

Guide to Regulate Your Feeling



Dear, **Hopeful People**

Apa kamu lakukan ketika kamu marah? bagaimana ketika sedih? Tak jarang kita kesulitan untuk mengontrol perilaku, pikiran, dan perasaan ketika dalam kondisi yang kurang baik. Maka dari itu kamu perlu tahu bagaimana meregulasi diri kamu agar dapat tetap produktif walaupun dalam kondisi yang tidak ideal.

Buku ini bisa menjadi pengantar dalam perjalanan kamu kedepannya tetapi semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga professional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya seperti psikolog ya!

Semangat memulai perjuangan untuk menjadi lebih baik!

Sincerely,



Hope Psychology Center



What is Self-Regulation

Self-regulation (Regulasi diri) adalah bagaimana seseorang mampu untuk mengontrol perilaku, pikiran, dan perasaan untuk tetap produktif ditengah kondisi yang kurang menyenangkan. Regulasi diri melibatkan kemampuan kita untuk berhenti sejenak sembari menata pikiran dan perasaan kita. Jika kemampuan ini tidak kita miliki, besar kemungkinannya apabila kita berada posisi tidak nyaman maka respon yang kita berikan tidak tepat atau bahkan berlebihan (salah satu dampak yang mungkin adalah depresi atau kecemasan).

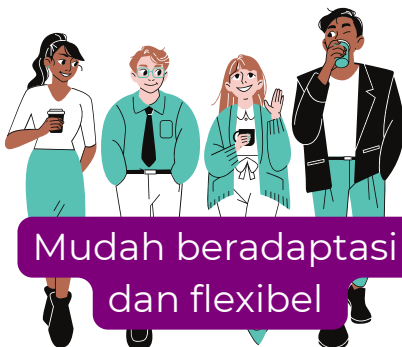
Dengan regulasi diri, maka kamu akan:



Dapat bertindak dengan tepat sesuai nilai dan prinsip hidup



Dapat berkembang dengan pengalaman mengatasi masalah



Mudah beradaptasi dan flexibel



Tenang dan tetap optimis ditengah masalah

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.



First Step

Langkah pertama sebelum meregulasi diri adalah ambil waktu untuk mengenali perilaku, perasaan, dan pikiran kamu!



Pikiran

Kenali apa yang sedang terjadi ?
Apa yang muncul dalam benak kamu?
Respon apa yang ingin kamu lakukan
(Fight, flight, or freeze)?



Perasaan

Apa yang kamu rasakan saat itu?
Marah? Sedih? Muak?



Perilaku

Bagaimana respon tubuh kamu?
Jantung berdebar? Sesak nafas?
Apakah ada respon lain?
Memukul? Lari?

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Guide to Regulate Yourself



Setelah kamu mengenali pikiran, emosi, dan perilaku kamu, saatnya meregulasi diri. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa kamu lakukan pada situasi tertentu :

Saat kamu merasa	Apa yang bisa kamu lakukan:
Marah	Berhenti sejenak sampai kamu mampu berpikir jernih sehingga dapat bertindak rasional bukan sekedar reaksi emosional semata
Kewalahan	Tulis semua yang perlu kamu lakukan dan mulai selesaikan satu persatu berdasarkan urgensi dan keterbatasan waktu
<i>Insecure</i>	Apresiasi diri kamu dan ingatkan dirimu bahwa kamu sudah berusaha dan menjadi yang terbaik

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Saat kamu merasa	Apa yang bisa kamu lakukan:
Tertolak	Sadari bahwa perasaan ini memang tidak enak tetapi tidak boleh sampai menguasai diri kamu. Penolakan merupakan saatnya untuk mengubah arah
Patah semangat	Berbaiklah dengan diri kamu, ingat kembali tujuan kamu melakukan itu dan gunakan sebagai pendorong terkuat kamu.
Stress	Fokus pada apa yang bisa kamu kontrol dan relakan apa yang tidak bisa kamu kontrol
<i>Down</i>	Kenali perasaan kamu dan lakukan sesuatu yang membuat kamu bahagia
Tidak cukup baik	Kenali kelebihan kamu dan ambil tindakan walaupun itu berdampak kecil.
Kesepian	Hubungi atau ajak bertemu keluarga, teman, atau siapapun yang mencintaimu
Cemas	Fokus pada masa kini dan ambil nafas yang dalam untuk menenangkan pikiran kamu

Peringatan!

Semua teknik dalam buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan peran tenaga profesional. Apabila keluhan fisik maupun psikologis terus berlanjut, segera konsultasikan pada ahlinya.

It's prohibited to reproduce, distribute, or trade this e-book beyond the capacity or authority from PT Harapan Makna Jiwa.

All forms of actions above will be processed legally.

Ctrl + **Alt** + **Del**

Control yourself
Alter your thinking
Delete negativity

Get to know **Hope Psychology Center**

HPC was founded by **Jessy Psikolog** on **July 2019** in Semarang.

Hope Psychology Center is a clinical psychology & mental health service platform that help people reach their hopeful and meaningful life.



Our Services :



Konseling Online/Onsite



Event (Seminar/Live)



Paket Pemeriksaan
Kesehatan Jiwa & Minat Bakat

“ *A hope for your darkest moment to have meaningful life* ”

Futher Information : WA (0823 2881 0858)

Kontak Kami

lynk.id/Hpcindonesia



082328810858



@hope.psychologycenter



partnership.hpc@gmail.com



@hope.psychologycenter



Hope Psychology Center
(PT. Harapan Makna Jiwa)



hpcindonesia.com