

Emotional First Aid : Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt and Other Everyday Psychological Injuries

A book By **Guy Winch PhD**

PPT presentation prepared by

Maria Frani Ayu Andari Dias

Departemen Kesehatan dan Keperawatan Jiwa

STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Email: mariafrani10@gmail.com/ web: Mariafraniayu.com



Guy Winch PhD

Emotional First Aid



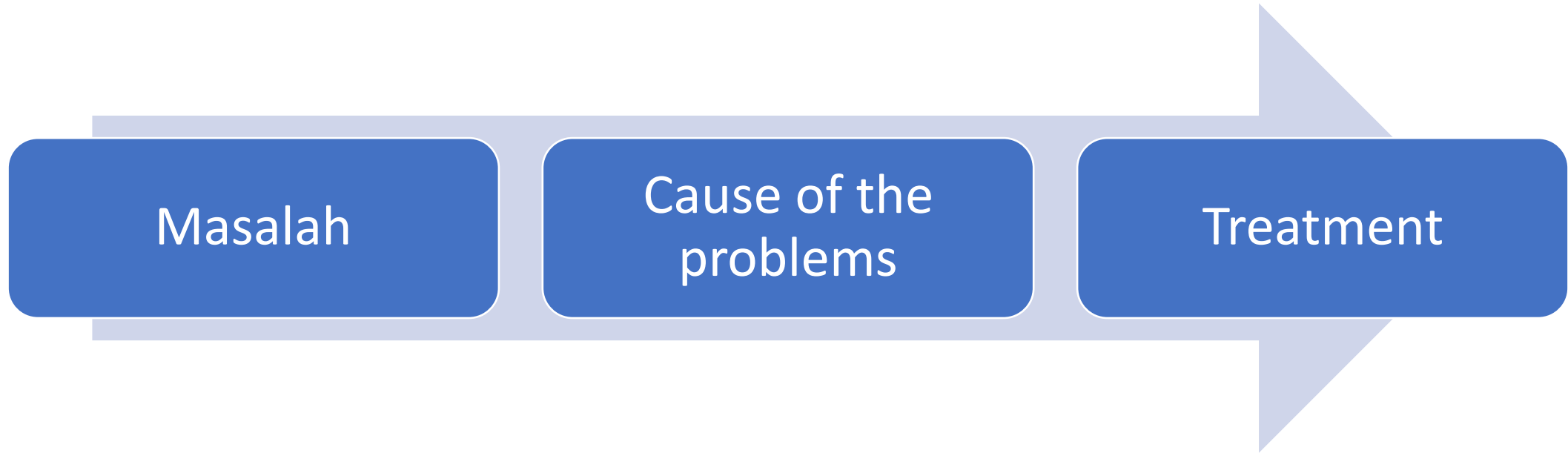
Practical Strategies for Treating **Failure, Rejection, Guilt,** and **Other Everyday Psychological Injuries**

Guy Winch PhD

Masalah-masalah emosional yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan serius



Dalam presentasi ini....



Tapi, perlu diingat bahwa setiap intervensi (treatment) yang dibagikan disini harus ditanggapi secara BIJAK. Jika mengalami kesulitan, dan nampak bahwa masalah semakin berat, segera menghubungi pihak yang memang memiliki wewenang untuk membantu menyelesaikan masalah.

Rejection: Penolakan

- **Rejection (Penolakan)** adalah salah satu pengalaman yang secara emosional sangat menyakitkan dan meninggalkan luka yang sangat dalam, bahkan sangat sulit untuk sembuh dalam waktu yang cepat.
- Penolakan menjadi luka, sudah sejak dahulu kala. **Para nenek moyang kita belajar mengenai sakitnya pengalaman penolakan**, terutama ketika ditolak oleh suatu komunitas atau seseorang.



Rejection: Penolakan

- Pada jaman dahulu, penolakan diidentikkan dengan kehilangan kesempatan untuk mendapatkan perlindungan, makanan dan akan sulit bertahan dengan lingkungan bumi yang sangat tidak dapat diprediksi pada waktu itu. Karena pengalaman ini, otak kita secara otomatis membentuk system yang membuat kita secara langsung merasakan “**rasa sakit**” ketika akan menghadapi penolakan atau mengalami pengalaman ditolak.



Penolakan menjadi sangat menyakitkan karena,..

- *Reason, logic and common sense* tidak efektif untuk menghadapi pengalaman penolakan yang seorang individu alami.
- Secara langsung mengaktifkan system marah (anger and aggression)
- Ketika penolakan terjadi, yang diserang adalah "self-esteem" seorang individu. Self-esteem atau yang sering disebut sebagai "ego" ini, jika terluka akan meninggalkan luka yang dalam (kita akan selalu ingat). Penyerangan pada self-esteem, secara otomatis juga meningkatkan self-critical yang semakin memperburuk suasana.
- Mengancam keinginan kita untuk menjadi bagian (belong) dari sesuatu (komunitas, kelompok dst)

Treatment

Argue with Self-criticism (Kritik terhadap diri sendiri yang berlebihan)

- Buat daftar hal yang menjadi topik self-criticism dan buat argument yang akan melakukan perlawanan balik terhadap kritik dalam diri ini dengan baik.

Revive your self-worth

- Know yourself! And believe in yourself!
- Buat daftar hal-hal yang menjadi kekuatan dirimu dan gunakan hal-hal tersebut dengan baik.

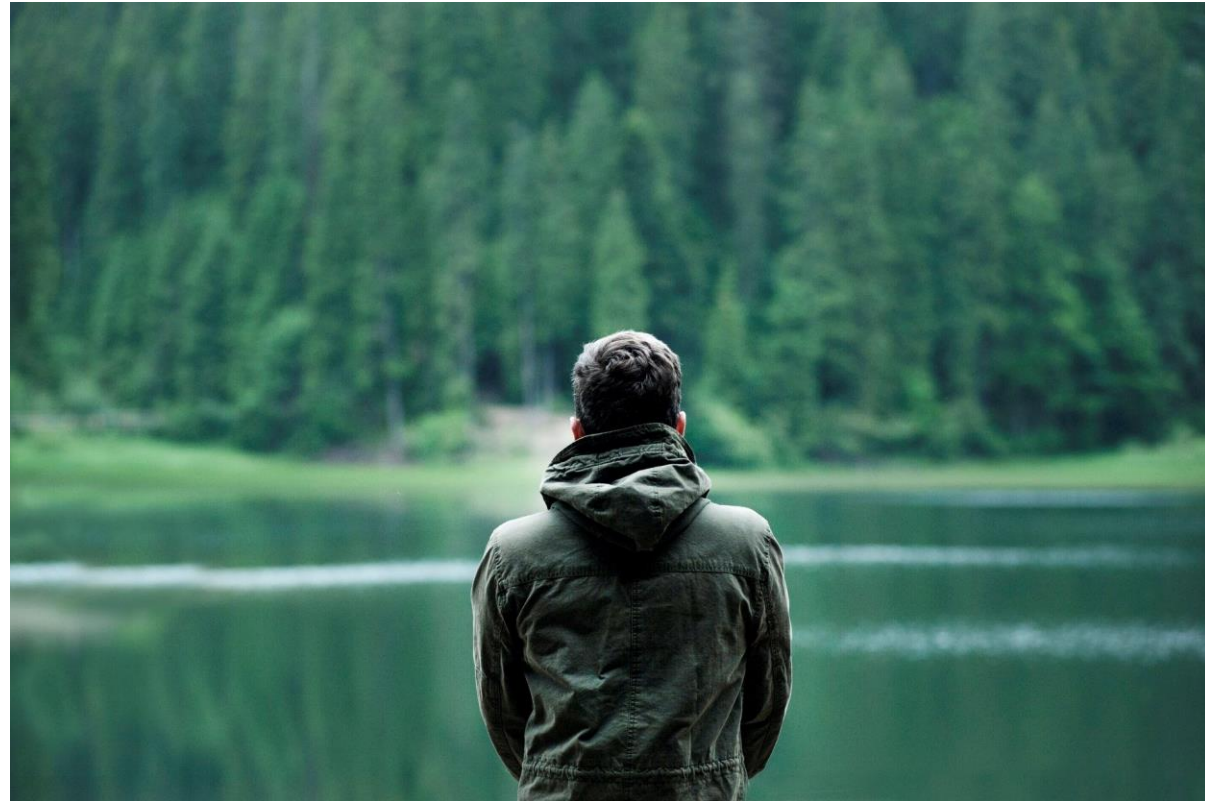
Treatment

Replenish feelings of social connection

- Miliki dan gunakan kekuatan “social support” untuk dapat melihat kembali masalah penolakan dan bangkit dari penolakan.

Membiasakan diri dengan kejadian penolakan

- Belajar untuk merelakan, dan segera move on!
- Membiasakan diri dengan satu-dua penolakan, dan penolakan-penolakan selanjutnya tidak akan menjadi masalah lagi.



Loneliness (Kesepeian, kesendirian)

Kesepian

- Kesepian itu, sama sekali tidak ada hubungannya dengan jumlah sahabat yang kita miliki. Hubungan persahabatan atau hubungan apapun yang kita miliki itu bukan mengenai jumlah, tapi kualitas.
- Kesepian bisa sama berbahayanya dengan nikotin (yang ditemukan pada rokok atau perokok aktif). Kesepian bisa membunuh, itu fakta.
- Kesepian yang kita rasakan, dapat merambat pada orang lain di sekitar kita. Kesepian yang kita rasakan pun bisa mendorong terbentuknya reaksi tidak baik (seperti depresi, isolasi diri) dari dalam diri kita sendiri.
- Kesepian yang tidak segera diobati lambat laun bisa mengakar dan sulit untuk disembuhkan.

Kesepian dapat menyebabkan kita,...

- Semakin mengkritik diri kita sendiri. Kritik yang diberikan lebih banyak adalah kritik negative, yang hanya semakin membuat kita terpuruk dan menjadi buruk di mata kita sendiri.
- Menutup kesempatan kita untuk melihat hal lain yang berharga dan penting di luar diri kita sendiri. Padahal, ada banyak pelajaran baik di luar sana yang bisa kita panen untuk kebaikan diri sendiri dan orang lain.
- Membuat kita semakin melindungi diri kita dengan berlebihan. Melindungi bahkan menutup diri kita dari pertolongan dan uluran tangan baik dari orang lain.
- Mengerdilkan kemampuan kita untuk menjalin hubungan dengan orang lain.
- Kesepian, membuat kita semakin jauh dari pertolongan yang kita butuhkan.

Treatment

Remove your negativity tinted glasses

- Selidiki dirimu sendiri, apa yang menghalangimu untuk memiliki hubungan yang berkualitas, dan mulai perbaiki dari sana.
- Being optimistic! Validate and always validate your feeling! Dan take action to see the result! Accept and move on!

Identify your self-defeating behaviours

- Selidiki dirimu sendiri, lihat pikiran dan perilakumu yang menunjukkan perlawanan tiada akhir pada keinginanmu untuk bersosialisasi dengan orang lain. Lalu, mulai perbaiki apa yang memang harus diperbaiki dari sana.

Treatment

Take the other person's perspective

- Lihat apa yang dikatakan oleh orang lain. Ada banyak hal yang mungkin saja kita lewatkan, ketika kita terlalu sibuk dengan pemikiran kita sendiri. Temukan permata di luar sana.

Deepen your emotional bonds

- Hubungan dengan orang lain dilandasi oleh rasa 'empati'.
- Rasa empati: "Imagine ourselves in their situation"

Treatment

Create opportunities for “Social Connection”

- Cari dan temukan cara untuk dapat bersosialisasi dengan orang lain. Go online kalau perlu.
- Do volunteerism! Dan banyak-banyaklah berinteraksi dengan orang lain.

Adopt a best friend!

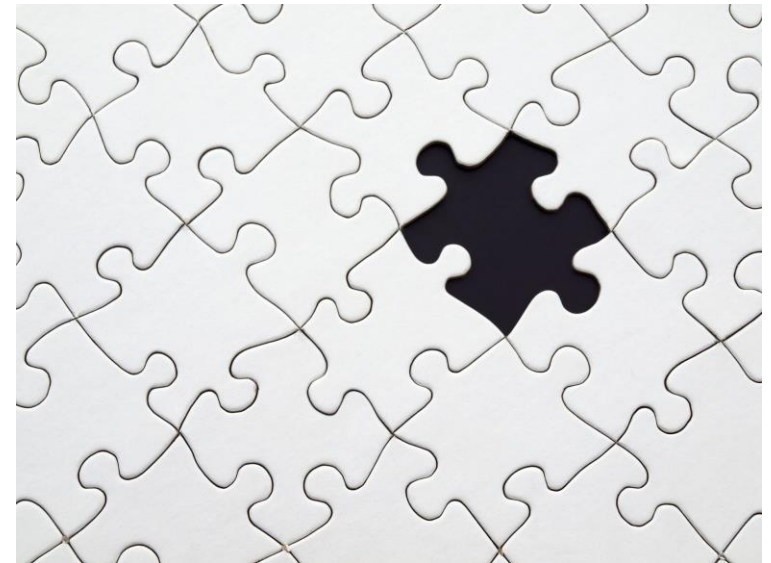
- Jika perlu, adopt a best friend (a dog, a cat!)
- Temukan persahabatan tidak hanya dengan atau terhadap manusia, tapi juga terhadap hewan peliharaan.

Loss and Trauma



Kehilangan dan trauma itu, seperti...

- Perasaan kehilangan dan trauma itu seperti berjalan dengan “broken bones”.
- Dunia seakan runtuh dan tiada yang dapat kita lakukan. Hancur berkeping-keping dan seakan tiada sisa.



Kehilangan itu menyebabkan,...

- Life interrupted: overwhelming emotional distress yang membuat kita tidak dapat melakukan apapun selain memikirkan tentang kehilangan.
- Identity interrupted: kehilangan *challenge our role and self definition*. Kita akan bertanya, “Mengapa?” dan “Apa yang bisa aku lakukan sekarang?”
- Belief interrupted: Challenge our perception of the world. Kita melihat dunia dengan pandangan yang berbeda, dan lebih menyakitkan/merugikan kita.
- Relationship interrupted: Struggle to connect to those who remain. Kita menjadi ingin sendiri, menyendiri dan meratapi nasib sendiri.

Treatment

Soothe your emotional pain your way

- Temukan tempat nyaman untuk dirimu sendiri, dan berduka dengan caramu sendiri. Berikan waktu untuk dirimu sendiri merasakan kesedihan dan luka.

Recover lost aspect of your “self”

- Kembalikan self-esteem yang rusak atau sempat terinterupsi selama kau mengalami kehilangan dan berduka.
- Temukan kembali kekuatan dan kualitas dirimu, move on!

Treatment

Find meaning in tragedy

- Asking “Why”. Memilih untuk bertanya, “Mengapa hal ini bisa terjadi pada saya?” dan berusaha untuk menemukan rahasia baik dibalik kejadian yang dialami.
- Asking “What might have been”. Tanyakan dan renungkan, kalau saja kejadian ini tidak terjadi atau terjadi dengan cara lain, apa yang akan terjadi dan bagaimana dapat menghadapinya.
- Upaya mempertanyakan ini adalah untuk tujuan “menemukan arti” dari penderitaan dan luka. Menemukan arti dari penderitaan akan membantu kita menerima dengan seutuhnya apa yang terjadi pada kita sebagai seorang individu.
- Hasil yang kita peroleh dari semua proses ini adalah “pertumbuhan” diri.



Guilt

Guilty (Rasa bersalah)

- Rasa bersalah dikenal sebagai racun(The poison in our systems).
- Rasa bersalah adalah emosi yang berada pada area abu-abu. Perasaan ini, jika digunakan dengan baik, akan memberikan sesuatu yang baik. Tapi, jika tidak dipergunakan dengan tepat, akan menimbulkan kerugian pada diri sendiri dan pada orang lain juga.
- Rasa bersalah, dihubungkan dengan hubungan dengan orang lain yang juga berefek pada diri sendiri. Fokus intervensi diarahkan pada jalinan “hubungan atau koneksi” ini.

Rasa bersalah, menyebabkan kita,...

- Menghukum diri sendiri dengan tidak adil. Kita terlalu mengambil tanggung jawab terhadap hal atau masalah yang sepenuhnya bukan menjadi tanggung jawab kita tunggal. Rasa bersalah yang berlebihan juga membuat kita tidak dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan yang seharusnya kita rasakan atau nikamti.
- Blocked relationship: rasa bersalah menyebabkan kita tidak dapat menjalin hubungan komunikasi yang sehat dengan diri sendiri dan dengan orang lain.

Treatment

Belajar untuk meminta maaf secara tepat, baik dan efektif

- Meminta maaf itu bukan hanya sekedar meminta maaf, ada trik dan cara yang harus dilakukan agar permintaan maaf dapat terasa sampai pada subjek yang menjadi tempat permintaan maaf kita.
- Formula permintaan maaf, 1) Summary masalah/peristiwa yang menjadi masalah, 2) menyebutkan permintaan maaf dengan tulus, 3) menyebutkan komitmen untuk melakukan perubahan dan disertai dengan action yang selaras.

Forgive yourself

- The bottom line, diri kita sendiri adalah subjek yang wajib kita mintai maaf.
- Permintaan maaf pada diri sendiri sangatlah penting dan perlu. Ini bahkan harus menjadi prioritas dibandingkan permintaan maaf pada orang lain.

Atur kembali hidupmu



Rumination

[Mariafraniayu.com/mariafrani10@gmail.com](https://mariafraniayu.com/mariafrani10@gmail.com)

Rumination

- Rumination: Pikiran reflektif yang bekerja berlebihan, sehingga terkesan mengambil kesimpulan sendiri yang sangat subjektif.
- Terjadi ketika kamu memikirkan suatu masalah dengan sangat terlalu (stress yourself too much). Padahal masalah itu tidak serumit yang kita kira.



Rumination, menyebabkan:

- Supersizing our misery: Rumination meningkatkan rasa sedih dan duka yang kita rasakan. Membesar-besarkan kesedihan dan derita yang kita rasakan.
- Anger Inflation: Meningkatkan rasa marah yang memang sudah ada di ada di sana.
- Cognitive leakage: Membuat kita tidak mampu memikirkan hal lain selain masalah yang sedang kita alami.
- Strained relationship: membuat kita mengabaikan hubungan kita dengan orang yang ada disekitar. Karena terlalu memikirkan tentang masalah kita, kita mengabaikan ajakan dan juga perhatian dari orang-orang terkasih kita.
- Kesimpulan, Rumination itu seumpama bensin yang tertuang ke bara api. Ia meningkatkan lebih banyak rasa sakit dari keadaan yang sebelumnya dan yang sebenarnya.

Treatment

Change your perspectives

- Lihat masalah dari perspektif yang berbeda dari yang kau miliki. Mungkin saja, masalah yang kau hadapi sekarang tidak se-serius yang kau bayangkan.
- Validasi apa yang kau pikirkan!

Distract yourself from emotional pain

- Reaksi emosional yang timbul sebagai akibat dari masalah apa yang kau alami adalah reaksi yang tidak dapat kamu kendalikan. Biarkan Ia mengalir seperti air sungai di sana. Kau hanya penonton.

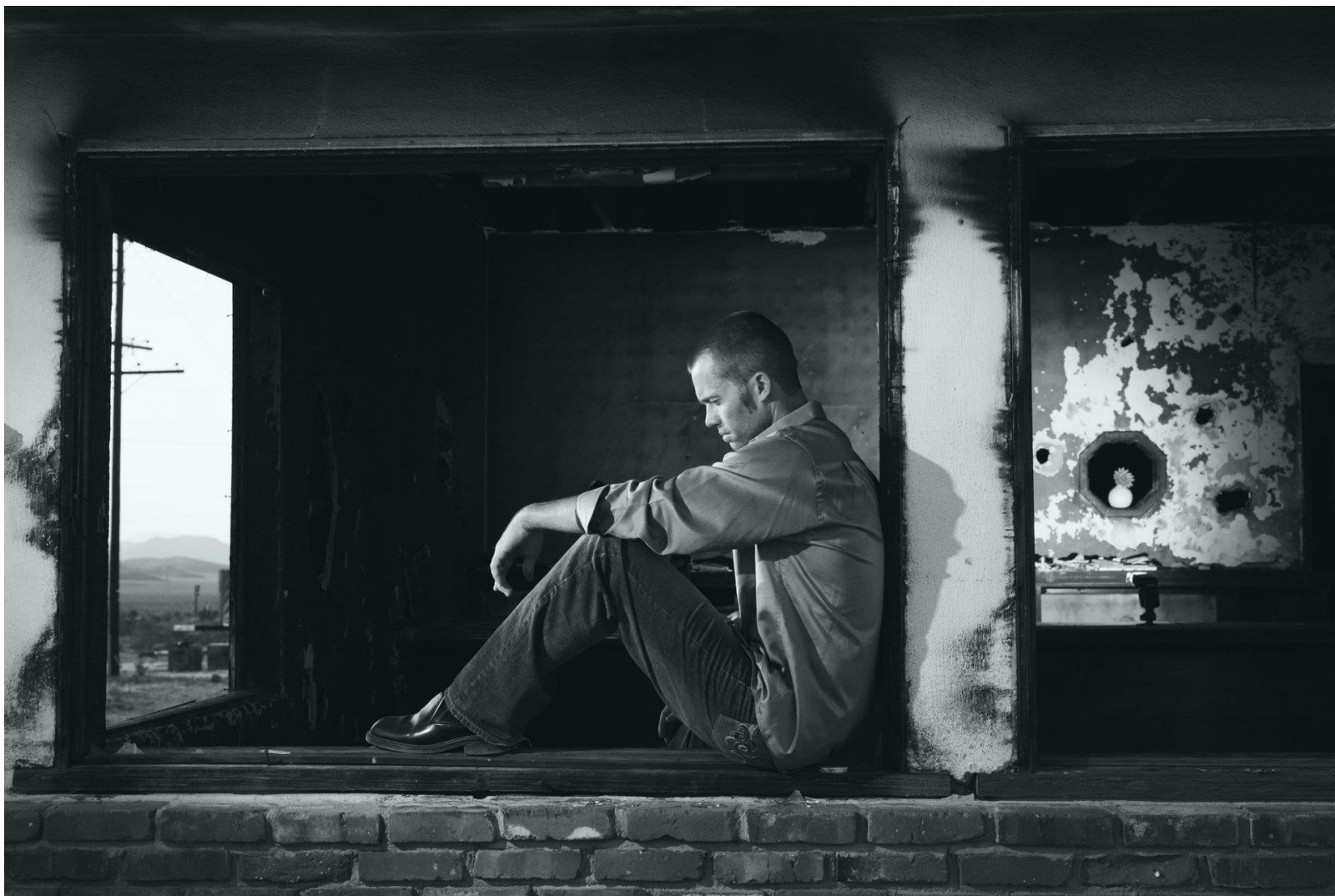
Treatment

Reframe your anger

- Percaya atau tidak, rumination pun memberikanmu efek rasa marah yang sulit untuk dikontrol. Tapi, kita bisa mengakalnya.
- Temukan nilai baik dari permasalahan yang kamu hadapi, dan lihat dari sisi yang berbeda. Sisi yang membuatmu lega ketika memikirkannya.

Go easy on your friend

- Teman-temanmu mungkin adalah orang yang akan banyak dikorbankan dalam hal ini. Jangan terlalu keras dengan mereka, sama seperti ketika kau memperlakukan dirimu sendiri. Bawa santai saja.

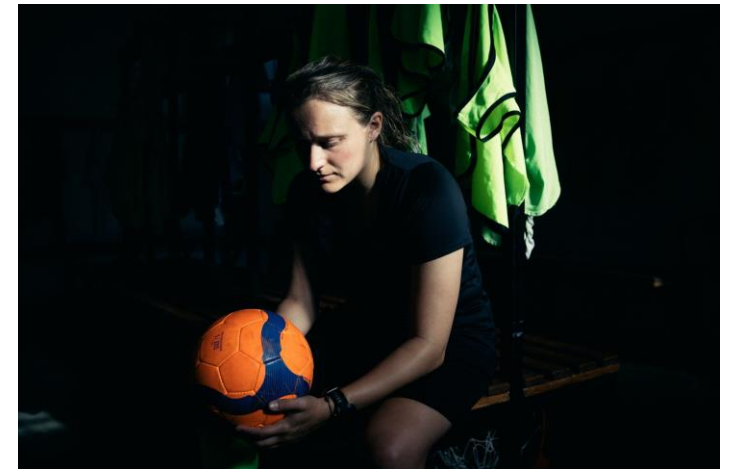


Failure

Mariafraniayu.com/mariafrani10@gmail.com

Failure (Kegagalan),...

- Kegagalan bisa dikatakan sebagai “Emotional Chest Colds” yang berubah menjadi “Psychological Pneumonia”.
- Orang yang gagal, sangat sulit untuk bangkit (move on). Terdapat penjelasan mengapa hal seperti ini bisa terjadi. Salah satunya adalah karena efek dari kegagalan adalah ikut menggagalkan system “bangkit” dalam diri kita (salah satunya adalah self-esteem).



Kegagalan menyebabkan,...

- ✓ Kerusakan pada “Self-Esteem”. Hal ini terjadi ketika kita sudah dengan sangat percaya diri menetapkan tujuan, tapi pada akhirnya kita malah dihadapkan pada kegagalan. Kita mengalami kesulitan untuk bangkit salah satu alasannya adalah karena tujuan yang kita tetapkan terlalu tinggi atau sangat mustahil untuk dicapai.
- ✓ Keengganan untuk menjadi bahagia berkurang dan berubah menjadi pribadi yang pasif. Kita terkurung pada “the invisible box”.
- ✓ Kita mendapatkan tekanan dua kali lipat pada “performance” kita sehari-hari. Hal ini pun timbul karena ilusi pikiran yang mengarahkan kita untuk “giving up” dengan apa yang kita usahakan.
- ✓ Kesimpulannya, kegagalan, kejamnya dapat merusak pikiran kita dan menimbulkan ilusi bahwa kita tidak mampu, dan meskipun kita mencoba lagi, hasilnya akan sama. Itulah mengapa ketika kita gagal dan mencoba bangkit lagi, kita tidak hanya bertarung untuk mencapai tujuan, tapi kita pun bertarung dengan pikiran negative tentang diri sendiri.

Treatment

Get support and get real

- Jangan sungkan untuk meminta pertolongan. Kegagalan bisa saja terjadi karena kita bekerja seorang diri saja, peristiwa kegagalan kemungkinan mengajarkan kita untuk bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- Buka diri pada pertolongan yang datang dari orang lain, dan bertanggung jawab terhadap apapun yang terjadi. Jangan lari dari masalah karena lari dari masalah hanya berarti menunda penyelesaian masalah. Nikmati prosesnya.
- Belajar dari kegagalan

Fokus pada faktor yang bisa kita kontrol

- Hal yang bisa kita kontrol adalah “merencanakan tujuan”. Ketika usaha untuk mencapai tujuan pertama gagal, maka coba rencanakan langkah selanjutnya dan mulai lagi.
- Ini bukan masalah kurangnya motivasi dst, ini masalahnya apakah kamu mau atau tidak merencanakan dan menjalankan kembali rencana untuk mencapai tujuan awal.
- Belajar untuk dapat merencanakan tujuan dengan baik, spesifik dan memiliki peluang besar untuk mencapainya.

Belajar dari Kegagalan



Failure is a great teacher



Failure provides new opportunities



Failure can make us stronger



Some failures are also success

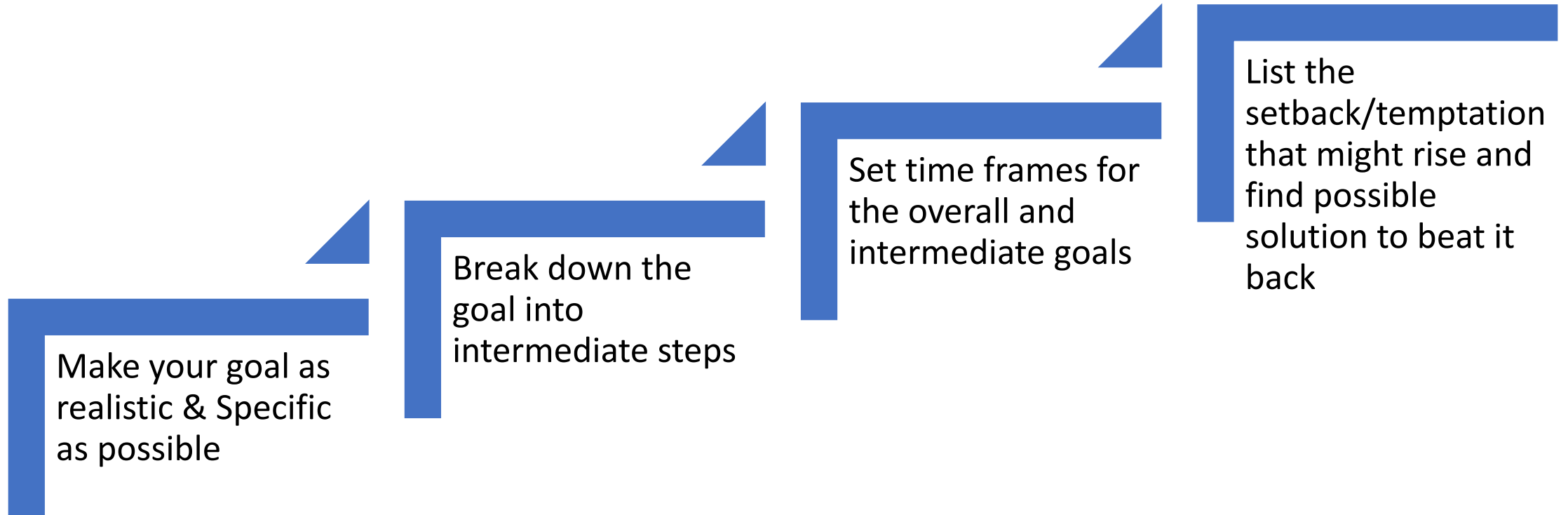


Failure makes future success more meaningful



Success is not always necessary

Goal Planning



Treatment

Take responsibility and own the fear

- Ketika kegagalan tiba, berhenti sebentar boleh saja, lalu mulai lagi untuk menghadapi tantangan selanjutnya.
- Gunakan humor untuk mengurangi beban akibat kegagalan yang terjadi. Itu biasa.
- Terima tanggung jawab yang muncul sebagai akibat dari kegagalan. Hadapi dengan berani dan ksatria.

Distract yourself from performance pressure distraction

- Tidak baik melakukan tindakan menyiksa dirimu sendiri, terima apa yang terjadi dan mulai lagi.
- Gunakan trik-trik untuk distraksi terhadap pikiran-pikiran negatif. Ayo melangkah lagi!



Low Self-Esteem

Low Self-esteem itu,...

- Low self-esteem, atau yang biasa kita kenal dengan sebutan, “Harga diri rendah” atau “kurang percaya diri” dalam percakapan dan pergaulan sehari-hari sehari-hari adalah keadaan yang menunjukkan lemahnya *emotional immune system* dalam diri kita.
- Self-esteem itu adalah bagaimana kita melihat atau memandang diri kita sendiri atau, pandangan kita terhadap diri kita sendiri.
- Self-esteem adalah core (inti) dari system pertahanan emosional dalam diri kita. Jika ada masalah dengan system pertahanan ini, kita akan sangat mudah jatuh ke masalah-masalah emosional atau psikologis yang dapat menghambat perkembangan kita sebagai seorang pribadi.

Low self-esteem itu,...

- Dewasa ini, masalah yang berhubungan dengan self-esteem semakin marah terjadi. Salah satunya adalah karena adanya sosial media.
- Sosial media membuat kita secara “constant” atau terus menerus membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain. Upaya untuk membanding-bandingkan ini, acap kali berakhir dengan hal yang tidak baik, dan merusakkan kepercayaan diri kita. Ini adalah masalah.
- Ketika kita mengalami penurunan self-esteem, kita mulai menjadi insecure (tidak percaya diri), inefektif, unconfident (tidak nyaman), disempowered (merasa tidak berdaya).

Low self-esteem itu,...

- Membuat kita mudah tersinggung dan tidak tahan terhadap kritik. Sifat mudah tersinggung menunjukkan bahwa kita sedang bermasalah dengan pertahanan diri kita sendiri.
- Mudah merasakan down, dan sangat ber-efek pada pandangan kita terhadap diri kita sendiri (self-worth), respon kita terhadap stress dan bagaimana kita dapat mengontrol diri kita sendiri.
- Kita menjadi sangat tidak puas dengan diri kita sendiri. Kita terobsesi hanya pada pujian, dan menolak mendengar komentar negative dari orang lain. Lalu, bisa jadi kita menjadi sangat sensitive terhadap pujian yang kita terima, kita berusaha mencari validasi dan validasi dari orang lain.
- Membuat kita mudah diatur dan dikendalikan orang lain, atau orang menjadi seenaknya terhadap kita. Kita mengalami kesulitan untuk mengatakan “tidak” dan mudah sekali menyalahkan diri sendiri (padahal kenyataannya, kita bukanlah orang yang 100% bertanggung jawab atas masalah seperti ini).

Treatment

Manage your tolerance for compliments

- Mendapatkan pujian dari orang lain itu baik. Tapi, jaga jangan sampai pujian itu membuatmu takabur. Belajar untuk tetap rendah hati, tapi jangan sampai rendah diri.
- Belajar untuk menerima pujian dan berterima kasih atas pujian yang diberikan padamu “Terima kasih karena sudah berpikir demikian”.
- Jika sulit, coba cara ini. Lihat keuntungan dari pujian yang diberikan kepadamu, terhadap orang yang mengatakan pujian tersebut. Pujian kepadamu, bisa jadi adalah sumber motivasi orang yang mengatakannya. Ini adalah hal baik, dan ini berarti bahwa kau berguna, bermanfaat bagi orang lain.

Increase your personal empowerment!

- Belajar cara melindungi dirimu sendiri. Belajar untuk menjadi asertif.
- Belajar untuk mengkomunikasikan apa yang kau inginkan, apa yang kau pikirkan dengan Bahasa yang baik, dan dengan kekuatan yang diarahkan tepat pada sasaran.
- Tampilkan kepada public, kepada orang lain, bahwa kau adalah pribadi yang berharga, kau memperlakukan dirimu dengan baik, dan kau ingin agar orang lain pun memperlakukanmu dengan baik sesuai dengan norma yang baik.

Treatment

Improve Your Self-Control

- Self-control atau kemampuan untuk mengendalikan dirimu sendiri adalah sebuah keterampilan yang sangat penting. Orang yang mudah marah, bisa dikatakan memiliki self-control yang kurang terlalu baik.
- Cara untuk meningkatkan kemampuan kita untuk mengendalikan diri, dilakukan dengan cara Latihan. Latihan menghadapi situasi buruk, dan selanjutnya Latihan untuk dapat menghadapi situasi ini dengan tenang dan kepala dingin.
- Belajar dari pengalaman orang lain dan bagaimana orang lain menghadapi situasi yang serupa tanpa menimbulkan kerusakan yang berat.
- Ingat, dan pelajari dengan baik.

Akhirnya,...

Hindari self-diagnosed atau diagnosis diri sendiri secara subjektif. Ciri-ciri dari tindakan ini adalah perkataan seperti ini,

“Jangan-jangan aku ini depresi....”

“Sepertinya aku ini,...”

Mungkin saja benar, tapi mungkin pula salah. Penilaian kita akan mempengaruhi bagaimana kita akan bereaksi ke depannya. Untuk itu, sebelum kita memilih dan bertindak dengan salah, alangkah baiknya melakukan “Validasi”. Tanyakan pada ahlinya!

Itu akan membuatmu menjadi lebih baik!

Akhirnya,...

Tidak ada yang keren dari masalah-masalah psikologis/emosional!

Kalau kita secara sengaja menggunakan masalah-masalah emosional yang kita alami untuk hanya “mencari perhatian”, itu tidak akan banyak membantu memperbaiki keadaan kita. Takutnya, kita malah akan berhadapan dengan masalah-masalah tambahan lainnya yang tidak kita duga.

Jika memang ada masalah, dan kita sudah tidak sanggup lagi menghadapinya, segera konsultasikan dengan mereka yang AHLI.

Itu jauh lebih baik!



**Terima kasih atas kesabaranmu membaca slide ini.
Semoga apa yang ditulis di sini bermanfaat.**