



**SEHAT UNTUK MENYEHATKAN:**  
**SENI MERAWAT MENTAL UNTUK MEMBERIKAN**  
**PELAYANAN YANG OPTIMAL KEPADA PASIEN**

*Oleh:*  
*Nurul Yunita, M. Psi., Psikolog*

**Nama** : Nurul Yunita, S. Psi., M. Psi., Psikolog

**TTL** : Cirebon, 19 Juni 1995

**Pendidikan** : S1 Psikologi – UAD (2013)

S2 Magister Psikologi Profesi Bidang Peminatan Klinis – UAD (2018)

**Pengalaman** :

- Asesor Psikologi Sekolah Alam Nurul Islam Yogyakarta (SD-SMP) (2020-2023)
- Asesor Psikologi Biro SDM Talentlytica Jakarta (2023)
- Asisten Praktikum Laboratorium UAD (2023-2024)
- Asisten Psikolog Biro Psikologi Hari Baru Yogyakarta (2021-2023)
- Psikolog Biro Psikologi Hari Baru Yogyakarta (2023-2024)

**Kontak** : 081231954897



**APA ITU**

**MENTAL  
HEALTH**

**???**



**Kesehatan Mental adalah keadaan dimana pikiran dan perasaan kita dalam keseimbangan yang baik.**



Dapat mengatasi tekanan/stres kehidupan

Menyadari kemampuan/potensi diri

Memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri dan orang lain

Menjalani kehidupan dengan positif

Produktif dan berkontribusi untuk lingkungannya

TIDAK SEHAT

SEHAT



# INDIVIDU YANG SEHAT MENTAL



# CIRI LAINNYA...

Mampu menerima kekecewaan (frustasi)  
→ menjadikan sebagai pelajaran

Bersyukur atas apa yang telah dimiliki

Dapat menunjukkan integritasnya

Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya Bebas dari rasa tegang dan cemas



INDIVIDU  
YANG  
TIDAK SEHAT MENTAL

Perasaan tidak nyaman  
(inadequacy)

Perasaan tidak aman  
(insecurity)

Kurang memahami diri  
(self-understanding)

TIDAK SEHAT MENTAL

Emosi tidak matang

Kurang memiliki rasa percaya diri  
(self-confidence)

Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan dengan sosial

Kepribadian nya terganggu





# CIRI LAINNYA...



Menarik diri dari lingkungan sosial

Merasa terisolasi dari lingkungan luar

Perubahan pola tidur dan nafsu makan

Perubahan suasana hati secara cepat atau dramatis

Penurunan kemampuan berpikir, konsentrasi dan ingatan



Kesehatan mental dan fisik itu berbeda.

Kalau fisik yang sakit, bisa langsung dikenali dan segera diobati.

Kalau mental yang sakit, sekarang belum tentu ketahuan sakitnya di mana dan apa penyebabnya. Kemudian, menjadi bom waktu dan tinggal menunggu waktu meledaknya.

Jadi, perlu memberikan perhatian yang cukup pada kesehatan mental kita dan keluarga

**Eustres**



**Problem Focused  
Coping**



**Fight**

**Distress**



**Emotion Focused  
Coping**



**Flight**



**Apa yang bisa kita lakukan?**

## 1. Terima Semua Bentuk Emosi



*Tidak berdosa jika merasa marah, sedih, takut, kecewa, senang,  
dll*

## 2. Mencari dukungan sosial



*Tidak sungkan untuk meminta bantuan oranglain, berbagi cerita, dan mengungkapkan emosi yang dirasakan*

### 3. Afirmasi Positif



*praktik mengucapkan atau menulis pernyataan positif pada diri sendiri untuk membentuk pola pikir positif dan memotivasi diri*

## Contoh Kalimat Afirmasi Positif



**“Aku cantik/ganteng dan berharga”**

**“Aku berhak bahagia atas pilihanku”**

**“Aku pasti bisa melalui ini, seperti yang sudah-sudah”**

**“Aku memaafkan semua yang telah terjadi dan berdamai dengan diriku”**

**“Terima kasih aku karena tidak menyerah”**

**“Terima kasih sudah sampai di titik ini, kamu hebat sekali!”**



## 4. Self-Care



*Tetapkan satu waktu untuk beristirahat dan mengapresiasi diri; tidur lebih cukup, makan dan minum makanan minuman kesukaanmu, quality time dengan pasangan, atau beli barang yang kamu mau*



**TULISKAN 3 KALIMAT AFIRMASI POSITIF  
& RENCANA SELF-CARE MU MINGGU INI...**

*TERIMA KASIH KARENA HARI INI SUDAH BELAJAR LEBIH  
PEDULI PADA DIRIMU SENDIRI..*

*MULAI HARI INI BIASAKAN APRESIASI SEKECIL APAPUN HAL  
YANG BERHASIL KAMU CAPAI..*

*BELAJAR MENERIMA JIKA ADA YANG BELUM SESUAI,  
DAN MEMAAFKAN DIRI JIKA MERASA KECEWA KARENANYA...*

*GAGAL ITU BIASA, MANUSIAWI  
SUKSES DAN BANGKIT MELEWATI KEGAGALAN ITU YANG  
LUAR BIASA...*

*TETAP SEMANGAT DAN SAYANGI DIRIMU 😊*