolah Khusus Sang Timur”	22
	Lampiran 4 - Biodata Ketua Pelaksana dan Anggota (Mahasiswa)	23
	Lampiran 5 – Materi/Modul PKM	26
	Lampiran 6 - Daftar Partisipan PKM	27
	Lampiran 7 - Dokumentasi PKM (Foto, E-Poster, <i>Virtual Background</i> , Sertifikat Narasumber, dan Doorprize)	29
	Lampiran 8 – Evaluasi dan Saran	35
	Lampiran 9 - Luaran Publikasi Artikel di Kompas.Com	46

RINGKASAN

Welas diri merupakan sikap yang melibatkan cara-cara adaptif untuk berhubungan dengan diri sendiri selama masa-masa sulit dan kegagalan pribadi. Welas diri juga merupakan salah satu cara untuk memahami dan mempromosikan fungsi psikososial positif. Salah satu domain sifat positif yang dapat menginformasikan welas diri adalah kekuatan karakter, yaitu perbedaan individu dalam nilai-nilai pribadi yang mengangkat individu dan mitra interaksi mereka. Karakteristik psikososial guru pada anak usia dini berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung secara sosial dan emosional untuk anak-anak. Membangun dan mempertahankan iklim kelas yang kondusif untuk belajar serta membangun dan memelihara hubungan kepedulian terutama bagi murid-murid yang perilakunya dianggap memiliki kebutuhan khusus seperti berbicara terus-menerus, tidak bisa duduk diam atau bersikap apatis, tidak fokus, dan mengganggu. Memiliki perhatian dan welas diri merupakan komponen yang dapat memberikan kontribusi penting bagi kompetensi seorang guru. Untuk menjadi efektif, guru perlu memiliki hubungan empati dengan siswa-siswanya berdasarkan rasa hormat, perhatian, dan pemahaman secara holistik bahwa hubungan di sekolah sangat penting bagi komunitas pembelajaran positif. Sekolah Khusus (SKh) Sang Timur merupakan sekolah yang selalu ingin mengedepankan layanan prima bagi siswa-siswanya, yaitu penyandang disabilitas intelektual (*intellectual Disabilities* atau ID) "mild". Upaya ini dilakukan melalui serangkaian seminar, pelatihan *softskill* dan *hardskill* secara berkesinambungan bagi para guru. Selama masa Pandemi, program-program pelatihan yang dijalankan sebagian besar dilakukan secara daring. Seperti halnya kali ini, SKh Sang Timur akan melaksanakan webinar tentang Memahami Welas Diri, yaitu bagaimana para guru diharapkan dapat membangun emosi positifnya dengan cara merespon berbagai peristiwa negatif dan tidak menyenangkan di dalam hidupnya secara positif. Hasil luaran dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini akan diterbitkan dalam bentuk artikel pada salah satu media online, yaitu Kompas.com.

Kata kunci: Welas diri, disabilitas intelektual, psikososial positif, guru, emosi positif

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Welas diri merupakan sikap diri yang positif secara emosional (emotionally positive self-attitude) yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, dan ruminasi/depresi (Neff, 2003), sedangkan emosi adalah upaya atau kesiapan seseorang untuk membangun, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara orang tersebut dan keadaannya yang berubah, serta mengenai hal-hal yang penting bagi dirinya (Campos, Frankel, & Camras, dikutip dalam Damon, & Eisenberg, 2006).

Di masa pandemi ketika sebagian besar sekolah dan perguruan tinggi tengah menyelenggarakan kegiatan akademik daring, guru memainkan peran penting dalam promosi kesejahteraan (*well-being*) psikologis di kalangan anak muda. Guru dapat membuat anak memahami pentingnya perilaku prososial dan pentingnya kebajikan manusia seperti empati dan kesabaran. Hal ini dapat membantu guru-guru untuk memahami peran mereka dalam masyarakat dan memahami bagaimana social distancing tidak sama dengan emotional distancing (Singh, Roy, Sinha, Parveen, Sharma, & Joshi, 2020).

Seperangkat penguasaan kemampuan yang harus ada dalam diri guru agar dapat mewujudkan penampilan unjuk kerja sebagai guru secara tepat didefinisikan sebagai kompetensi (Surya et al., dikutip dalam Surya, 2013). Dalam undang-undang nomor 14 tahun 2005 pasal 10 ayat 1 disebutkan empat kompetensi guru yang diperoleh melalui pendidikan profesi yaitu: kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Dua dari empat kompetensi guru yang berperan penting pada perkembangan perilaku siswa dan

harus melekat pada guru adalah kompetensi sosial dan kompetensi kepribadian. Dimana kompetensi sosial merupakan kemampuan guru dalam berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien, baik dengan peserta didik, sesama guru, orang tua/wali peserta didik, maupun masyarakat sekitar. Berikut ini adalah sub-sub kompetensi sosial, antara lain: luwes bergaul dengan siswa, sejawat, dan masyarakat; bersikap ramah, akrab, dan hangat terhadap siswa, sejawat, dan masyarakat; bersikap simpatik dan empatik; serta mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Seorang guru dengan kompetensi kepribadian yang mantap akan berakhlak mulia, arif dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didiknya. Berikut ini adalah sub-sub kompetensi kepribadian, antara lain: beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa; memahami tujuan pendidikan dan pembelajaran; mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya; mengembangkan diri; menunjukkan keteladanan kepada peserta didik; menunjukkan sikap demokratis, toleran, tenggang rasa, jujur, adil, tanggung jawab, disiplin, santun, bijaksana, dan kreatif.

Kesejahteraan subjektif adalah istilah ilmiah untuk apa yang dialami orang biasa sebagai kebahagiaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Salah satu teori yang paling berpengaruh dari kesejahteraan subjektif mengkonseptualisasikannya sebagai terdiri dari kebahagiaan, kepuasan hidup, adanya pengaruh positif, dan relatif tidak adanya pengaruh negative. Orang-orang berbeda dalam pengalaman mereka tentang kesejahteraan subjektif. Misalnya, beberapa individu mengalami tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi meskipun situasi kehidupan mereka tidak menguntungkan. Namun, yang lain mengalami tingkat kesejahteraan yang rendah meskipun memiliki keuntungan lahiriah tertentu seperti kekayaan, pendidikan, dan kesehatan yang baik (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

1.2. Permasalahan Mitra

Persaingan dalam memberikan mutu dan pelayanan pembelajaran di dalam kurikulum pendidikan menjadi tantangan tersendiri bagi tiap-tiap sekolah saat ini. Sebagai sekolah yang telah menjalankan program pendidikan khusus bagi anak-anak ID, pimpinan sekolah Khusus (SKh) Sang Timur menyadari bahwa salah satu kontribusi besar di dalamnya adalah kompetensi dari para guru. Namun demikian dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh anggota pelaksana PKM dengan mitra, yaitu kepala sekolah pada 11 Maret 2022, ditemukan indikasi bahwa sikap dan perilaku para guru SKh pada saat ini belum sepenuhnya memenuhi ekspektasi pimpinan sekolah, karena totalitas para guru dinilai masih belum optimal.

Setelah dilakukan probing, terungkap bahwa menurut kepala sekolah, para guru cenderung masih perhitungan dengan waktu, pekerjaan menjadi beban sehingga kurang memiliki empati, hal ini ditunjukkan pada saat rapat, dimana guru-guru akan gelisah dan menunjukkan keinginan untuk segera menyudahi rapat dan pulang, sebagian cenderung menolak untuk mengikuti program pelatihan-pelatihan yang disediakan manajemen, contohnya: guru terapis yang menolak untuk mengikuti kursus 20 sesi terapi wicara yang sudah dijadwalkan, sehingga akhirnya kepala sekolah membuat ultimatum, bahwa bagi guru-guru yang menolak program pelatihan, tidak akan diberikan kesempatan untuk mengikuti pelatihan apapun di kedepannya. Setelah dikondisikan, akhirnya guru tersebut bersedia ikut pelatihan.

Dalam pandangan kepala sekolah, para guru semestinya memiliki kesadaran untuk mengembangkan diri dengan belajar secara berkelanjutan (*continues learning*), sebab jika tidak mau berubah, sekolah tidak akan maju, yang akhirnya sekolah akan ditinggalkan dan jumlah murid akan berkurang. Belum lagi dengan adanya guru-guru yang berada di *comfort zone*-nya sehingga menjadi kurang kreatif.

Permasalahan lain yang tak kalah penting adalah orang tua siswa yang dirasa sulit untuk diajak bekerja sama, banyak mengeluh tentang penanganan anak ID mereka, namun ketika

difasilitasi oleh pihak sekolah dengan pelatihan parenting banyak yang tidak hadir dengan berbagai macam alasan.

1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait

Pada penelitian kuasi-eksperimental yang telah dilakukan terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu Refleksi Belas Kasih (RBK) sebagai variabel independen dan Welas Diri sebagai variabel dependen. Hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor pretest dan posttest kelompok eksperimen, dengan demikian pemberian intervensi RBK efektif untuk mengembangkan welas diri guru disabilitas intelektual.

Mengapa welas diri perlu dikembangkan atau ditingkatkan dalam diri individu? Karena menurut penelitian Neff (2016) individu dengan welas diri tinggi akan memiliki: (a) kesejahteraan psikologis, dimana individu terkait akan menjadi lebih optimis, tidak mudah cemas dan akan terhindar dari keinginan untuk mengakhiri hidupnya atau membunuh dirinya, lebih daripada itu, seorang individu yang memiliki welas diri tinggi akan memiliki harapan untuk masa depannya; (b) tidak memiliki masalah pengejaran *self-esteem* (harga diri) yang mengandung nilai perbandingan sosial, dimana hal itu akan mengkondisikan seorang individu harus menjadi lebih baik dari orang lain, sehingga harus berupaya keras untuk selalu melebihi orang lain. Seorang individu yang mengejar *self-esteem* akan merasa takut gagal dan pada saat ia gagal maka ia akan mengkritisi dirinya secara berlebihan, cenderung akan kasar, merasa malu, dan bahkan kehilangan kepercayaan dirinya. Berbeda dengan *self-esteem* yang fluktuatif, welas diri justru membuat seorang individu menjadi seperti manusia pada umumnya yang lebih stabil dan menjadikan seorang individu lebih kuat di saat masalah datang;

(c) mengetahui cara *coping* yang tangguh (*resilient*); (d) berperilaku sehat. Banyak masalah kesehatan yang berhubungan dengan gaya hidup dan hampir 50 persen kematian akibat

dari gaya hidup tersebut dikurangi dengan pengaturan perilaku sehat; (e) memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik; dan (f) memiliki lebih banyak kasih sayang untuk orang lain.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Solusi Permasalahan

Mengacu pada keterangan kepala sekolah tentang permasalahan yang terjadi pada para guru dan orang tua, hal itu dapat diindikasikan sebagai adanya permasalahan pada welas diri yang bersangkutan. Welas diri sendiri merupakan sikap emosional positif yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, dan ruminasi atau depresi. Pada orang yang tingkat welas dirinya tinggi orang tersebut akan memiliki kesejahteraan psikologis yang membuatnya lebih optimis dan memiliki harapan pada masa depannya, memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dan memiliki lebih banyak kasih sayang untuk orang lain (Neff, 2016).

Pada PKM ini, topik mengenai welas diri diangkat dengan harapan bahwa para guru dan orang tua yang memahami pentingnya memiliki welas diri tinggi, sehingga dapat mengetahui benefit bagi dirinya dan orang lain, terutama bagi sejumlah anak ID mereka, dan dapat memberikan dampak sosial di lingkungan tempatnya berkerja sesuai dengan harapan pimpinan dan manajemen.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan

3.1.1 Persiapan

- Mendapatkan mitra yang tepat, sehingga dapat dibantu permasalahannya
- Mendapatkan kesepakatan kerjasama berupa MOA dan surat undangan untuk menyelenggarakan kegiatan webinar dan sebagai narasumber
- Menyiapkan berbagai kelengkapan webinar, seperti: narasumber, audiens, materi webinar, e-poster, rundown acara, sertifikat, dan kelengkapan teknis dan non teknis lainnya.

3.1.2 Pelaksanaan

Melakukan kegiatan PKM webinar sesuai dengan pembagian tugas yang telah disepakati kedua belah pihak. Detil pelaksanaan dijelaskan dalam uraian kegiatan.

3.2 Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Bulan					
		1	2	3	4	5	6
1	Penjelasan oleh dosen pengampu mata kuliah Publikasi dan PKM tentang tugas PKM dan mekanisme pelaksanaannya		X				
2	Menghubungi pihak mitra (sekolah khusus) dan mengajukan kerjasama untuk kegiatan PKM berupa webinar		X				
3	Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah khusus mengenai hal-hal yang bersifat teknis/non teknis				X	X	

4	Menyiapkan kelengkapan teknis/non teknis webinar: e-poster, virtual background, sertifikat, materi, formulir evaluasi, dll.				X	X	
5	Rehearsal atau gladiresik webinar					X	
6	Pelaksanaan Webinar					X	
7	Menyiapkan dan menyampaikan laporan luaran PKM kepada media Kompas.com					X	X
8	Menyiapkan dan melaporkan hasil PKM berupa dokumen lengkap kegiatan kepada pihak kampus melalui dosen pengampu mata kuliah Publikasi dan PKM						X

3.3 Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM

- Mitra membantu mensosialisasikan kegiatan PKM kepada seluruh guru, tenaga pendidik, dan orang tua siswa serta sekolah khusus lainnya. Memberikan dukungan penuh atas kegiatan PKM ini.

3.4 Uraian Kepakaran dan Tugas Masing-Masing Anggota Tim

3.4.1 Ketua Pelaksana

- Mencari mitra untuk bekerjasama
- Menyajikan materi yang berkaitan dengan tema PKM yang disusun oleh mahasiswa, dan mendukung saat terdapat pertanyaan yang jawabannya kurang tepat atau perlu diluruskan.

3.4.2 Anggota (Mahasiswa)

- Mencari mitra untuk bekerjasama
- Menyajikan materi webinar sesuai dengan tema penelitian dalam tesis dan menjawab pertanyaan dari peserta, yang berkaitan dengan tema PKM yang disusun oleh mahasiswa

dan mendukung saat terdapat pertanyaan yang jawabannya kurang tepat atau perlu diluruskan.

3.5 Uraian Kegiatan:

08:45 – 08:59 : *Admit* peserta

09:00 – 09:05 : Pembukaan oleh Moderator dan memperkenalkan:

- Narasumber 1 - Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog
- Narasumber 2 - Silvia Theresia
- Mitra - SKh Sang Timur, Ciledug, Tangerang Selatan, Banten

09:05 – 09:10 : Kata sambutan oleh Narasumber 1

09:10 – 09:50 : - Memperkenalkan Narasumber 3 (kolaborasi dengan mahasiswi lain)

- Paparan Narasumber 3 “Memahami Disabilitas Intelektual”
- Q&A, Narasumber 3

09:50 – 10:25 : Paparan Narasumber 2 “Memahami Welas Diri”

10:25 – 10:40 : Q&A, Narasumber 1 dan 2

10:40 – 10:50 : Simpulan dan pengumuman 6 pemenang doorprize

10: 50 – 11:00 : Foto bersama dan Penutupan

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1 Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil evaluasi kegiatan webinar menunjukkan bahwa sejumlah 64% peserta menyatakan bahwa kualitas webinar secara keseluruhan sangat baik, 28,2% baik, dan 7,7% memilih netral. Sejumlah 56% menyatakan bahwa webinar menjawab kebutuhan peserta, 35% baik, dan 7,7% memilih netral. Sejumlah 76,9% penilaian terhadap narasumber dalam membawakan materi sangat baik dan 23,1% menyatakan baik.

Sasaran PKM adalah memberikan pemahaman kepada peserta webinar tentang pentingnya peranan *welas diri* bagi diri sendiri dan orang lain. *Feedback* peserta yang menyatakan bahwa webinar ini menjawab kebutuhan peserta dijelaskan secara detil di dalam lampiran.

4.2 Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

No.	Jenis Luaran	Keterangan
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	
2	Prosiding dalam temu ilmiah	
3	Publikasi di media massa	Kompas.com
4	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	
5	Teknologi Tepat Guna (TTG)	
6	Model/purwarupa/karya desain	
7	Buku ber ISBN	

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kegiatan webinar berjudul Memahami Welas Diri ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Mei 2022, pukul 09.00 sampai dengan 11.00 wib secara online via zoom, melibatkan mitra dari Sekolah Khusus Sang Timur dan peserta yang berasal dari masyarakat umum (publik). Kegiatan berlangsung dengan lancar dan baik, tidak ada kendala yang berarti, sehingga dapat disimpulkan telah berhasil sesuai harapan. Peserta cukup interaktif dan antusias dengan topik webinar welas diri, dikarenakan banyak dari partisipan yang memang belum familiar dengan topik ini.

Disayangkan oleh karena keterbatasan waktu, ada dua pertanyaan peserta yang belum sempat dijawab oleh narasumber. Mengacu pada evaluasi partisipan, topik ini menarik dan dianggap bermanfaat dalam pengembangan diri partisipan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dapat meningkatkan emosional positif sehingga menghasilkan dampak positif pada diri sendiri dan lingkungannya. Penyelenggara webinar menyediakan *doorprize* untuk enam orang penanya, berupa buku antologi, karya salah satu narasumber yang berjudul "Berani Bermimpi Besar."

5.2 Saran

Saran yang diterima meliputi hal-hal teknis pelaksanaan, seperti durasi yang dirasa partisipan terlalu singkat, narasumber agar tidak terlalu cepat dalam penyampaian materi dan dapat lebih variatif, tayangan video sebaiknya disajikan dalam Bahasa Indonesia dan diperbanyak – dengan memvisualisasikan materi, akan lebih mudah dipahami dan diingat, dibandingkan dengan sekedar mendengarkan paparan dari materi dalam *powerpoint* (pptx).

Partisipan mengharapkan seminar semacam ini dapat dilakukan lebih sering karena dianggap bermanfaat dalam mengedukasi partisipan, khususnya dengan tema-tema yang belum banyak dipahami. Partisipan memberikan ucapan terima kasih dan dukungan kepada narasumber yang dianggap telah berhasil membawakan webinar ini dengan baik. Selibhnya, secara detil, saran dan diskusi dapat dilihat di dalam lampiran 8 – evaluasi dan saran.

Daftar Pustaka

- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Damon, W., & Eisenberg, N. (2006). Handbook of child psychology, 5th ed.: Vol 3. Social, emotional, and personality development. In (1998).Handbook of child psychology, 5th ed.: Vol 3.Social, emotional, and personality development.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. In *Psychiatry Research* (Vol. 293). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>
- Surya, Muhamad.2013. Psikologi Guru: Konsep dan Aplikasi. Bandung: Alfabeta, cv
- (1) (PDF) UU No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen | Anggi L Wicaksana Academia.edu. Retrieved from https://www.academia.edu/25006056/uu_no_14_tahun_2005_tentang_guru_dan_dosen
- Martin, P. C. and S. E. . (2004). Character Strengths and Virtues. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 162, Issue 4).
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). In *Mindfulness* (Vol. 7, Issue 3, pp. 791–797). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>

Lampiran

Lampiran 1 - Anggaran dan Justifikasi Anggaran

No	Uraian	Perincian (Rp.)	Jumlah
1	Jasa desain: E-poster, Virtual Background, Formulir Evaluasi Peserta, dan Sertifikat	400.000,-	400.000,-
2	Operator Multi Media	200.000,-	600.000,-
3	Sewa Zoom (mulai dari persiapan hingga pelaksanaan Webinar)	100.000,-	700.000,-
4	Doorprize 6 buku, @ Rp. 50.000,- Ongkir 6 buku, @ 15.000,-	300.000,- 90.000,-	1.000.000,- 1.090.000,-
	Jumlah		1.090.000,-

Lampiran 2 - MOA (Persetujuan atau Pernyataan Mitra) dan Surat Undangan Narasumber

Form Keterangan Kerjasama (*Memorandum of Agreement*) Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dengan Sekolah Khusus Sang Timur

Kami yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan kesepakatan untuk melakukan kerjasama dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, dengan *Topik*:

MEMAHAMI WELAS DIRI

Dalam pelaksanaan kegiatan kerjasama ini, perwakilan kami yang ditugaskan adalah:

Perwakilan/Pelaksana PIHAK 1	Perwakilan/Pelaksana PIHAK 2
Nama Lengkap : Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog Silvia Theresia, S.Psi.	Sr. Rachel Marie PIJ, S.Pd.
NIK/ NIM / No. KTP : 10795003 707209102	3313034808780002
Status : Dosen Mahasiswa	Kepala Sekolah
No. Telepon / HP : +62 858 8502 5069 +62 819 1206 8388	+62 812 9098 3340
Kewajiban *) : Sebagai Narasumber (lingkari salah satu)	Menyediakan Akomodasi / Konsumsi / Sponsorship 
Nilai Kerjasama (Estimasi) : Rp. 1.000.000,- (ditangani oleh mahasiswa)	

Lokasi/Alamat Kegiatan:
Sekolah Khusus Sang Timur

Tanggal Awal Kegiatan: Tanggal Akhir Kegiatan:

21/05/2022

-

PJ. PIHAK 1

PJ. PIHAK 2



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi UNTAR



Sr. Rachel Marie PIJ, S.Pd.
Kepala Sekolah Khusus Sang Timur

Nama & Alamat Institusi PIHAK 1:
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara
Kampus 1 UNTAR, Sekretariat Fakultas Psikologi
Jl. Letjen. S. Parman No. 1, Jakarta Barat,
JKT 11440
Telp: (021) 567-1747 ext. 602

Nama & Alamat Institusi PIHAK 2:
Sekolah Khusus Sang Timur
Jl. Barata Pahala No. 37 Karang Tengah
Kota Tangerang 15157, Banten
Telp: 021 7334374

Di-copy 2 rangkap: untuk F.Psi. UNTAR dan Mitra Kerjasama
Copy untuk F.Psi UNTAR/Pihak 1, penempel motorai diletakkan pada Pihak 2



YAYASAN KARYA SANG TIMUR PERWAKILAN JAKARTA – BANTEN
SEKOLAH KHUSUS SANG TIMUR

Surat Keputusan Nomor : 0698/KST/SK/1990 Tanggal 1 Agustus 1990
Kantor : Jl. Barata pahala no. 37 Karang Tengah – Tangerang 15157 Telp. /Fax. (021-7334374)
Email: skh.sangtimur@gmail.com

Nomor : 033/SKh.ST/V/2022
Lampiran :-
Perihal : Undangan menjadi Narasumber

Jakarta, 17 Mei 2022

Kepada
Yth. Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanagara
Di Jakarta

Dalam rangka menambah wawasan guru, tenaga pendidik, dan orang tua siswa kami, untuk itu Sekolah Khusus Sang Timur Ciledug, Tangerang Banten mengundang Dosen dan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, yaitu:

1. Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog
2. Silvia Theresia, S.Psi. (707209102)

Untuk menjadi narasumber dalam kegiatan yang akan dilaksanakan pada:

Hari / Tanggal : Sabtu, 21 Mei 2022
Tempat : Daring aplikasi Zoom
Waktu : Pukul 09.00 wib s.d. Selesai
Tema : Memahami Welas Diri
Peserta : 40 orang

Sehubungan dengan hal di atas, kami mengharapkan Ibu mengizinkan/menugaskan Ibu Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog dan Silvia Theresia, S.Psi. untuk melaksanakan pengabdianya kepada masyarakat sebagai narasumber dalam kegiatan ini.

Demikian undangan ini kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 17 Mei 2022



Sr. Rachel Mame Ph.D. S.Pd.
NIK: 3313034808796002

Lampiran 3 - Peta Lokasi Mitra “Sekolah Khusus Sang Timur”

Search bar: All Maps Images News Videos More Tools SafeSearch on

About 67,900 results (0.46 seconds)

Sekolah Khusus Sang Timur

Rating Hours

SEKOLAH SANG TIMUR

4.6 ★★★★★ (10) · School
Jl. Barata Raya No.1, RT.003/RW.008
Closed - Opens 6AM Thu
"Sekolah sajuk, ada beberapa lapangan untuk anak berkeaktifas, ..."

Website Directions

SMPK Sang Timur

4.8 ★★★★★ (50) · Middle school
Komplek Barata, Jl. Barata Pahala No.37, R...

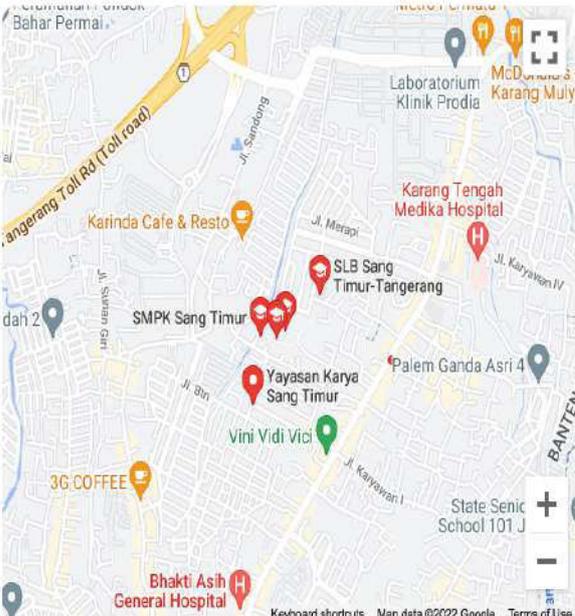
Website Directions

SLB Sang Timur-Tangerang

1.0 ★★★★★ (1) · School
QPQ5+HGC, Jl. Merbabu, RT.006/RW.006
Temporarily closed

Directions

More places →



Lampiran 4 - Biodata Ketua Pelaksana dan Anggota (Mahasiswa)



Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Pendidikan

- S3: Educational Psychology, University of Queensland (lulus: 2010)
- S2: Psikologi Pendidikan, Universitas Indonesia (lulus: 2001)
- Psikologi, Universitas Padjadjaran (lulus: 1994)

Pengalaman Kerja

- Wakil Dekan Fakultas Psikologi UNTAR (2018 – sekarang)
- Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Psikologi UNTAR (2014-2018)
- Ketua Program Studi Magister Psikologi UNTAR (2011-2014)
- Pjs. Ketua Pusat Sumberdaya Belajar UNTAR (2009)
- Anggota Pusat Studi Budaya Tionghoa UNTAR (2008 - sekarang)
- Sekretaris Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah UNTAR (2008-2011)
- Pembantu Dekan Bidang Administrasi dan Keuangan UNTAR (1998-2002)
- Dosen Fakultas Psikologi UNTAR (1995 - sekarang)
- Staf Pusat Bimbingan dan Konsultasi Psikologi UNTAR (1995 – sekarang)



Silvia Theresia, S.Psi., ELT.

Kp. Simpang RT/RW: 01/03 No. 50,
Ds. Pakuon Kec. Sukaresmi, Kab. Cianjur,
43254 - Jawa Barat

silviatheresia.psy@gmail.com
LinkedIn: Silvia Theresia, S.Psi.
Tlp: +62 819 1206 8388

Silvia Theresia adalah seorang profesional yang telah berkarir selama lebih dari 30 tahun di berbagai bidang industri, khususnya di bidang servis manajemen, pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia.

Kecintaannya terhadap pengembangan manusia, menuntunnya kembali ke kampus di usia 40 tahun. Berhasil menyelesaikan program S1 Psikologi (IPK: 3.43) dan saat ini tengah menyiapkan kelulusannya (yudisium) di program Magister Psikologi Pendidikan Science (IPK: 3.83).

Topik penelitian Tesis:
Refleksi Belas Kasih Mengembangkan Welas Diri pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus (score: A)

BIODATA

Kebangsaan: Indonesia
Tanggal lahir: 24 Agustus 1972
Status: Menikah, 2 anak
Agama: Protestan

KETERAMPILAN

- *Training/teaching, counseling, coaching and problem solving, dan consulting*
- *Curriculum design*
- *Budget design and monitoring skill*
- *Creative thinking, effective communications, leadership, teamwork, time management, negotiation skill, goal setting, etc*
- *Human management dan development*
- *Office management*
- *Secretarial and office administration*
- *Marketing approach strategy*
- *English literate*
- *MsOffice*

WORKSHOP DAN PELATIHAN

- **Teamcoach International**, Kualalumpur - Certified Professional Coach
- **UNTAR**, Jakarta - International Exchange Student
- **Babson College, USA** - Podomoro University Symposium for Entrepreneurship Educators
- **LifeWay Equip and ErgosMind**, India, The Purpose Project, etc
- **The Global Leadership Summit**, Singapore - Everyone has Influence
- **Asia Christian Counselor Conference**, Bali
- **Woman at the Frontliner**, Jakarta
- **Haggai Institute Indonesia**, Faculty Development Training
- **Haggai Institute's, MAUI Hawaii, USA** - Advance Leadership Training
- **Haggai Institute Indonesia**, National Leadership Seminar
- **NLP Business Coach**, Jakarta - Entrepreneur Seminar
- **UKRIDA**, Jakarta - Psychotehrapy Seminar & Workshop
- **The Confidence Coach**, Jakarta - The Confidence Make Over
- **ACSI**, Jakarta - Fundrising
- **KPI**, Jakarta - English Communication Intermediate 2
- **HR Excellency**, Jakarta - MWS Essential Licensed Trainer
- **PT. BHL**, Jakarta - Precious Moment Seminar
- **PT. Lutan Edukasi**, Jakarta - Office Management
- **PMC**, Jakarta - The Practical Coach
- **Agung Podomoro Group**, Manager Development Program
- **LPPM**, Jakarta - Effectively Writing Report
- **Universitas Terbuka**, Jakarta - English for Secretarial
- Dll.

PENDIDIKAN DAN MEMBERSHIP

- **Magister Psikologi Pendidikan Science**, Universitas Tarumanagara, Jakarta - Persiapan yudisium untuk kelulusan.
- **Sarjana Psikologi**, Universitas Mercu Buana, 2017
- **Manajemen** - 5 semester, Universitas Terbuka.
- **Sekretaris dan Manajemen Informatika**, ISMI Hassanudin, Serang, 1995
- **SMAN Cipanas**, 1991
- **SMPN Cipanas**, 1988
- **SD IV Cipanas**, 1985
- **MWS**, Essential Licensed Trainer, Jakarta
- **Member**, Asian Christian Counselor Association, Singapore
- **Member**, Ikatan Alumni Haggai Indonesia, Jakarta
- **Member**, International Association Coaching, USA

WORK EXPERIENCE

TEAMCOACH INTERNATIONAL, Kualalumpur

Programme Director Indonesia| Juli 2021 - sekarang
- Menyusun, mengelola, dan mempromosikan program-program pelatihan: Kepemimpinan, *Leading Professional Coach and Team Coach Training and Certification*, *Certified Facilitation (FINEEC)*, dan lain-lain.

MESAVVY COMMUNITY| Oktober 2020 - sekarang

Founder and Head Section of Institutional Relations

- Melatih/mengajar dan membangun kemitraan dengan pihak ketiga terkait dengan pengembangan diri individu, kelompok dan organisasi melalui seminar, workshop, dan pelatihan-pelatihan *softskill* dan *hardskill*.

ERGOSMIND, India| Oktober 2020 - sekarang

- Membangun kemitraan dalam pengembangan potensi individu, kelompok, dan tim di dalam organisasi secara efektif, melalui program-pelatihan "*The Purpose Project*."

LIFEWAY EQUIP, India| Agustus 2020 - sekarang

- Membangun kemitraan dalam pengembangan potensi individu, kelompok, dan tim di dalam organisasi secara efektif, melalui program-program pelatihan; seminar, workshop, dan *coaching*.

SEKOLAH KHUSUS SANG TIMUR, Tangerang

Konsultan| September 2020 - Sekarang

- Menjadi tenaga volutir dalam mengembangkan program pelatihan bagi guru-guru dan orang tua siswa, untuk meningkatkan keterampilan dan *awareness* tentang penanganan anak-anak disabilitas intelektual.

AGUNG PODOMORO GROUP, Jakarta |2004 - 2020:

Podomoro University, Kabag. Kemahasiswaan| 2018 - 2020

- Menangani 7 (tujuh) layanan; bimbingan konseling dan *coaching*, minat & bakat, beasiswa, *training development*, *health service*, *tracer study*, dan *career center*; memberikan layanan administratif dan *support system* untuk akreditasi, ISO, SOP, dll

PT. AGUNG PODOMORO LAND, Tbk.

Sr. Manager Marketing System Development | Mei 2010 - 2018

- Mendesain, mengelola, dan melaksanakan program Marketing Academy (MAC, SAC, SAD) bagi lebih dari 500 peserta pada level *marketing manager*, *sales*, *sales administration*, dan *customer relation*, yaitu program pengembangan *softskill* dan *hardskill* selama 3 bulan per kategori; bertanggung jawab dalam penyusunan dan pengelolaan anggaran umum (C-06) tahunan perusahaan; mengkoordinasikan dan menyusun SOP pemasaran proyek residensial dan komersial, serta memastikan prosedur tetap relevan dengan tujuan perusahaan

PT. TIARA METROPOLITAN JAYA

Office Manager | Maret 2008 - 2010

- Mengelola gedung, fasilitas kantor, dan aset kantor; menyusun dan mengelola anggaran umum (C-06) tahunan perusahaan; membawahi tim operasional - *frontliners* dan *back office* (resepsionis, keamanan, layanan kebersihan, office boy, dan pengemudi).

PT. JAKARTA REALTY

Office Manager Assistant| Juni 2006 - 2008

- Bertanggung jawab dalam pengelolaan Marketing Gallery dan unit-unit contoh dari apartemen yang dipasarkan. Memelihara kebersihan dan kenyamanan kantor, serta memberikan *support system* atas kebutuhan kolega dari berbagai Divisi dan Departemen.

Personal Assistant to Vice President| Maret 2004 - 2006

- Bertanggung jawab atas tugas kesekretariatan: korespondensi; penjadwalan rapat and menyiapkan notulensi rapat koordinasi manajemen dan pemegang saham; menangani berbagai kegiatan *ceremonials top management*; mengatur perjalanan dinas pimpinan, dan lain-lain.

PT. HORIZON OFFSHORE INDONESIA, Jakarta

QA & HSE Coordinator| Maret 2002 - 2004

- Memberikan asistensi terhadap manajer QA & HSE; mengelola laporan bulanan QA & HSE (operasional *back office* dan operasional offshore, serta ISO); dan melakukan seleksi *crew* untuk proyek lepas pantai serta menyiapkan kelengkapan persyaratan *crew* dari pihak klien.

PT. BINA MEGA, Jakarta

Marketing Eksekutif| November 2000 - 2002

- *Sales & promotion* sewa perumahan dan apartemen.

PT. HASASI INTERNATIONAL, Bandung

Sekretaris Direktur Utama| Maret 1999-2000

- Bertanggung jawab atas tugas kesekretariatan; melakukan analisis dan pengawasan terhadap pengadaan bahan baku pabrik; dan menyiapkan laporan produksi serta penjualan untuk manajemen.

PT. COSATEC INDO, Jakarta

Sekretaris Direktur Pemasaran| Maret 1997 - 1999

- Bertanggung jawab atas tugas kesekretariatan, melakukan analisis penjualan dan menyiapkan laporan bulanan penjualan.

PT. POLYPET KARYA PERSADA, Cilegon

Sekretaris Asst. GM & Manufacturing| 1995 - 1997

PT. TRANS - BAKRIE, Cilegon

Sekretaris Electrical Projek Manager| 1991 - 1995

Lampiran 5 – Materi/Modul PKM

UNTAR untuk INDONESIA

**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
"MEMAHAMI WELAS DIRI"**

Narasumber:
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog
Silvia Theresia

WELAS DIRI ?

Merupakan sebuah sikap yang sehat terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan akibat dari suatu peristiwa yang sulit, kegagalan, maupun saat menemukan hal-hal yang tidak disukai dari dirinya (Neff, 2018).



TIGA Komponen Welas Diri

- Mengasihani Diri**
 - Penerimaan diri (*self-acceptance*)
 - Ramah, lembut, pengertian, hangat, dan penuh dukungan terhadap diri
 - Proaktif untuk memperbaiki situasi dan meringankan penderitaan
 - Memberikan rasa nyaman terhadap diri
 - Merawat diri dengan penuh kepedulian
- Menghakimi Diri**
 - Mengkritis diri secara berlebihan
 - menghukum diri

TIGA Komponen Welas Diri

- Memandang pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya**
- Tidak mengisolasi diri, menjauh dari orang lain, dan merasa diri abnormal karena merasa paling menderita**
- Isolasi**
- Kemanusiaan Universal**

TIGA Komponen Welas Diri

- Kesadaran**
 - Melihat situasi secara seimbang (sakit dan gagal adalah wajar)
 - Bereikap terbuka saat menanggapi perasaan terpuruk
 - Menjaga emosi tetap stabil.
 - Menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini,
- Overidentifikasi**
 - Tidak menghakimi dan membesar-besarkan masalah
 - Tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupan.

Benefit Welas Diri

- (a) KESEJAHTERAAN psikologis – lebih optimis, tidak mudah cemas, terhindar dari keinginan bunuh diri, dan memiliki harapan untuk masa depannya;
- (b) TIDAK memiliki masalah pengejaran harga diri (*self-esteem*);
- (c) Mengetahui cara *COPING* (penanggulangan) yang tangguh (*resilient*);
- (d) Berperilaku SEHAT,
- (e) Memiliki hubungan *INTERPERSONAL* yang lebih baik; dan
- (f) Memiliki lebih banyak *KASIH SAYANG* untuk orang lain.



Link Video:

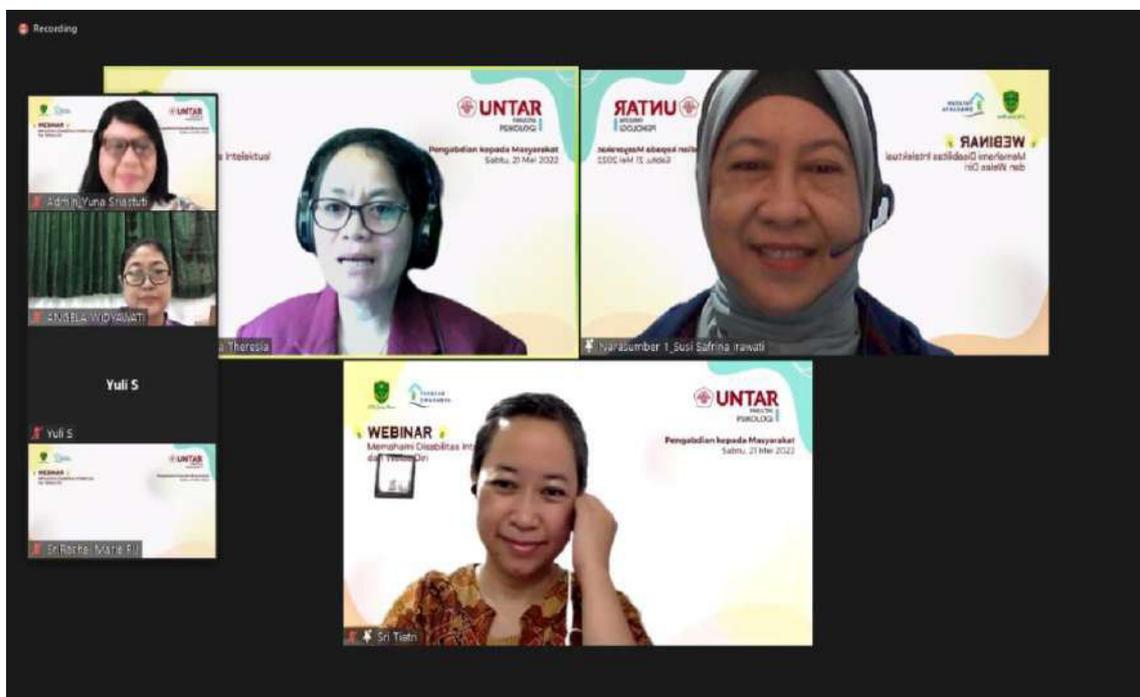
1. Compassion in Action - <https://youtu.be/4bozlrVVVok>
2. Character Education: Compassion - <https://youtu.be/9yIsG5zx6Mo>

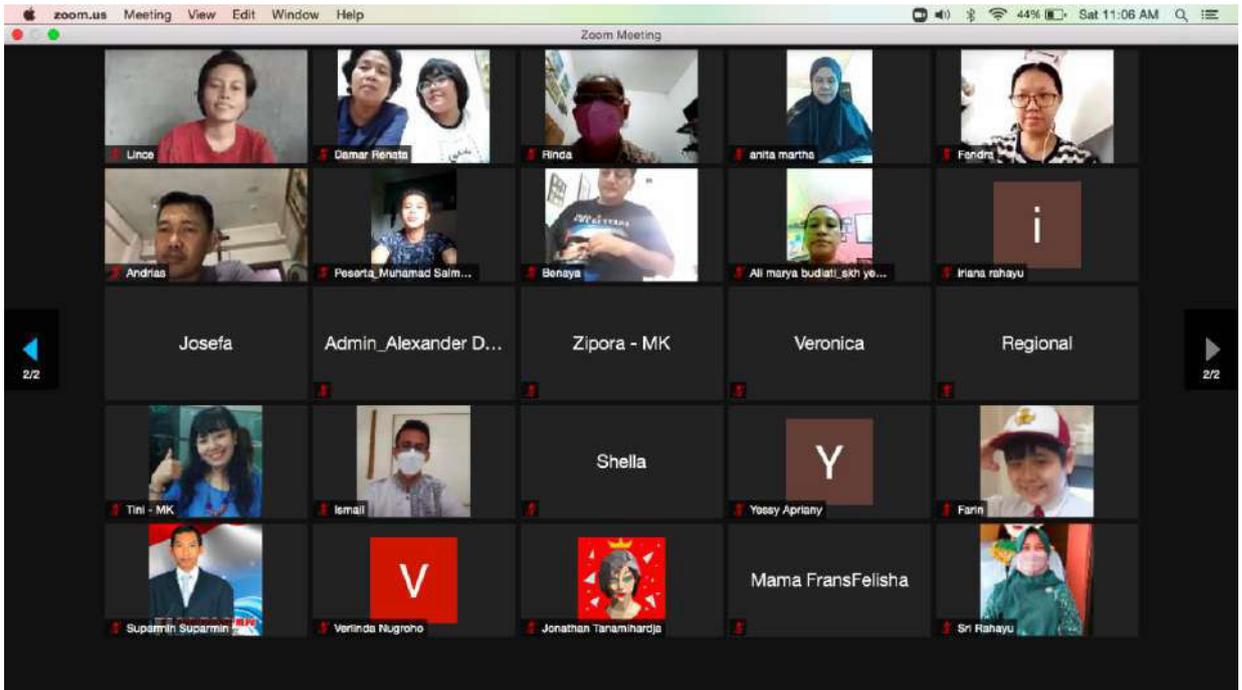
Lampiran 6 - Daftar Partisipan PKM

Timestamp	Nama Lengkap (untuk sertifikat)	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Organisasi/ Perusahaan
5/21/2022 8.33.36	Natalia Chandra	Perempuan	22 - 28 tahun	contoh	contoh
5/21/2022 11.00.37	Anita Martha Arief	Perempuan	34 - 40 tahun	Pengajar	
5/21/2022 11.00.43	F Diyah Puspitaningrum	Perempuan	> 40 tahun	Karyawan swasta	SMP Marganingsih Muntilan
5/21/2022 11.01.38	Maria Shella Riliseptin	Perempuan	22 - 28 tahun	Biarawati	Sang Timur Karang Tengah
5/21/2022 11.05.24	Ida saida	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Skh yenaiz
5/21/2022 11.07.10	ANGELA TANTIANA WIDYAWATI	Perempuan	> 40 tahun	PENDIDIK	SKH SANG TIMUR
5/21/2022 11.08.33	Sugiyartini	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Sekolah Menara Kasih
5/21/2022 11.10.29	ANNY MANDAGIE LIMBONG	Perempuan	34 - 40 tahun	Mahasiswa dan Biarawati	Suster PIJ (Sang Timur)
5/21/2022 11.11.41	Muhamad Salman Abduloh	Laki-laki	< 22 tahun	Pelajar	
5/21/2022 11.12.12	Yuna Sriastuti	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Skh Sang Timur
5/21/2022 11.13.04	VERONICA SRI MURYANI	Perempuan	> 40 tahun	Guru	
5/21/2022 11.13.17	Anastasia Jumini, S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SKh Sang Timur
5/21/2022 11.13.35	Anita Habeahan, S.Pd	Perempuan	29 - 33 tahun	Guru	SKh Sang Timur Karang Tengah
5/21/2022 11.14.11	Marsilina Rudatiningsih, S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Skh Sang Timur
5/21/2022 11.14.25	Maria Hartinah	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Skh Sang Timur
5/21/2022 11.15.43	Sr.Rachel Maria PIJ S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	kepala sekolah	skh sang Timur
5/21/2022 11.15.47	Lince Eriati Silalahi, A.Md	Perempuan	> 40 tahun	Guru ABK	SKh Menara Kasih Gading Serpong Tangerang
5/21/2022 11.16.16	Evenline Yenni Tulalessi	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SKh Sang Timur
5/21/2022 11.16.44	Ali marya budiati	Perempuan	> 40 tahun	Guru anak berkebutuhan khusus	Skh yenaiz

5/21/2022 11.17.06	Katarina Dwi Warniati	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SKh. Sang Timur
5/21/2022 11.18.41	Bernadeta Suharti,S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	Tenaga Pendidik	Sekolah Khusus
5/21/2022 11.18.57	Nik Sumaryati	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SKh Sang Timur
5/21/2022 11.19.58	Yohanes Bisma Setya Negara	Laki-laki	22 - 28 tahun	Guru	SKh Sang Timur
5/21/2022 11.20.00	Yoanna Maria Viany Rini Hapsari	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SKh Sang Timur
5/21/2022 11.22.42	FX.DREMIYANTO SP.d	Laki-laki	> 40 tahun	Guru	Skh sang timur
5/21/2022 11.25.07	ENDANG HERTANTI	Perempuan	> 40 tahun	Guru Skh Sang timur	Skh Sang timur
5/21/2022 11.25.25	Yuli Siswanti, S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SLB C Dian Kusuma
5/21/2022 11.28.52	Dyah Novita Ariyanti	Perempuan	> 40 tahun	Pengajar	Skh Sang Timur
5/21/2022 11.28.57	Maria D. Nuridayana, S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Yayasan Karya Sang Timur
5/21/2022 11.29.06	Franciska	Perempuan	34 - 40 tahun	Terapis Wicara	Skh Sang Timur
5/21/2022 11.29.51	Maria Savitri Novi Hapsari	Perempuan	34 - 40 tahun	Pengajar	SKh Sang Timur
5/21/2022 11.31.47	Anastasia sumarni	Perempuan	> 40 tahun	Guru	Skh sang timur
5/21/2022 11.56.01	Ani Riayani	Perempuan	> 40 tahun	guru	SLB BCD Nusantara
5/21/2022 12.04.24	SRI WINARSIH.S.Pd	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SLB B-C BINA KARYA INSANI
5/21/2022 12.35.28	Annissa Rizkia Putri	Perempuan	29 - 33 tahun	Guru	SLB-C/PLK Swakarya
5/21/2022 12.44.55	Elmi Maryanti	Perempuan	> 40 tahun	Guru	SLB-C Swakarya
5/21/2022 12.56.43	Ismail	Laki-laki	34 - 40 tahun	Guru	SLB Swakarya
5/21/2022 13.01.36	HENI SUMARNI	Perempuan	> 40 tahun	Ibu Rumah Tangga	Kader Dasawisma
5/21/2022 14.41.28	Helma Rahmawati	Perempuan	34 - 40 tahun	Ibu Rumah Tangga	

Lampiran 7 - Dokumentasi PKM (Foto, E-Poster, *Virtual Background*, Sertifikat Narasumber, dan Doorprize)







WEBINAR



Memahami Disabilitas Intelektual dan Welas Diri

GRATIS
TERBUKA UNTUK UMUM



Pemateri 1

Susi Safrina Irawati

Mahasiswa Program Magister Psikologi
Universitas Tarumanegara



Pemateri 2

Silvia Theresia

Mahasiswa Program Magister Psikologi
Universitas Tarumanegara



Pemateri 3

Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Tarumanegara

DOORPRIZE
UNTUK 6 ORANG TERPILIH!

Setiap peserta webinar akan mendapatkan
banyak ilmu baru dan e-certificate!

Sabtu, 21 Mei 2022
Pukul 09.00 - 11.00 WIB

Narahubung
+6281912068388 / +628118206405 / +628161135200

via :



Zoom ID : 956 2658 6600
Passcode : 307235



WEBINAR
Memahami Disabilitas Intelektual
dan Welas Diri

Pengabdian kepada Masyarakat
Sabtu, 21 Mei 2022



Sertifikat Apresiasi

diberikan kepada

Pri Triatri, Ph.D., Psikolog

sebagai narasumber dalam

WEBINAR
Memahami Disabilitas Intelektual
dan Welas Diri

Sabtu, 21 Mei 2022

Dosen Fakultas Psikologi UNTAR


Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Kepala Sekolah SKH Sang Timur


Sr. Rachel Marie PUJ, S.Pd.

Ketua Yayasan Swakarya


Dr. Ade Iva Murty, M.Si.



Sertifikat Apresiasi

diberikan kepada

Silvia Theresia

sebagai narasumber dalam

WEBINAR
Memahami Disabilitas Intelektual
dan Welas Diri

Sabtu, 21 Mei 2022

Dosen Fakultas Psikologi UNTAR



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Kepala Sekolah SKH Sang Timur



Sr. Rachel Marie PIJ, S.Pd.

Ketua Yayasan Swakarya



Dr. Ade Iva Murty, M.Si.



Doorprize – 6 orang penanya.

1. Muh. Salman
2. Ibu Tina – SKh Sang Timur
3. Ibu Agela – SKh Sang Timur
4. Orangtua murid "Benyamin"
5. ...
6. ...

Lampiran 8 – Evaluasi dan Saran


WEBINAR
Memahami Disabilitas Intelektual dan Welas Diri

Formulir Evaluasi Webinar PKM "Memahami Disabilitas Intelektual dan Welas Diri"

Terima kasih telah mengikuti Webinar "Memahami Disabilitas Intelektual dan Welas Diri", mohon kesediaan Saudara/i untuk memberikan evaluasi atas kegiatan webinar ini yang sekaligus merupakan presensi Saudara/i untuk memperoleh e-sertifikat. Saran dan koreksi Anda berguna bagi kami. Terima kasih.

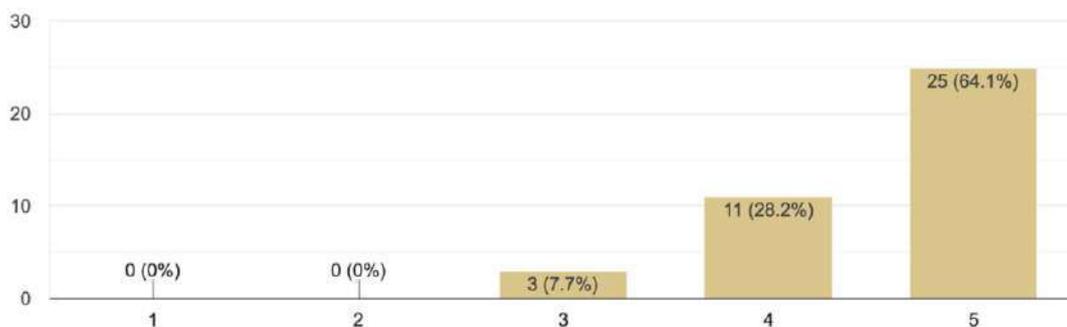
Korespondensi:
silvia.707209102@stu.untar.ac.id
susi.s.irawati@gmail.com

silvia.707209102@stu.untar.ac.id [Switch account](#) 

* Required

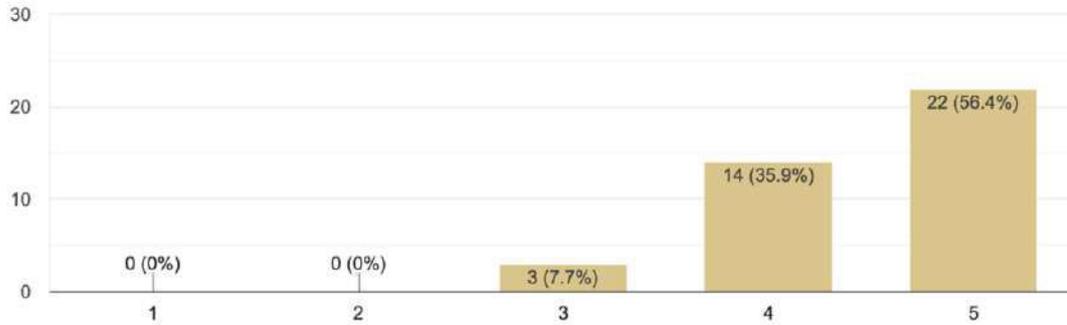
Dari skala 1 sampai 5, bagaimana Anda menilai kualitas Webinar ini secara keseluruhan?

39 responses



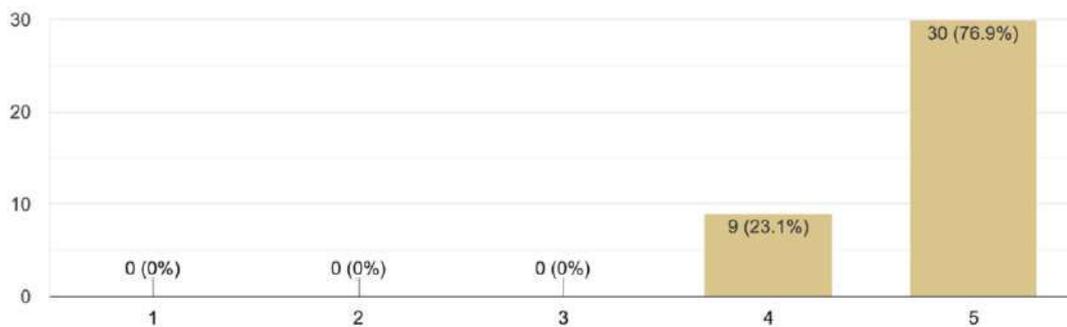
Dari skala 1 sampai 5, bagaimana Webinar ini menjawab kebutuhan Anda saat ini?

39 responses



Dari skala 1 sampai 5, bagaimana penilaian Anda terhadap Narasumber saat membawakan materi?

39 responses



Timestamp	Pemahaman baru apa yang Anda dapatkan terkait dengan Welas Diri, setelah mengikuti Webinar ini?
5/21/2022 8.33.36	-
5/21/2022 11.00.37	Mengelola emosi menjadi lebih stabil
5/21/2022 11.00.43	Bahagia itu sangat penting membahagiakan orang lain paling penting

5/21/2022 11.01.38	Mengasahi orang lain tidak mungkin sebelum bisa mengasahi diri sendiri
5/21/2022 11.05.24	Lebih memahami diri
5/21/2022 11.07.10	Berusaha untuk tidak menghakimi diri sendiri dan mencoba menerima segala lebih dan kurang diri yang ada.
5/21/2022 11.08.33	belajar lebih welas asih lagi
5/21/2022 11.10.29	Menemukan cara baru dalam mencintai diri sendiri
5/21/2022 11.11.41	Saya jadi lebih mengetahui tentang bagaimana konsep welas diri, komponen welas diri dan bagaimana benefits ketika kita memiliki welas diri.
5/21/2022 11.12.12	Hrs menyayangi diri
5/21/2022 11.13.04	Pemahaman tentang welas diri
5/21/2022 11.13.17	Berusaha untuk lebih mengasahi diri dan tidak menyalahkan diri terutama dalam menghadapi keterpurukan.
5/21/2022 11.13.35	Menahan diri dan menempatkan diri pada orang lain
5/21/2022 11.14.11	Lebih memahami dan menerima diri sendiri
5/21/2022 11.14.25	semakin menerima dan tdk menghakimi diri
5/21/2022 11.15.43	mengelola diri/mengasahi diri sangat diperlukan dan menjadi modal yang utama untuk menolong dan mengasahi orang lain
5/21/2022 11.15.47	Masih banyak yang harus dipelajari dan dialami tentang anak berkebutuhan khusus.
5/21/2022 11.16.16	Lebih menyayangi diri sendiri
5/21/2022 11.16.44	Gerakan kasih sayang pada diri sendiri
5/21/2022 11.17.06	Bahwa kita akan menyadari kita perlu mengasahi diri sendiri, sebab dengan mengasahi diri akan juga membuat kita bisa mengasahi orla.

5/21/2022 11.18.41	Lebih sabar dan berusaha memahami anak didik apa adanya
5/21/2022 11.18.57	Ya kita juga harus mengasihi diri sebelum mengasihi orang lain.
5/21/2022 11.19.58	memahami diri sendiri untuk memberikan pembelajaran terhadap orang di sekitar ku
5/21/2022 11.20.00	Terus berbuat baik untuk sesama
5/21/2022 11.22.42	Ada wadah kompetisi untuk anak berkebutuhan khusus
5/21/2022 11.25.07	Mengenal diri, mencintai diri serta memberi waktu pada diri untuk merefleksikan setiap pengalaman dan situasi hidup.
5/21/2022 11.25.25	kita harus bisa mengerti penderitaan orang lain dan membangkitkan untuk menolong
5/21/2022 11.28.52	Welas diri bukan hal yg lemah
5/21/2022 11.28.57	Mengikuti sertakan lomba
5/21/2022 11.29.06	Lebih memahami
5/21/2022 11.29.51	Mengasihi diri sendiri lebih dulu sebelum mengasihi orang lain
5/21/2022 11.31.47	Mengasihi diri lebih dulu baru ke orang lain
5/21/2022 11.56.01	Ternyata apa2 yg aku lakukan selama ini, hampir sama apa itu welas diri dan brubsekarang tau.
5/21/2022 12.04.24	memahami Welas asih terhadap diri sendiri
5/21/2022 12.35.28	Saya jadi semakin paham apa itu welas diri
5/21/2022 12.44.55	Bahwa seharusnya kita menjadi welas kepada diri sendiri
5/21/2022 12.56.43	Materi yg diberikan mudah dipahami dan dapat diaplikasikan dengan lebih maksimal

5/21/2022 13.01.36	Tau makanan apa aja yg hrs anak konsumsi
5/21/2022 14.41.28	Lebih tau informasi

Timestamp	Dampak apa yang dirasakan setelah Anda mendapatkan pemahaman tentang Welas Diri?
5/21/2022 8.33.36	-
5/21/2022 11.00.37	Lebih mencintai diri sendiri sehingga menjadi lebih tenang
5/21/2022 11.00.43	Mencoba belajar mengolah diri
5/21/2022 11.01.38	Perlu memiliki self-compassion
5/21/2022 11.05.24	Lebih memahami diri sendiri
5/21/2022 11.07.10	Tidak mudah menghakimi diri sendiri
5/21/2022 11.08.33	lebih bagus lagi
5/21/2022 11.10.29	Reflek menilai diri, sudah kah membahagiakan diri sendiri
5/21/2022 11.11.41	Saya jadi lebih memahami tentang konsep welas diri, sehingga saya jadi lebih bisa memahami dan memaafkan diri saya kemudian saya jadi lebih bisa memahami bagaimana menanggulangi diri ketika saya mengalami kegagalan berkat pemahaman dari ibu Silvia.
5/21/2022 11.12.12	Lebih ingin berusaha menerima diri
5/21/2022 11.13.04	Senang bisa memahami tentang welas diri
5/21/2022 11.13.17	Lebih bisa berserah diri.

5/21/2022 11.13.35	Menjaga kestabilan emosi
5/21/2022 11.14.11	lebih menerima diri
5/21/2022 11.14.25	Dampaknya semakin semangat dan menjaga diri
5/21/2022 11.15.43	mengembangkan diri dalam refleksi diri yang positif
5/21/2022 11.15.47	Lebih mengetahui sedalam pendidikan yang saya miliki.
5/21/2022 11.16.16	Lebih mengerti lagi tentang diri sendiri
5/21/2022 11.16.44	Belajar mencintai diri sendiri
5/21/2022 11.17.06	Bisa merasa damai n bahagia.
5/21/2022 11.18.41	Bisa semakin memahami anak apa adanya serta lebih sabar
5/21/2022 11.18.57	Paham bagaimana menyikapi setiap menghadapi masalah. Baik diri maupun orang lain
5/21/2022 11.19.58	menjadi tahu. apa sih yang dibutuhkan dari saya untuk orang lain
5/21/2022 11.20.00	Senang
5/21/2022 11.22.42	Mengenal diri sendiri lebih baik
5/21/2022 11.25.07	Lebih mengenal diri
5/21/2022 11.25.25	hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik dan bermanfaat
5/21/2022 11.28.52	Lebih menerima keadaan dgn perasaan "lepas"
5/21/2022 11.28.57	Bersyukur

5/21/2022 11.29.06	Lebih memahami
5/21/2022 11.29.51	Lebih bersyukur
5/21/2022 11.31.47	Lebih bersyukur tetap bersyukur
5/21/2022 11.56.01	Ya, Alhamdulillah trm ksh ,aku tidak menyimpang jauh tentang pembelajaran wrlas diri ini.Tr
5/21/2022 12.04.24	Welas asih terhadap diri sendiri untuk bisa aksi nyata berbagi dengan yg lainnya
5/21/2022 12.35.28	Semakin paham jika welas diri juga dibutuhkan untuk kesehatan mental diri sendiri
5/21/2022 12.44.55	Semakin mencintai diri sendiri
5/21/2022 12.56.43	Lebih membuka pikiran dan pemahaman terhadap diri sendiri
5/21/2022 13.01.36	Saya bertambah lg ilmu
5/21/2022 14.41.28	Lebih banyak yg di sampai kn utk anak sy yg disabilitas

Timestamp	Apa prioritas yang akan dilakukan dalam mempraktikkan Welas Diri di keseharian Anda?
5/21/2022 8.33.36	-
5/21/2022 11.00.37	Mengelola emosi
5/21/2022 11.00.43	Belajar menerima setiap keadaan baik kelebihan maupun kekurangan Diri sendiri
5/21/2022 11.01.38	Meningkatkan my self-compassion
5/21/2022 11.05.24	Memahami diri
5/21/2022 11.07.10	akan dicoba untuk lebih rutin dilakukan dalam setiap harinya
5/21/2022 11.08.33	lebih bagus lagi
5/21/2022 11.10.29	Cintai dan sayangi diri sendiri
5/21/2022 11.11.41	Memeluk diri sendiri terlebih dahulu sebelum menghukum diri sendiri ketika menghadapi kegagalan.
5/21/2022 11.12.12	Melakukan refleksi diri
5/21/2022 11.13.04	Ingin berbagi kasih
5/21/2022 11.13.17	Lebih terbuka dengan orang-orang terdekat agar tidak merasa sendiri dalam situasi yang sulit.
5/21/2022 11.13.35	Menjaga diri dan emosi
5/21/2022 11.14.11	memberikan waktu untuk diri sendiri
5/21/2022 11.14.25	Berusaha meluangkan waktu untuk diri sendiri
5/21/2022 11.15.43	pahami diri
5/21/2022 11.15.47	Lebih banyak belajar lagi.
5/21/2022 11.16.16	Lebih menyayangi diri dan banyak waktu utk diri sendiri
5/21/2022 11.16.44	Berusaha menerima kekurangan diri, dan mengajar dgn hati pada peserta didik
5/21/2022 11.17.06	Praktik
5/21/2022 11.18.41	Memberikan materi yg banyak kegiatan prakteknya sehingga berguna bagi anak didik

5/21/2022 11.18.57	Mengasihi diri sendiri terlebih dahulu baru orang lain
5/21/2022 11.19.58	TANGGAP SEKITAR
5/21/2022 11.20.00	Penerimaan diri
5/21/2022 11.22.42	Lebih meluangkan waktu untuk dapat mengenal lebih dalam welas asih
5/21/2022 11.25.07	Memberi waktu pada diri...
5/21/2022 11.25.25	Memberi contoh kepada anak untuk membantu kepada orang terkena musibah, banjir, kebakaran dan orang susak
5/21/2022 11.28.52	Menyayangi diri lebih lagi
5/21/2022 11.28.57	Belajar lebih baik
5/21/2022 11.29.06	Kegiatan sehari-hari untuk masa depannya nanti
5/21/2022 11.29.51	Belajar bersyukur
5/21/2022 11.31.47	Mawas diri dan bersyukur
5/21/2022 11.56.01	terutama banyak instropeksi diri sebelum memraktikkan dalam kehiduoan sehari-hari.
5/21/2022 12.04.24	menyayangi dan menghargai diri sendiri agar bisa banyak berbagi ke pada yang lain
5/21/2022 12.35.28	Saya akan semakin menyayangi diri saya sendiri selain juga memberikan kasih saya kepada orang lain
5/21/2022 12.44.55	Memaafkan kegagalan diri dalam pencapaian dan prestasi
5/21/2022 12.56.43	Meningkatkan positif thinking di setiap aspek kehidupan sehari-hari
5/21/2022 13.01.36	Saya akan memilih teman2 main untuk anak saya
5/21/2022 14.41.28	Insya Allah akan mempraktekkan dan menyampaikn ny pd anak sy yg disabilitas

Timestamp	Saran dan Koreksi
5/21/2022 8.33.36	-
5/21/2022 11.00.37	Semoga ada grup WhatsApp untuk lebih dekat dan mempermudah untuk mendapatkan informasi selanjutnya.
5/21/2022 11.00.43	Semoga kegiatan ini sering diadakan sehingga dapat menambah wawasan kami orang tua yang memiliki anak yang spesial
5/21/2022 11.01.38	Mungkin lebih baik bila moderator/MC tidak bercampur dengan narasumber
5/21/2022 11.05.24	Webinar ini baik, untuk orang tua, dan guru untuk yg berkecimpung di ruang lingkup disabilitas
5/21/2022 11.07.10	semua baik
5/21/2022 11.08.33	terima kasih
5/21/2022 11.10.29	Saran: menambah waktu seminar. Selebihnya sudah baik maka pertahankan. Terimakasih
5/21/2022 11.11.41	Tidak ada koreksi, saran saja waktunya kurang lama bu hhee, apalagi pembahasan mengenai welas diri tadi, mantep bangettttt. Makasii Bu Susi dan Bu Silvia atas ilmu yang telah diberikan, makasiii Buu.
5/21/2022 11.12.12	Bagus ibu-ibu..lain kali boleh adakan lagi
5/21/2022 11.13.04	Sering2 mengadakan webinar seperti ini
5/21/2022 11.13.17	Penyampaian agak cepat.
5/21/2022 11.13.35	Vidio yang diputarkan hendaknya dengan bahasa indonesia sehingga dengan mudah dipahami oleh peserta.
5/21/2022 11.14.11	semua baik adanya
5/21/2022 11.14.25	sudah baik, semoga ada kelanjutannya
5/21/2022 11.15.43	terima kasih atas ilmu yang bermanfaat sekali
5/21/2022 11.15.47	terima kasih buat seminarnya sangat berguna bagi saya sebagai guru ABK.
5/21/2022 11.16.16	Baik dan lebih variasi lg dlm penyampaian dalam webinar
5/21/2022 11.16.44	Spy lebih baik membahas masalah pekerjaan untuk anak ² disabilitas intelektual
5/21/2022 11.17.06	Bagus... dan baik.
5/21/2022 11.18.41	Lebih berfariasi lagi dalam penyampain materi

5/21/2022 11.18.57	Bagus ilmunya. Dengan mengasahi diri hidup kita bahagia
5/21/2022 11.19.58	dengan banyak contoh video, untuk menjabarkan semua materi yang tertulis di PPT agar lebih mudah dipahami, karena banyak orang yang lebih paham melihat dari pada mendengarkan.
5/21/2022 11.20.00	--
5/21/2022 11.22.42	Materi lebih detail dan berkesinambungan
5/21/2022 11.25.07	Tidak ada
5/21/2022 11.25.25	Ibu, tolong materi kirim email. Mksh
5/21/2022 11.28.52	Tidak ada
5/21/2022 11.28.57	Tidak ada
5/21/2022 11.29.06	Lebih banyak edukasi lainnya
5/21/2022 11.29.51	Tidak ada
5/21/2022 11.31.47	Terimakasih ilmunya
5/21/2022 11.56.01	Diadakannya webinar berkelanjutan,
5/21/2022 12.04.24	sangat setuju webinnar di laksanakan setelah jam mengajar atau hari libur
5/21/2022 12.35.28	Semoga diadakan lagi sesi seperti ini yang lebih panjang waktunya
5/21/2022 12.44.55	Lebih ditingkatkan dengan tema" yang lbh menarik untuk masyarakat awam
5/21/2022 12.56.43	Lebih sering lagi diadakan kegiatan seperti ini karena sangat bermanfaat
5/21/2022 13.01.36	Acara webinar ini bagus untuk pengetahuan saya
5/21/2022 14.41.28	Sdh bagus ,,dan utk sy tdk ada yg harus d koreksi , 👍 😊

Lampiran 9 - Luaran Publikasi Artikel di Kompas.Com

MEMAHAMI WELAS DIRI (SELF-COMPASSION)

Penulis: Silvia Theresia, Mahasiswa Prodi Magister Psikologi Sains Universitas Tarumanagara
Sri Tiatri, Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Kristin D. Neff (2003), seorang psikolog pendidikan dari Universitas California, Berkeley Amerika Serikat, mengungkapkan bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespon dirinya pada saat mengalami kesulitan atau penderitaan.

Menurutnya, sikap yang kerap kali muncul pada situasi sulit adalah reaksi negatif, yang memungkinkan seseorang terpuruk karena merasa tertolak dan terabaikan.

Pada orang-orang tertentu, penderitaan yang dirasakan terkadang bukan berasal dari peristiwanya semata, melainkan kenangan akan peristiwa tersebut yang belum atau bahkan sulit untuk dilupakan. Kecenderungannya lebih terfokus pada kegagalan yang dialaminya ketimbang pada rasa sakit akibat dari kegagalannya.

Dikatakan Neff (2016), bahwa ketika tidak mendapatkan *coping* atau penanggulangan yang tepat, penderitaan yang berlarut-larut tersebut dapat mengakibatkan depresi yang berujung pada kematian karena bunuh diri, sebab dianggap sebagai penyelesaian yang terbaik.

Mari kita refleksikan sejenak apa yang pada umumnya terjadi..., pada saat kita dimintai pertolongan oleh seseorang yang sedang mengalami kesulitan atau musibah, biasanya rasa empati akan muncul dan ada keinginan untuk menolongnya sebagai bentuk perhatian untuk meringankan kesulitannya.

Namun apa yang terjadi ketika peristiwa yang tidak menyenangkan itu menimpa diri kita sendiri, kerap kali respon yang muncul justru menyalahkan diri atau menghukum diri, hingga mengisolasi diri dari lingkungan sosial karena merasa malu dan gagal.

Di dalam penelitiannya, Neff (2018) menyatakan bahwa dalam menghadapi berbagai peristiwa yang tidak menyenangkan atau kesulitan yang dialami, sesungguhnya seorang individu dapat merespon peristiwa tersebut secara positif, manakala ia memiliki **welas diri** atau *self-compassion* yang tinggi.

Welas diri yang terbentuk dari kesadaran individu bahwa tidak ada manusia yang terlahir sempurna merupakan sikap emosional positif yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari penilaian diri, isolasi, dan ruminasi atau depresi.

Welas diri juga memiliki arti cara memperlakukan diri dengan perhatian dan pengertian daripada penilaian yang keras (*hars judgment*), dimana secara aktif welas diri akan menenangkan, menghibur, mendukung, dan melindungi diri sendiri di saat-saat individu mengalami kesulitan (Neff, 2016).

Orang dengan welas diri yang tinggi memiliki keinginan untuk meringankan penderitaan dari rasa sakit atau ketidaknyamanan emosional – besar atau kecil.

Neff (2003) menjelaskan bahwa welas diri memiliki tiga komponen utama yang saling berinteraksi dengan tiga komponen lainnya dalam suatu system yang dinamis, yaitu:

Mengasahi diri (*self-kindness*) versus menghakimi diri (*self-judgement*)

Merupakan sikap memahami diri untuk meringankan penderitaan akibat dari kesalahan dan kegagalan yang terjadi, diwujudkan dalam sikap penerimaan atas kekurangan di dalam diri dan berhenti mengkritisi diri secara berlebihan, tidak lagi melakukan penilaian diri yang konstan dan meremehkan.

Mengasahi diri berarti secara aktif menghibur diri sendiri dan menanggapi pikiran yang bermasalah dengan sikap yang hangat, ramah, lembut, pengertian, dan penuh dukungan terhadap diri seperti layaknya dukungan yang diberikan kepada teman atau orang yang disayangi ketika mereka membutuhkan dukungan.

Menghakimi diri adalah penilaian diri yang dihasilkan dari pemikiran yang dimiliki individu tentang diri mereka sendiri dan makna yang melekat pada pemikiran tersebut. Pikiran, karenanya, menghasilkan perasaan terkait seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi (Phaedonos, & Anastassiou-Hadjicharalambous, 2011).

Kemanusiaan Universal (*Common Humanity*) versus Isolasi (*Isolation*)

Memandang pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya, sehingga tidak perlu mengisolasi diri dan merasa abnormal. Menyadari bahwasanya tidak ada manusia yang sempurna, karena hidup tidaklah sempurna.

Frustrasi karena tidak memiliki hal-hal persis seperti yang kita inginkan sering disertai dengan rasa keterasingan yang irasional tetapi meresap – seolah-olah ‘saya’ adalah satu-satunya orang yang menderita atau membuat kesalahan. Namun, semua manusia dapat menderita, oleh karena itu, welas diri melibatkan pengakuan bahwa penderitaan dan kekurangan pribadi adalah bagian dari pengalaman hidup semua manusia – sesuatu yang akan dilalui semua orang, bukan hanya terjadi pada ‘saya’ saja.

Kesadaran (*Mindfulness*) versus Overidentifikasi atau Identifikasi Berlebihan (*Overidentification*)

Melihat situasi secara seimbang ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi dan memahami kegagalan sebagai sesuatu yang wajar. Bersikap terbuka saat menanggapi perasaan terpuruk dan berusaha untuk menjaga emosi tetap stabil.

Kesadaran adalah menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini, tidak menghakimi dan membesar-besarkan, serta tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupan.

Overidentifikasi melibatkan perenungan (*ruminaton*) atas keterbatasan diri sendiri dan memperbesar signifikansi kegagalan dan penghindaran (*avoidance*) dari emosi yang menyakitkan yang dapat berdampak dalam jangka waktu yang panjang.

Welas diri melibatkan keterbukaan dan tergerak oleh penderitaannya sendiri, mengalami perasaan peduli dan kebaikan terhadap diri sendiri, mengambil pemahaman, sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalannya, dan mengakui bahwa pengalamannya sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum.

Menurut Braehler dan Neff (2020) untuk memiliki welas diri, seorang individu harus bersedia untuk beralih ke rasa sakit yang dialaminya dan mengakuinya dengan penuh perhatian. Perhatian penuh adalah jenis kesadaran seimbang yang tidak menolak, menghindari, atau melebih-lebihkan pengalaman dari waktu ke waktu.

Dalam keadaan pikiran reseptif ini, seseorang individu menjadi sadar akan pikiran dan perasaan negatifnya dan mampu bersamanya apa adanya, tanpa melawan atau menyangkalnya, dapat mengenali saat dirinya menderita, tanpa segera berusaha memperbaiki perasaannya dan membuatnya pergi.

Dapat dipahami bahwa dinamika kehidupan seseorang dapat diwarnai oleh berbagai hal, antara lain: pengalaman suka dan duka, keberhasilan atau kegagalan, maupun kebahagiaan atau penderitaan. Jika saja dapat memilih, kemungkinan orang akan memilih untuk senantiasa hidup bahagia, sukacita, dan penuh dengan keberhasilan.

Namun kita dapat sama-sama belajar dari peristiwa pandemi yang melanda seluruh belahan dunia saat ini, sebagai contoh yang signifikan tentang hadirnya pengalaman yang tidak menyenangkan bagi banyak orang secara global.

“Hilangnya” sejumlah anggota keluarga, relasi, rekan dan sahabat akibat terpapar COVID-19 telah menorehkan luka dan kenangan yang tidak meyenangkan pada sejumlah orang, sehingga bukan saja berdampak pada kesejahteraan fisik namun juga kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam kehidupan sehari-hari, perceraian, tindakan kekerasan baik secara fisik maupun verbal, dan kegagalan dalam studi, karir, serta area kehidupan lainnya juga merupakan kontributor lain yang dapat menimbulkan serangkaian kesulitan dan penderitaan bagi orang yang mengalaminya.

Oleh karenanya Ewert, Vater, & Schröder-Abé (2021) mengatakan bahwa memiliki welas diri penting untuk dapat memahami mekanisme dalam mengatasi stress dan banyaknya tuntutan kehidupan.

Dengan welas diri tinggi seorang individu akan memiliki kesejahteraan psikologis, antara lain: lebih optimis, tidak mudah cemas, memiliki harapan masa depan dan tidak memiliki keinginan untuk bunuh diri, tidak memiliki masalah dengan pengejaran harga diri (*self-esteem*), memiliki emosi yang lebih stabil, paham cara *coping* yang tangguh (*resilient*), berperilaku sehat, dan lebih banyak kasih sayang untuk orang lain (Neff, 2016).



Sri Tiatri

to M.M., Paula, SILVIA, me, Program ▾

🗨 Indonesian ▾ > English ▾ [Translate message](#)

Bu Paula,

Terlampir naskah yang ditulis mahasiswa S2 bimbingan saya.

Mohon kiranya dapat dipertimbangkan untuk dipublikasikan di Untar untuk Indonesia Kompas.com.

Terima kasih.

Dr. Sri Tiatri

Ph.D. in Educational Psychology (University of Queensland), Psychologist

Vice Dean

Faculty of Psychology

Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

email : sri.tiatri@untar.ac.id

Mobile : +62 85885025069