

1 YEAR STORY



OF MENSPIR

TIM PENYUSUN

Pengarah:

Prof.Dr. Toni Bakhtiar, SSi, MSi.

Penanggung jawab:

Muhammad Fauzan, S.T., M.T.

Dr. Suratni, SE, MM

Anggota:

Tri Suswantoro, S.E.

Dadi Ahdi

Farhan Anugrah Syah

Nur Halimah

Cc. Ascyfa Najwa

Muhammad Miqdad Bahrudin

Nur Khadijah

Dika Nugraha

Aydina Choirul Jumi'atun

Penyunting:

Cc. Ascyfa Najwa

Layouting:

Cc. Ascyfa Najwa

KONTRIBUTOR

59

Adhelia AS

Aisyah NP

Allisia NAP

Alwi UA

Amanah H

Atina AH

Aulia Ulfa

Azzahra PA

Chinta KM

Dhimalika F

Fajar M

Fauzia A

Febiola AP

Febita S

Ghefira NA

Hairullah R

Hanifah FS

Irpan Pauzi

Jonathan OR

Kamila N

Kartika SS

M. Ilham AR

Naomi IS

Perdiansyah

Putri U

Reza R

Rifda S

Rustandi S

Safa AH

Salsabila PM

Satia KR

Sri Derima

Syafira F

Zahra D



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya buku MENSPIR yang berjudul ‘1 Year Story of Menspir’. Atas dukungan moral dan materil yang diberikan dalam penyusunan buku ini.

Penulis sangat berharap semoga buku ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan kami berharap lebih jauh lagi agar buku ini dapat dipraktikkan oleh pembaca dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi kami sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman Kami. Untuk itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan buku ini.

Bogor, 23 Juni 2023

Penyusun



*Balance spiritual and mental health is the
best thing that you have
Give your mind and heart be kind
And let's spread your positive energy to
the world*

*With Love,
Menspir 59*

CHAPTER 1



MENSPIR



MENSPIR

(Mental dan Spiritual)



Salah satu lini dalam kepengurusan Senior Resident 59 yang berperan penting dalam memperhatikan kondisi rohani mahasiswa PKU IPB dan *steering committee* DEKMA dan GRAVITY PKU IPB.

Tugas Lini Mental dan Spiritual:



memfasilitasi mahasiswa PKU untuk mendapatkan pembinaan mental dan spiritual.

Berkoordinasi dengan pihak asrama dan menyelaraskan pembinaan keagamaan yang dilakukan



Berkoordinasi dengan pihak UKM keagamaan untuk membentuk program pembinaan yang sesuai dengan keyakinan masing-masing.

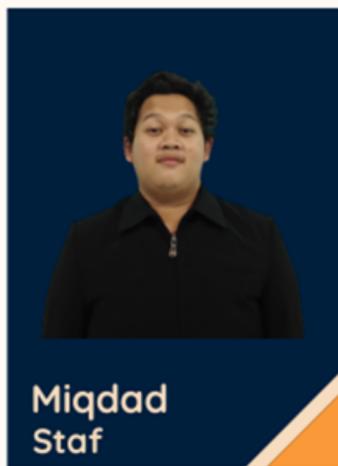


Who Is Menspir



Farhan
Ketua Lini

Farhan A. Syah
(KSHE 56)



Miqdad
Staf

M. Miqdad B
(IPTP 56)



Dika
Staf

Dika Nugraha
(Eksyar 57)



Nur
Staf

Nur
Khadijah
(BDP 56)



Halimah
SekBen

Nur
Halimah
(INTP 56)



Cece
Staf

Cc. Ascyfa
Najwa
(SKHB 56)



Aydina
Staf

Aydina C.
Jumi'atun
(GM 57)

CHAPTER 2



DEKMA



DEKMA



(Dewan Keluarga Mushola)

Organisasi kerohanian di bawah naungan Lini Menspir Senior Resident, berperan sebagai wadah spiritual yang ada di setiap gedung asrama PKU serta membantu dalam mengelola dan menyelaraskan program pembinaan mental dan spiritual baik untuk insan asrama dan juga mahasiswa non asrama.

Fungsi DEKMA

- melingkupi berbagai kegiatan atau aktivitas spiritual Insan Asrama muslim di asrama.
- mengkoordinir semua kegiatan tersebut dimulai dari persiapan sampai pelaksanaan

Kegiatan DEKMA



Jadwal Imam
dan Muadzin



Spirit Gedung



Tialwah dan doa
kegiatan dalam
dan luar asrama



Their View of DEKMA

Asrama Putra (Astra)

From,

Nama : Faiz Ramadhan

NIM : G2401221001

Gedung/Kamar : C2/150

Kesan

Selama menjadi DEKMA, banyak pengalaman dan manfaat yang bisa didapat mulai dari menjadi seorang muadzin, imam, bahkan bisa menyiapkan acara Spirit Gedung yang dihadiri insan asrama yang beragama Islam di gedungnya masing-masing. Tak hanya itu, kita juga belajar mengkondisikan setiap lorongnya untuk dapat berpartisipasi aktif menjadi petugas shalat setiap harinya.

Pesan

Jangan lupa untuk selalu luruskan niat agar apapun yang kita lakukan mendapat ridho dari Allah 'Azza Wa Jalla



Asrama Putri (Astri)

From,

Nama : Indah Puspita

NIM : H5401221031

Gedung/Kamar : A5/412

Kesan

Mempunya kesempatan dan pengalaman menjadi Dekma adalah suatu amanah yang diberikan dan mempunyai manfaat yang begitu besar pada diri kita seperti memimpin pada kegiatan Spirit Gedung dan menjadi imam di setiap waktu sholat. Dari dekma kita lebih mengenal antar lorong dan banyak sekali mendapat teman baru dan lebih dekat dengan kakak sr yang Masya Allah orang-orang hebat.

Pesan

Semoga kedepannya dekma bisa semakin familiar di telinga insan asrama sehingga banyak yang antusias dan mau ikut jadi bagian dari dekma.

CHAPTER 3



GRAVITY





GRAVITY

Organisasi kerohanian di bawah naungan Lini Menspir Senior Resident, berperan sebagai wadah spiritual yang ada di setiap gedung asrama PKU serta membantu dalam mengelola dan menyelaraskan program pembinaan mental dan spiritual.

GRAVITY PKU IPB angkatan 59 Kabinet Gibraltar terdiri dari beberapa divisi sebagai berikut

Badan Pengurus Harian (BPH)

memantau, mengontrol, dan mengatur seluruh kegiatan Gravity PKU IPB

Ketua Umum : Qahtan Al Faiz
Wakil ketua Umum : M Rafi A
Sekretaris Umum I : Wanda SR
Sekretaris Umum II : Nindy HN
Bendahara Umum I : Dina A. Husna
Bendahara Umum II : Rahma S. Dewi

Ketua : Adhelia AS
Sekretaris : Hasna A
Anggota :
Nur Hidayatus Zahro
Febra Sulaeman
Lili Meilia Safitri
Salsa Rifda Erira

Keputrian

fungsi pembinaan dan pemberdayaan mahasiswi PKU IPB

Ketua : Najmi Firdaus
Sekretaris : Isma K. Dewi
Anggota :
Ilham Ramadhan
Rezkino Thoybah
Indah Puspita
Kasih Meisyaroh

PKU Spiritual Center (PSC)

merumuskan
kegiatan kerohanian
PKU dalam bentuk
event dan konten
serta berkoordinasi
dengan PJ
Keagamaan yang ada
di lorong asrama
PKU IPB

Media dan Branding

mengoptimalkan
dakwah Gravity PKU
IPB di lingkungan
PKU IPB melalui
multimedia

Ketua : Hanif M Fadhil
Sekretaris : Azzahra P Adiva
Anggota :
Amanda Putriza NH
Rhabiah Nur Qiblia
Sari Widya Astutik
Najwa Resaala E

Human Resource Development

mempererat
ukhuwah,
mengelola,
mengembangkan,
dan meningkatkan
kapasitas sumber
daya pengurus
Gravity PKU IPB

Ketua : Gill Yusuf A
Sekretaris : Mina Nurhanifah
Anggota :
Ahmad Fahrudin
Nabilah P Septiana
Yuni Rahmah A
Farrasha Aulia F
M Miqdad F



CHAPTER 4



GATHERING UKM KEAGAMAAN





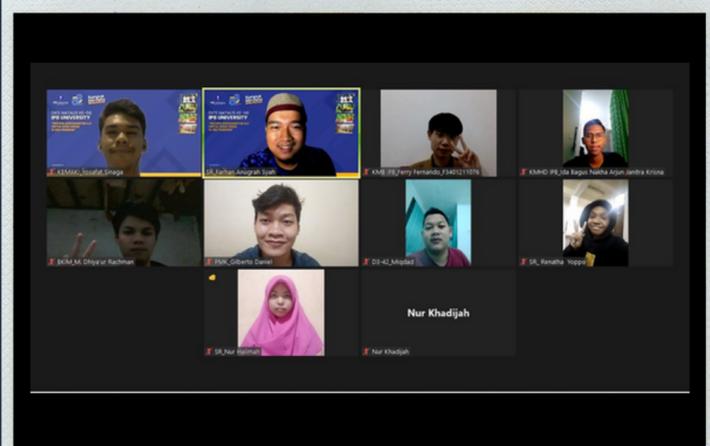
GATHERING UKM KEAGAMAAN

Kegiatan atau acara yang diorganisir oleh Senior Resident 59 untuk mengumpulkan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berfokus pada bidang keagamaan di lingkungan IPB University.

Tujuan utama dari Gathering UKM Keagamaan yaitu mengkoordinasikan kegiatan pembinaan insan asrama maupun mahasiswa baru angkatan 59 dari setiap agama untuk penilaian PPAMB, mempererat hubungan antar anggota UKM, berbagi pengetahuan dan pengalaman keagamaan, serta memperkuat kegiatan keagamaan di lingkungan IPB University.



18/08/2022



07/02/2023

Who Are We



BKIM

Badan Kerohanian Islam Mahasiswa Institut Pertanian Bogor merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Pertanian Bogor disingkat BKIM IPB yang berperan sebagai Lembaga Dakwah Kampus. BKIM IPB berasaskan Islam dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia. berdasarkan SK Rektor IPB tahun 1988, BKIM IPB diberikan mandat untuk melakukan pembinaan mahasiswa IPB.



PMK

Persekutuan Mahasiswa Kristen Institut Pertanian Bogor merupakan wadah pembinaan rohani mahasiswa kristen. pembinaan tersebut bertujuan mewujudkan murid kristus sejati yang dapat menjalankan fungsinya sebagai kader pembangunan bangsa secara bertanggung jawab.



KEMAKI

Komunitas Keluarga Mahasiswa Katolik IPB merupakan wadah dari pengembangan kehidupan kemahasiswaan yang menunjang tugas dan kewajibannya, maka dibentuklah Kemaki menjadi suatu wadah kegiatan bagi mahasiswa Katolik yang akan menampung dan menyalurkan aspirasi mahasiswa Katolik Institut Pertanian Bogor dalam mewujudkan dan mengamalkan Tri Dharma Perguruan Tinggi.



KMB

KMB IPB adalah unit kegiatan mahasiswa yang bergerak dalam bidang keagamaan, sosial masyarakat, dan pendidikan. KMB bersifat universal dalam mempelajari ajaran agama Buddha dan tidak mencampuri urusan politik pemerintahan. KMB IPB bertujuan mempererat persatuan dan kesatuan mahasiswa dan mahasiswa Buddhis IPB pada khususnya, mendukung mahasiswa Buddhis memahami dan mengamalkan Buddha Dhamma dengan baik dan benar.



KMHD

Kesatuan Mahasiswa Hindu Dharma Institut Pertanian Bogor (KMHD IPB) adalah organisasi mahasiswa Institut Pertanian Bogor yang beragama Hindu. Kegiatan KMHD IPB meliputi pembinaan dan pendalaman ajaran Dharma serta peningkatan intelektualitas anggota pada khususnya dan umat Hindu pada umumnya hingga pengkajian ajaran Dharma, ilmu pengetahuan dan teknologi, serta kegiatan lain yang tidak bertentangan dengan AD.



CHAPTER 5



MENTAL HEALTH WEBINAR





MENTAL HEALTH WEBINAR

Kegiatan pembinaan eventual yang diselenggarakan oleh Senior Resident Lini Mental dan Spiritual dengan berbagai tema menarik serta bertujuan membentuk mahasiswa PPKU yang berpengetahuan luas serta mampu memajemen diri dengan baik dan terampil.

THE WEBINAR

What Should We Do During College



Webinar ini menguatkan kembali terkait peran peserta yang hadir sebagai mahasiswa. Saran terkait tindakan terutama ketika menjadi mahasiswa baru, cara beradaptasi, dan menjadi mahasiswa yang produktif. Tips pertama yang disampaikan Kak Shafira yaitu mencari *passion* dan membuat karakter yang kuat. *Passion* adalah ketertarikan yang sangat besar sehingga membuat kita semangat dan bergairah untuk menghasilkan sesuatu, sedangkan karakter kuat digambarkan bahwa setiap mahasiswa memiliki kualitas mental, kekuatan moral, akhlak, atau

budi pekerti yang berasal dari nilai-nilai, serta keyakinan kuat sehingga muncul kepribadian khusus yang melekat pada masing-masing mahasiswa.

Cara mencari *passion* adalah dengan mengetahui kegiatan yang kita cintai, keahlian yang kamu bagus dalam mengerjakannya, keahlian yang membuatmu bisa dibayar, dan sesuatu yang dunia atau orang sekitarmu butuhkan dari keahlian-keahlianmu. Karakter yang kuat dibentuk dengan cara menjadi versi terbaik dari dirimu, baik setiap harinya, dan pilihlah karakter utamamu melalui *personal branding*.

Peran yang dapat dilakukan ketika menjadi mahasiswa adalah mengikuti lomba yang sesuai *passion*, berorganisasi atau komunitas untuk berkembang, implementasi semua pelajaran yang didapatkan sesuai dengan *speciality*, dan keberanian untuk membuat suatu karya. Selalu ingat bahwa lingkungan sekitar juga dapat membentuk diri, sehingga bertemanlah dengan siapa saja, tetapi bersahabatlah dengan ia yang dapat membawamu menjadi lebih baik. Hidup itu singkat maka pastikan berikan kontribusi terbaikmu untuk agama, negara, dan pastinya orang di sekitar kita.



The Miracle of Do'a

Webinar ini menjelaskan terkait arti kata doa. Esensi dan makna berdoa. Syarat-syarat agar doa terkabul dan mekanisme bagaimana doa itu dapat terkabul. Keajaiban dan mukjizat dari berdoa, menjadi mahasiswa yang sering berdoa. Doa berasal dari bahasa arab yang memiliki arti permintaan atau permohonan, sedangkan secara istilah doa adalah penyerahan diri kepada Allah SWT dalam memohon keinginan dan meminta dihindarkan dari hal yang dibenci. Esensi dari berdoa adalah segala sesuatu di dunia ini akan pergi ke Allah dan kembali lagi kepada yang meminta doa.



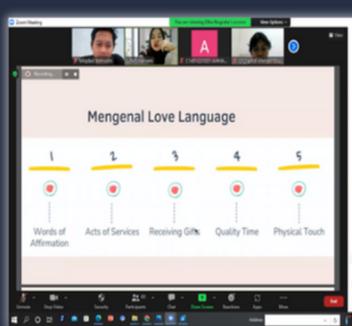


Tips agar berdoa bisa *powerful* yang pertama yaitu jangan ada keraguan kepada Allah, yakinlah bahwa Allah dapat merubah takdir dengan doa dan harapan. Kedua bermunajatlah kepada Allah dengan menjalin hubungan yang akrab.

Ketiga yaitu menyempurnakan adab berdoa yang terdiri dari menyucikan diri terlebih dulu, memilih waktu dan keadaan yang utama, menghadap kiblat serta mengangkat kedua tangan, melantunkan doa dengan suara lirih, tidak melampaui batasan dalam berdoa, rendah diri dan khusyuk, sadar ketika berdoa, diulang-ulang, dimulai dengan dzikir dan diakhiri dengan shalawat, dan terakhir adalah taubat dan mengembalikan hak orang yang dizhalimi.

Ada juga saran untuk meminta doa dari orang-orang shalih seperti kisah Ibnu Abbas yang didoakan Rasulullah menjadi orang faqih dan alim dan juga kisah Hasan Al Bashri yang didoakan Umar bin Khattab. Sebagai penutup selalu ingat bahwa jangan lagi bilang Ya Allah aku punya masalah besar, tapi dibalik masalah besar aku punya Allah Yang Maha Besar.

Get Rid of Stress and Love Yourself



Webinar ini mengusung tema terkait *stress* dan *self love* yang kerap dialami anak-anak muda zaman sekarang. Webinar Mental Spiritual kali ini bekerja sama dengan salah satu lulusan psikologi yaitu Kak Ulfah Hananni dengan tujuan agar mahasiswa dapat manajemen stres dengan baik dan dapat menghargai dirinya sendiri sehingga tercapai perkembangan diri yang optimal. Manajemen stres yang baik diperlukan agar mahasiswa tidak beralih atau memilih stres yang negatif. *Self love* juga sangat diperlukan agar stres psikologis lain pada mahasiswa tidak menghambat perkuliahan serta perkembangan diri mahasiswa.



Stress merupakan persepsi dan respon tubuh terhadap kondisi menekan/*stressor* (WHO). Setiap individu mengalami stres dengan cara yang berbeda dan untuk alasan yang berbeda.

Stress itu tidak semuanya dikategorikan negatif. Jenis stres ada dua yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* merupakan kondisi stres yang memberikan perasaan positif, seperti fulfill, termotivasi, dan bersemangat. *Eustress* mampu membuat individu memberikan usaha terbaiknya untuk mencapai tujuannya. *Distress* adalah kondisi stres yang memunculkan perasaan negatif, kondisi tertekan, sehingga membuat seseorang menjadi tidak produktif dan fokus pada hal-hal negatif.

Distress dapat terlihat dari gejala fisik berupa sakit kepala, mudah lelah, masalah pencernaan, hipertensi, kurang fokus, jantung berdebar, serta gangguan tidur. Adapun perubahan perilaku bagi seseorang yang mengalami *distress* antara lain mudah marah, meningkatnya konsumsi minuman beralkohol atau merokok, pola makan terganggu, isolasi, dan belanja kompulsif.

Manajemen stres dapat dilakukan dengan delapan cara sebagai berikut. Pertama, memahami diri sendiri dengan baik. Kita dapat mengenali dan memahami kekurangan serta kelebihan diri, penyebab stres, serta mengetahui hal-hal yang membuat kita bahagia apabila kita dapat memahami atau mencintai diri sendiri. Hal kedua yaitu menentukan prioritas, sehingga akan mengurangi stres yang dirasa. Ketiga berlatih menghadapi fase stres tersebut. Keempat meninjau ulang ekspektasi, sehingga apabila tidak sesuai tidak akan menyebabkan stres berlebihan. Kelima, melakukan relaksasi dan *deep breathing* sebagai upaya meditasi. Keenam, *self talk* (berbicara kepada diri sendiri dengan kalimat positif).

Emosi cenderung dipengaruhi oleh pikiran kita, yang mana pikiran kita sangat tergantung dari bagaimana kita menafsirkan suatu peristiwa. Ketujuh, refleksikan pikiran dan perasaan yang dialami ke dalam bentuk tulisan. Terakhir, menerapkan kebiasaan olahraga dan makan makanan yang bergizi.

CHAPTER 6



SPIRIT GEDUNG





SPIRIT GEDUNG

Semua agama mengajarkan tentang moral, nilai, etika, pentingnya melakukan perbuatan baik, dan berbagai ajaran spiritualitas. Sikap spiritual merupakan sikap yang menyangkut moral serta mampu memberikan pemahaman dalam membedakan sesuatu yang benar dan salah berdasarkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Spirit Gedung merupakan salah satu program kerja yang berfokus pada *self upgrading* melalui kegiatan spiritual atau keagamaan. Tujuan Spirit Gedung yaitu meningkatkan atau *recharging* nilai serta sikap spiritual setiap insan asrama agar dapat mengingatkan atau melibatkan nilai serta sikap spiritual dalam kegiatan sehari-hari. Program ini dilakukan di pekan keempat setiap bulannya.



Spirit Gedung melibatkan kerja sama antara Senior Resident, DEKMA, serta UKM Keagamaan. Output yang ingin dicapai melalui kegiatan ini antara lain meningkatkan sisi spiritual insan asrama, *good communication*, kerja sama, kejujuran, berperan sebagai pemimpin, *kind heart*, dan *positive thinking*. Spirit Gedung memiliki penugasan yaitu karya berupa poster bertemakan *mental health* dan spiritual.



Here We Are:
59's
Masterpiece



Self Healing

Terima kasih diri
Karena telah menemukan alasan
Untuk tetap bertahan
Dikala dunia merobohkan hati

Ingatlah bahwa
Kamu itu berharga
Biarkan hati dalam genggaman-Nya
Curahkan kegelisahan diatas sajadah
Penghuni langit jadi pendengar setia

ARE YOU DEMOTIVATED?

so what are the signs that we are demotivated?



what causes demotivation?

the cause of demotivation consists of many factors, such as physical, mental, or emotional fatigue caused by prolonged stress.

The way to overcome!

take a break from all kinds of routines, let your body, thoughts, and negative feelings go away. After feeling better then you can run all these routines.

KELOLA STRESS

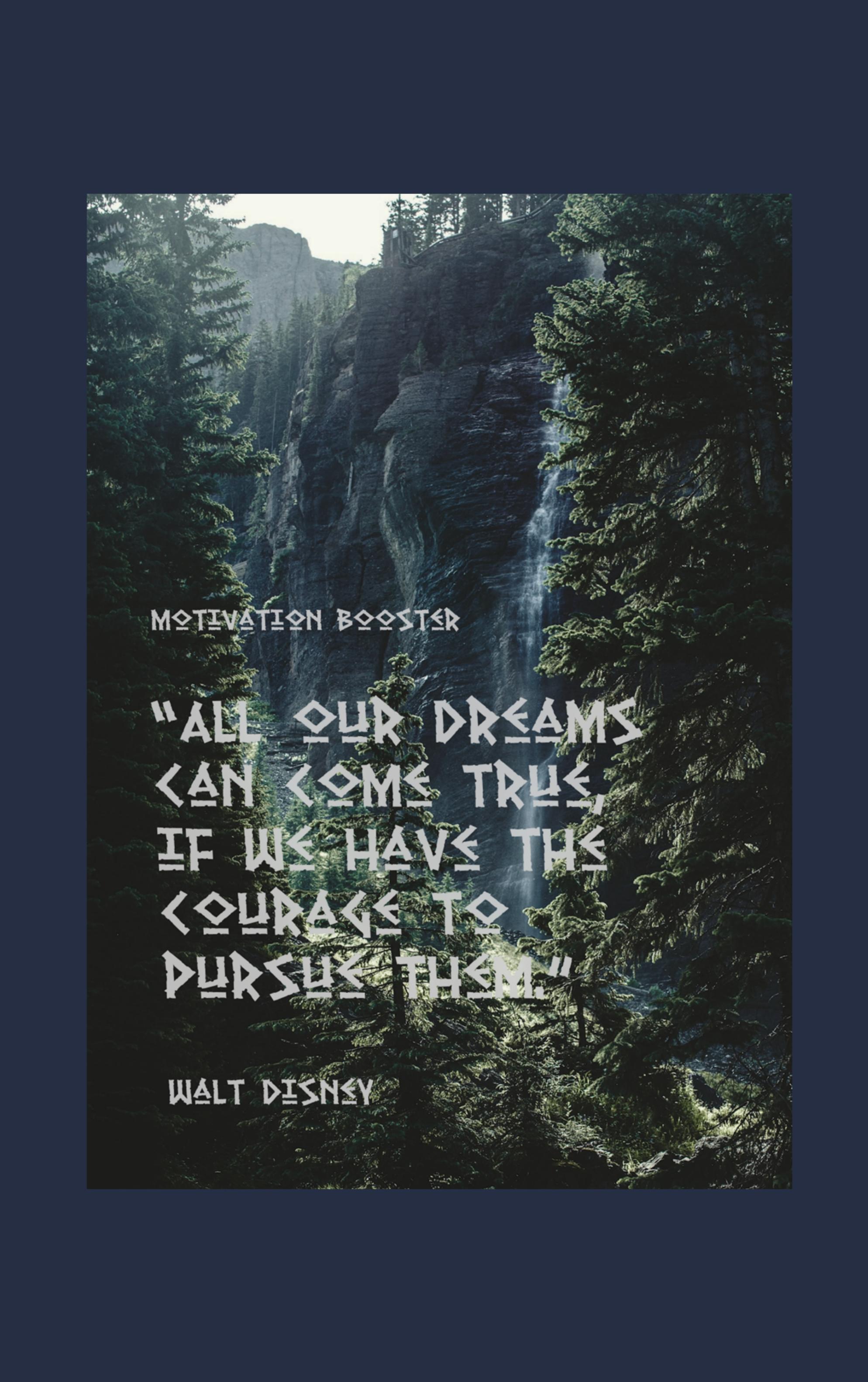
Kembangkan hobi

Hidup sehat dan teratur

Rajin berolahraga

Tingkatkan ibadah





MOTIVATION BOOSTER

"ALL OUR DREAMS
CAN COME TRUE,
IF WE HAVE THE
COURAGE TO
PURSUE THEM."

WALT DISNEY



NAILED IT!

**IS NOT WHAT YOU SHOULD BE TELLING YOURSELF,
BECAUSE IN THIS PARTICULAR CASE YOU FAILED**





6 WAYS TO DEAL WITH DEMOTIVATION

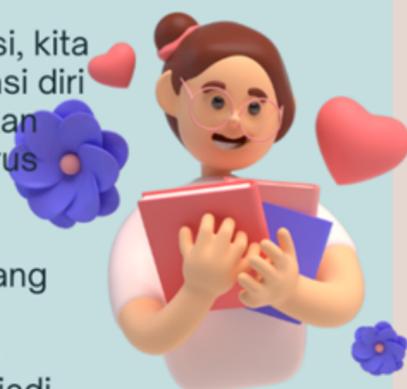


Bertindak Seolah-olah Termotivasi

Kita bisa merangkai pikiran dan perasaan dengan bersikap penuh semangat. Bukan tidak mungkin, pikiran kita menjadi fokus dan perasaan demotivasi hilang dengan sendirinya.

Apresiasi Diri

Untuk tetap termotivasi, kita juga bisa mengapresiasi diri bila telah menyelesaikan tugas. Tidak selalu harus sesuatu yang mahal, melainkan bisa juga melakukan kegiatan yang menyenangkan atau melanjutkan hobi yang karena pekerjaan menjadi terbengkalai.



Bangun Kepercayaan Diri

Kita bisa merangkai pikiran dan perasaan dengan bersikap penuh semangat. Bukan tidak mungkin, pikiran kita menjadi fokus dan perasaan demotivasi hilang dengan sendirinya.



Jangan Takut Salah

Jangan menghukum diri setelah melakukan kesalahan karena hal itu hanya akan memperburuk keadaan. Kita tidak bisa belajar dari kesalahan dan malah membentuk persepsi diri yang negatif.



Lawan Pikiran Negatif

Cobalah lawan alasan-alasan tersebut dengan berpikir positif. Kita bisa menilik kembali alasan mengapa kita harus mengerjakannya atau membayangkan kegiatan menyenangkan yang dapat dilakukan setelah pekerjaan selesai..

Love Yourself

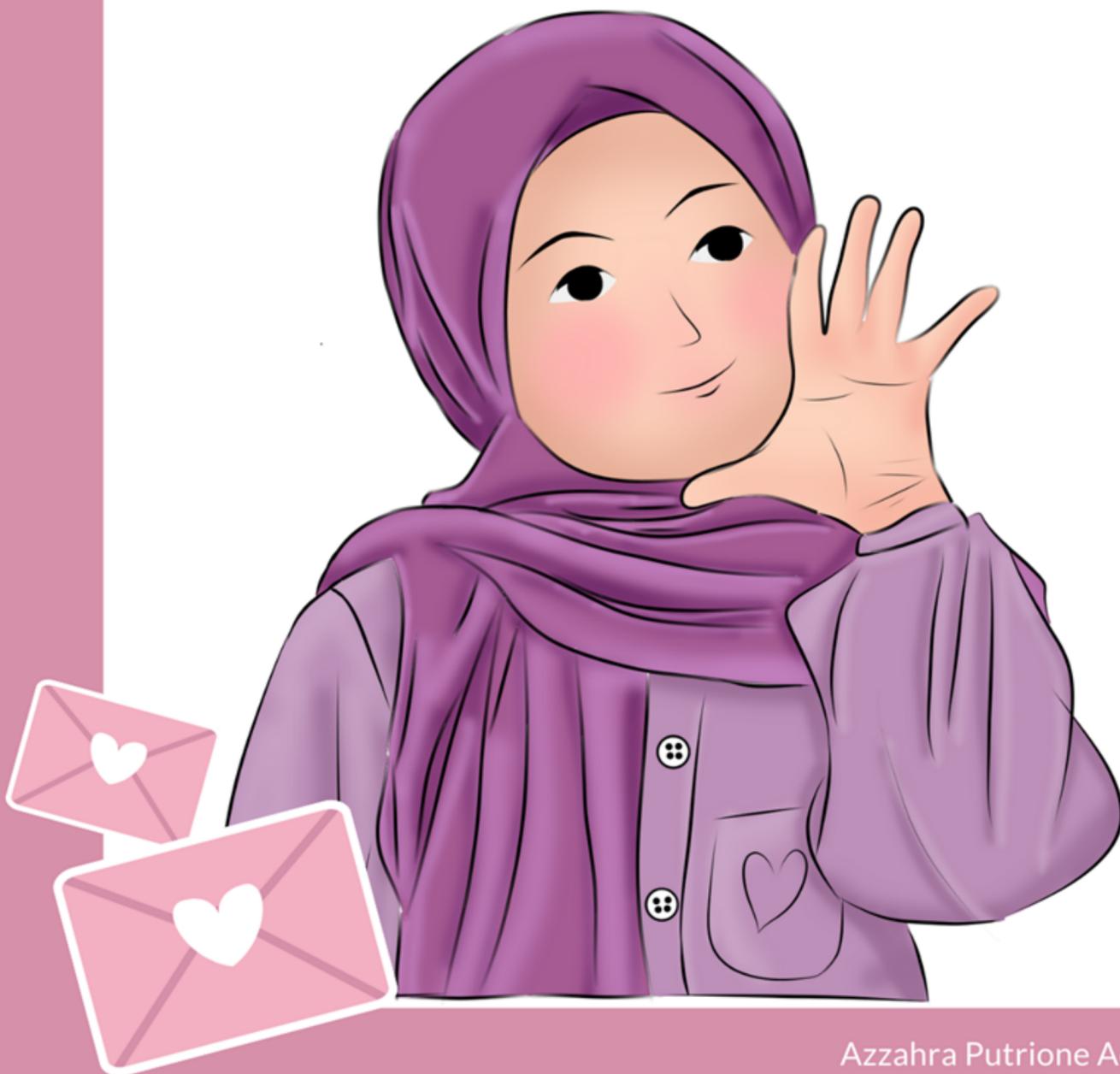
Kita harus meluangkan waktu untuk merawat dan menyayangi diri, seperti berolahraga, tidur yang cukup, memenuhi kebutuhan gizi, dan melakukan hal-hal yang menyenangkan.



Aulia Ulfa/G3401221026
Gedung A1/L5/59



Love your life
Love your self
Be you, Love you. All ways, Always



Azzahra Putrione Adiva
I2401221080

keutamaan sholat dhuha



- Alternatif untuk membayar sedekah seluruh anggota tubuh manusia
- Dihapuskan kesalahan-kesalahannya meskipun sebanyak buih di lautan
- Akan dicatat oleh malaikat dan diantar menghadap Allah
- Agar terhindar dari kelalaian dan mara bahaya

"Wahai anak Adam, janganlah engkau tinggalkan empat rakaat sholat Dhuha, karena dengan shalat tersebut, aku cukupkan kebutuhanmu pada sore harinya."

(HR Hakim & Tabrani)

Andelin Allah SWT dalam
semua masalah

لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

“Janganlah kamu bersedih,
Sesungguhnya Allah bersama kita”



♥ ACCEPTANCE ♥



Ghefira Nur Awalia
F3401221039

Stress

Gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan.



Bagaimana kita mengatasinya???

1. Usahakan untuk tetap tenang
2. Istirahat yang cukup
3. Kurangi bermain sosial media
4. Berolahraga



"You control ur own emotion"

No!



Mental Health Awareness

TIPS TO MANAGE YOUR STRESS

Spend time with friends and family



Social support from friends and family may help you get through stressful times and cope with stress.

Get more physical activity



If you're feeling stressed, moving your body on a consistent basis may help.

Praying



prayer elicits the relaxation response, which lowers blood pressure and other factors heightened by stress.

Avoid unhealthy habits



Don't rely on alcohol, smoking and caffeine as your ways of coping.

Hanifah Fitri J - 318/A6

SPREAD LOVES

Know
Your Seli
And
Accept It!

YOU
ARE
LOVED

*cause guys, trust me, you're
amazing just the way you are!*

SPIRIT

**IRPAN PAUZI
E1401221064**

Asrama C3nter

AKU TERBAIK

**“LOVING YOURSELF ISN'T VANITY,
IT'S SANITY.” KATRINA MAYER.**



SELF HEALING

JONATHAN OCTO R. MARPAUNG
C4 SYLVALESTARI 2A/22

1 Forgiveness

Dasar dari upaya self healing forgiveness ini adalah sebuah proses perubahan untuk melepaskan emosi negatif menjadi positif sehingga membuat orang menjadi berempati, bersimpati, dan melakukan hal-hal kebajikan.



2 Gratitude

Gratitude

Kebersyukuran merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. Gratitude merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam kehidupan.



3 Positive Self Talk

Self talk merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia.



4 Expressive Writing

Expressive Writing

Expressive writing merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan.



SPIRIT GEDUNG ASRAMA PPKU IPB

Self Healing.

Self-healing refers to the things we do (consciously and unconsciously) to kickstart our internal recovery system to heal from wounds, illness, or any imbalance. We witness our body's ability to heal itself each time we recover from a cut or bruise. (Mindvalley)



1. Tidur yang cukup
2. Journaling dan refleksi
3. Menonton film atau series
4. Makan makanan favorit
5. Berkumpul dengan orang terdekat

KARTIKA SRI SUNANTI/K1401221046/RB/4A





Demotivasi

What can i do?

1. Berinteraksi dengan orang-orang terdekat

2. Beristirahat untuk jaga kesehatan

3. Jaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan



SIGNS YOU ARE HEALING

Anxiety and Stress



You're getting more comfortable allowing yourself to feel however you feel



You're becoming aware of your triggers and your limits

You're starting to look back on your past with less fear, judgement, or shame

You're learning to ask for and accept help when you need it



You're developing a deeper understanding of your self



Take a few minutes each day to practice mindfulness, whether it's through meditation or simply focusing on your breath. This can help reduce stress and bring more awareness to your thoughts and feelings

NURUL | LORONG 5

THANKS TO YOURSELF

STOP COMPARING TO OTHERS

Setiap orang punya versi keunikannya masing-masing yang tidak bisa dibandingkan.

Self-Love: It's Your Life to Live telah mendukung bahwa self-love berperan penting karena yang menentukan kebahagiaan diri adalah kita sendiri dan bukan orang lain.

ACCEPT YOURS & BE PROUD OF MY SELF





Ramadhan Kareem



كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي

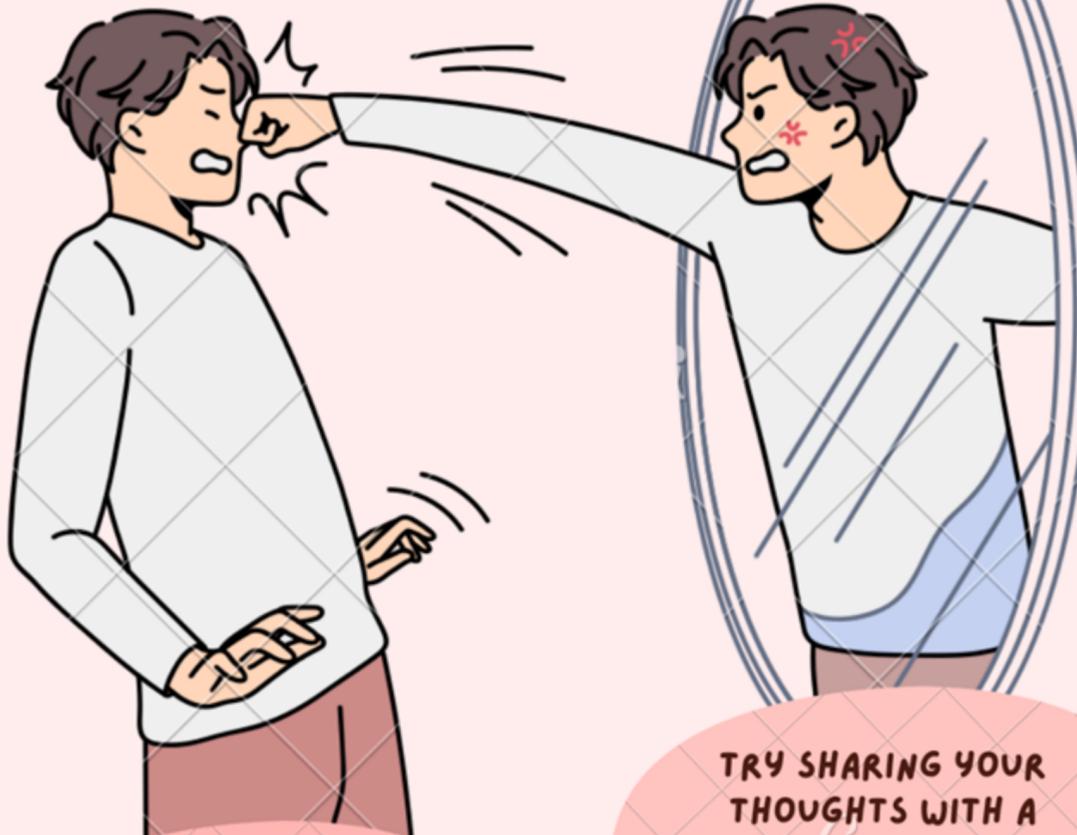
Seluruh amalan kebaikan manusia akan dilipatgandakan menjadi sepuluh sampai tujuh ratus kali lipat. Allah Ta'ala berfirman, "Kecuali puasa. Sebab pahala puasa adalah untukKu. Dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Ia (orang yang berpuasa) telah meninggalkan syahwat dan makannya karenaKu," (HR Bukhari dan Muslim).

PERDIANSYAH

TIPS TO AVOID SELF-HEAL (ING)

IF YOU'RE FEELING
UNHAPPY, YOU MAY
TRY EXPRESSING
YOUR FEELINGS IN
A SAFER WAY

LEARN ABOUT MENTAL
HEALTH - INCLUDING
SUPPORT FOR STRESS,
ANXIETY, & DEPRESSION.



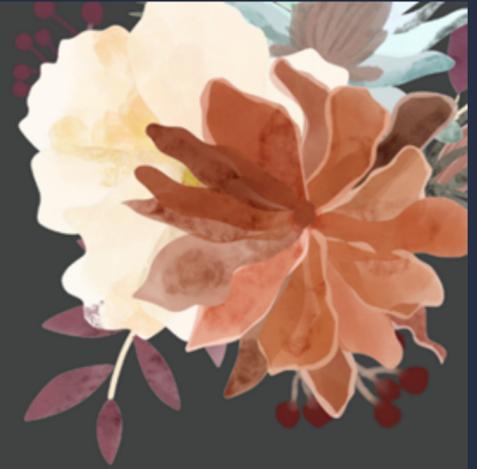
RELAXING ACTIVITIES
SUCH AS PEACEFUL
BREATHING EXERCISES
CAN HELP RELIEVE
ANXIETY.

TRY SHARING YOUR
THOUGHTS WITH A
TRUSTED FRIEND, FAMILY
MEMBER, OR TRAINED
VOLUNTEER.

REZA RAMADHAN
D2401221030

ASRAMA SYLVALESTARI C4 IPB UNIVERSITY

Self Acceptance



What is self acceptance

Self acceptance adalah keadaan dimana ketika kita menerima diri sendiri dalam kondisi apapun. Sikap positif ini sangat berguna untuk diri sendiri dimana kita mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri.

How to implement self acceptance

- Menyingkirkan pikiran negatif dan lingkungan negatif
- Menemukan kelebihan yang ada pada diri kita dan memvalidasi hal tersebut
- Menerima kekuradiri sendiri
- Mencintai diri sendiri



Why self acceptance is important

Agar kita bisa lebih merasa bersyukur pada diri dan kondisi yang terjadi, sehingga membuat mental lebih sehat. Menerima kekurangan dalam diri memang kadang sulit dilakukan. Tetapi, hal ini penting untuk kamu coba sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.



RUSTANDI SUSANTO **STRESS**

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri



Cara mengatasi stress?

- 1. MENINGKATKAN IBADAH KEPADA TUHAN YANG MAHA ESA.**
- 2. MENJAGA KESEHATAN DENGAN BEROLAHRAGA**
- 3. MELAKUKAN HOBI YANG SESUAI DENGAN MINAT DAN BAKAT.**
- 4. MENGOBROL DENGAN ORANG TERSAYANG**



You are worth more than
your second thoughts
and maybes



SAFA AZKIYYA H A3

The more
grateful I am,
the more
beauty I see
-Mary Davis



Nama: Syafira fitri
NIM: A3401221031
A4/4B/417

MY DAILY ACTIVITIES IN *self healing*



Me time.



Mindfulness



memaafkan diri sendiri



melakukan kegiatan
positif



Tingkatkan self
compassion



Berbicara dengan diri
sendiri

Different Types of Self-Care



SELF-CARE ISN'T JUST ABOUT FINDING WAYS TO RELAX

SPIRITUAL

- prayers
- sadaqa
- quran
- fasting
- seeking knowledge

EMOTIONAL

- mindfulness
- kindness
- journaling
- forgiveness
- self-compassion

PHYSICAL

- hygiene
- drink water
- sleep
- nutrition
- healthy activities

MENTAL

- affirmation
- self talk
- decluttering
- small steps
- mental activity

SOCIAL

- quality time
- boundaries
- appreciative
- short breaks
- meaningful connections



Perilaku atau proses untuk menyembuhkan gangguan psikologis trauma dan sebagainya yang ada di dalam diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.

SELF Healing

Breathing
Exercise

Menulis

Positive
Thinking

Meditasi

Self
Talk

Manfaat :

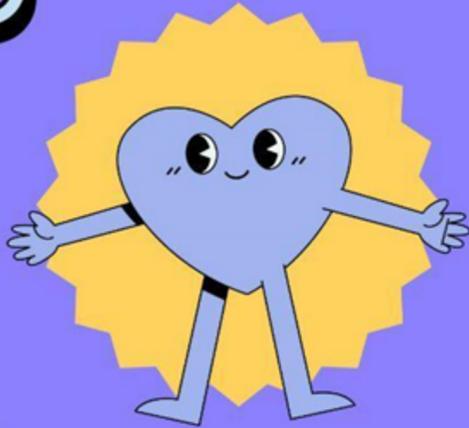
- Membantu dalam memperbaiki suasana hati
- Mengurangi kecemasan dan kepanikan
- Mengurangi rasa sakit
- Meningkatkan kualitas tidur

A GUIDE TO SELF-ACCEPTANCE



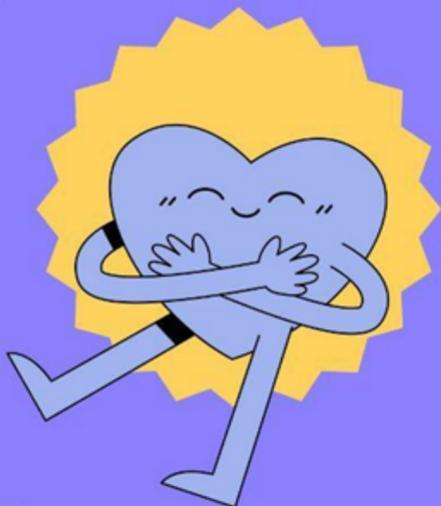
EMBRACE WHAT MAKES YOU UNIQUE

A GOOD PLACE TO START IS TO THINK OF THE THINGS THAT MAKE YOU SPECIAL. ASK YOURSELF HOW THESE DIFFERENCES MAY BENEFIT YOU IN THE FUTURE AND HOW THEY ADD VALUE TO YOUR LIFE.



BE KIND TO YOURSELF

CONSIDER A FEW THINGS YOU CAN DO TO TREAT YOURSELF AND SPEND QUALITY TIME ON YOUR OWN (E.G. TAKING A WARM BATH, GOING FOR A WALK IN NATURE, ETC.). IT'S ALSO IMPORTANT TO TAKE CARE OF YOURSELF BY EATING RIGHT, SLEEPING ENOUGH AND EXERCISING REGULARLY.



TAKE TIME TO APPRECIATE YOURSELF

THE FINAL STEP IS TO TAKE TIME IN APPRECIATING YOURSELF. APPRECIATE YOUR WORK, YOUR LIFE, AND YOUR ACCOMPLISHMENTS.

Self ACCEPTANCE



SELF ACCEPTANCE

Five effective tips to establish a healthy sleeping habits

Stay clear of stimulants late in the day.



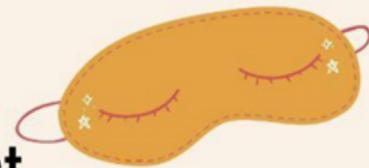
hindari minuman dan makanan yang mengandung kafein

Do a regular exercise.



rutinitas olahraga teratur dapat membantu memberikan kontribusi untuk tidur yang lebih baik.

Stick to a consistent sleep schedule.



pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari

Create a relaxing bedtime/pre-bedtime routine.



aktivitas santai apa pun sekitar satu jam sebelum tidur membantu menciptakan transisi yang lebih mulus.

Unplug an hour before bed.

Keep screen use to a minimum, at least an hour before bed,



Keep your room cool and comfortable.

kamar yang ideal untuk tidur sejuk, tenang, dan gelap.



Avoid foods that can disrupt sleep.

ketika Anda berbaring tepat setelah makan besar, cairan pencernaan Anda masih bekerja.



ASSIGNMENT

DR. BY

RATING

UNIT

8

CH. BY

NOTE TO SELF

Kamila Nida | 3B- 321

**You're
doing the
best you
can**

**It's okay
to start
over and
try again**

**You're
capable of
amazing
things**

**Your
Feelings
are valid**



I matter

"be kind to your mind!"

Self Healing

"i give my self permission to heal"

I am loved

Satia Kamila R
A4/2B/RB

Merangkul
Ketidaksempurnaan

Mempraktikkan Welas
Asih



Self-acceptance



Mencari
Dukungan

Menghormati
Emosi



Mempraktikkan
Perhatian



*What's more difficult is that love yourself
Maybe it's better than loving someone
The standards you've given are more strict
for yourself*

*But it is also part of you
Now, let's have to forgive yourself
For you of yesterday, today, tomorrow,
and future*

*Sincerely,
Menspir 2023*



SENIOR RESIDENT

ASRAMA DPKU IPB UNIVERSITY

Jalan Lingkar Kampus IPB Dramaga, Bogor 16680

Telp : 0251 - 8421776

Fax : 0251 - 8423010

Email : Asramatpbipb@ipb.ac.id

Web : asramatpb.ipb.ac.id

