



# Citra Diri dan Self-Love

**Diah Mahmudah dan Dandi Birdy**  
Psikolog, Founder Biro Psikologi  
Dandiah, Author, and Mental Health  
Trainer



# Kuesioner Self-Compassion



DANDIAH CARE



# PROFIL



**Diah Mahmudah, S.Psi, Psikolog**  
1996-2000: Lulusan S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.  
2000-2002: Lulus Profesi Psikolog Universitas Padjadjaran.  
2002-2007: Assessment Center PT Telkom Indonesia  
2007-sekarang: Founder & Direktur Divisi Dandiah Care Center

**Dandi Birdy, S.Psi**  
1996-2001: Lulusan S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.  
2001-2002: Recruitment Officer PT Shield Indonesia  
2002-2007: HR Section Head di PT Astra Otoparts  
2007-sekarang: Founder dan Direktur Divisi Dandiah Human Resources

Keduanya menikah di tahun 2003 dan sudah dikaruniai tiga orang anak: Kinanti Keisha MF, Faith Eshan Sinatra, dan Arfi Danish Sondhara.



## DAIH MAHMUDAH & DANDI BIRDY

### Soft Skill Yang Pernah Diikuti

2018-2020:

- Training Konselor Pernikahan
- Training Talents Mapping Basic, Business, juga Organization
- Workshop Al-Fatihah Reflection Therapy
- Workshop Forgiveness Therapy
- Workshop Rational Emotive Behavioral Therapy
- Workshop Psikodrama Self Improvement
- Workshop Cognitive Behavioral Therapy - BA

### Karya, Pengalaman Organisasi & Praktisi

- Mengembangkan profesi sebagai Psychopreneur
- Konselor Pernikahan di Dandiah Care, Klinik Bocah Indonesia, and Beurself
- Ketua Talents Mapping Regio Jawa Barat
- Koordinator Wilayah Psikodrama Jabar
- Penulis 9 buku genre psikologi dan kesehatan mental
- Narasumber tamu di siaran PRFM News
- Narasumber tamu di TribunHealth
- Menangani klien dari perusahaan BUMN hingga swasta multinasional, seperti: Ikatan Pegawai Bank Indonesia, Astra Otoparts, Unilever, Taco, dll.
- Rumah Produktif Indonesia (RPI) Dewan Pakar Bidang Parenting dan Konseling

[www.dandiah.com](http://www.dandiah.com)

## PORTOFOLIO DANDIAH CARE

### Tema Psikologi Pernikahan

Tahun 2023

- Direktorat Manajemen Proyek dan EBT PIKK Pusharlis PLN - Seminar Manajemen Konflik Rumah Tangga
- Kajian Wanita Madani Qatar - Cara Jitu Orang Tua dalam - "Dealing With Toxic Relationship"

Tahun 2022

- DPRD Kota Bandung - "Pelatihan Seminar Motivasi Pemberdayaan Perempuan dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga"
- Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Banda Aceh - ToT for People Helper (Konselor)

Tahun 2021

- Generos.id - "Dampak Perselingkuhan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak"

### Tema Psikologi Parenting

Tahun 2023

- SIT Insan Mulia - "Seminar Parenting Membangun Karakter dan Resiliensi Anak"
- Forum Orang Tua (FOTA) Beasiswa Teladan Negeri dan Generasi Hebat - "Cara Jitu Islam Membangun Intimasi Orang Tua dengan Anak"

Tahun 2022

- PTA Kindergarten - "Kelola Amarah agar Cahaya Fitrah Terpancar Indah"
- UKS Pemkot Bandung - "Membangun Sinergitas dan Penguatkan Peran serta Peningkatan Stratifikasi UKSM Kota Bandung"

- Daarul Maslahat - "Discover Yourself: Mengelola Emosi juga Bakat pada Remaja"

DANDIAH CARE

### Tema Anger Management

Tahun 2023

- Kemenkeu - "Anger Management for Professional"

Tahun 2022

- Aqiqah Nurul Hayat - "Manajemen Marah dalam Mengasuh Anak"
- Fakultas Psikologi, Universitas Ar-Raniry - "Raising Community Awareness and Understanding of Mental Health"

Tahun 2021

- Dharma Wanita Persatuan Setda JABAR - "Seminar Anger Management for Mom"
- Sisterhood IQRO WA Perth - "Anger Management for Moms"
- Kominfo & Kata Data - "Kesehatan Mental, Isu Dunia Milenial Z"

### Tema Membasuh Luka Pengasuhan

Tahun 2023

- IMSA US - "Memutus Rantai Luka Pengasuhan"

Tahun 2022

- Tribun Jabar - "Menyembuhkan Luka Masa Kecil"
- Mutiara Bangsa - "Seminar Parenting Membasuh Luka Pengasuhan"

### Tema Lainnya

Tahun 2019-2022

- ITB Teknik Elektro & Informatika - "Self Love, Merawat dan Mengasah Citra Diri Positif"

Tahun 2020

- Fakultas Psikologi UNPAD - "Pelatihan dan Relaksasi"

[www.dandiah.com](http://www.dandiah.com)

# Profession & Mission



## Profession:

**Psycological Entrepreneur**, with two divisions: **Dandiah HR** and **Dandiah Care**.

## Mission:

- Dandiah HR is a strategic partner for companies in the HR field, starting from recruitment, assessment, job analysis, etc.
- Dandiah Care is a strategic partner for Indonesian families in the field of mental health: emotional literacy (Literasi Emosi), healing wound parenting (Membasuh Luka Pengasuhan), anger management (Anger Management), marital counseling with KOMPAK, and discovering yourself with Talents Mapping.





# Portofolio Dandiah dalam kegiatan Kesehatan Mental Gen Z

# Training for Trainer (ToT) Anger Management for Teen

***"Siap Menolong Sebaya"***

Riau, 2023

ToT Anger Management for Teen Batch Ke-5  
Chapter Riau:

Dwi Ayu Riani  
Duta Kesehatan Mental Muda Dandiah

Hanika Amalia S  
Duta Kesehatan Mental Muda Dandiah

Kinanti Keisha MF  
Founder Duta Kesehatan Mental Muda Dandiah dan Penulis Buku Anger Management for Teen

Ismail Halim AR  
Duta Kesehatan Mental Muda Dandiah

Sabtu, 14 Oktober 2023  
10.00 - Selesai  
Offline: Jl. Jendral Sudirman No. 1  
Kota Pekanbaru  
Online Via: Zoom meeting

Supported by:

Dandiah Dandiahcare Vaksin Mental Dandiah





## Dandiah Care Programs



**"RETOOLING OF THE BANK INDONESIA EMPLOYEE ASSOCIATION"**  
**(2008-2018)**



**Retooling IPEBI, Bank Indonesia**  
**Tahun 2024**

## **Portofolio Dandiah dalam kegiatan Kesehatan Mental Gen Z**

### ***Setting Pendidikan (Universitas)***



Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Tahun 2023

## **Portofolio Dandiah dalam kegiatan Kesehatan Mental Gen Z**

### ***Setting Pendidikan***



Sekolah Teknik Elektro dan  
Informatika ITB  
Tahun 2024



SMA Al-Azhar Syifa Parahyangan  
Kab Bandung  
Tahun 2023

**Portofolio Dandiah dalam kegiatan Kesehatan Mental (Video)**  
**Institut Teknologi Bandung – Sekolah Teknik Elektro dan Informatika**  
**Tahun 2024**



# Portofolio Dandiah dalam kegiatan Kesehatan Mental Sehat Emosi, Kokoh Resiliensi – Kota Tegal, 2024



## WORKSHOP

"GARDAN FANTRI" Anger Management  
For Teen : Sehat Emosi Untuk  
Mengokohkan Resiliensi



Diah Mahmudah S.Psi.  
Dandy Birdy S.Psi.  
(FOUNDER DAN DIREKTUR DEVISI DANDIAH  
CARE CENTER) DAN (FOUNDER  
DAN DIREKTUR DEVISI DANDIAH HUMAN RESOURCE)



Dr. (HC) H. Muhamdi Setiabudi  
Tokoh Agama



dr. Rofiqoh MM.  
Kepala Dinas PPKBP2PA  
Kota Tegal

Selasa, 25 Juni 2024  
08.00 Wib

Ruang Rapat Paripurna  
Kantor DPRD Kota Tegal



## Portofolio Dandiah dalam kegiatan Kesehatan Mental Sehat Emosi, Kokoh Resiliensi – Kota Banjarmasin, 2024

The poster features a purple and orange flame background. At the top right is the 'DANDIAH CARE' logo. The main title 'SEMINAR NASIONAL ANGER MANAGEMENT FOR TEEN' is in large white and red letters. Below it is the subtitle 'Sehat Emosi, Kokoh Resiliensi'. A photo of two speakers, Dandi Birdy S.Psi and Diah Mahmudah S.Psi., is at the bottom. The event details are: SABTU 6 JULI 2024, PUKUL 13.00-15.30 WITA, at Hotel Fave Banjarmasin, Jl. Ahmad Yani No. Km.2 No.35, Banjarmasin.

**BENEFIT:**

- Ilmu Psikologi dan Kesehatan Mental
- Tips Relaksasi dan Journaling Emosi
- E-Certificate Nasional
- Berkkesempatan bergabung dengan circle positif di DKM Muda Dandiah dan Sekolah Life Skills

Organized by:

DUTA KESIHATAN MENTAL DANDIAH  
SEKOLAH LIFE SKILLS

Dandi Birdy S.Psi  
Diah Mahmudah S.Psi., Psikolog

Founder Biro Psikologi Dandiah Care  
Konselor Remaja, Penulis Buku Anger Management for Teen dan 10 Buku Psikologi Keluarga

Dandiah Vaksin Mental Dandiah dandiahconsultant



# Follow on Instagram:

diahmahmoed77



Bismillaah.  
+  
Diah Mahmudah  
Psychologist  
**Psikolog remaja, dewasa, dan pernikahan.**  
[@dandiahconsultant](#) [@dandiahcare](#)  
Penulis buku Anger Management, Membasuh Luka  
Pengasuhan, Literasi Emosi, etc  
[linktr.ee/dandiahconsultant](#)

2,280 posts    6,150 followers    791 following

← dandibirdy\_dandiah



Dandi Birdy  
Dandiah HR Consultant  
Dandiah Care Center  
Penulis buku :  
ANGER MANAGEMENT... more  
[See translation](#)  
[linktr.ee/dandiahconsultant](#)

1,983 posts    2,751 followers    1,941 following

@diahmahmoed77

@dandibirdy\_dandiah

# Delapan Buku Kesehatan Mental Dandiah



BEST SELLER -- READY STOCK



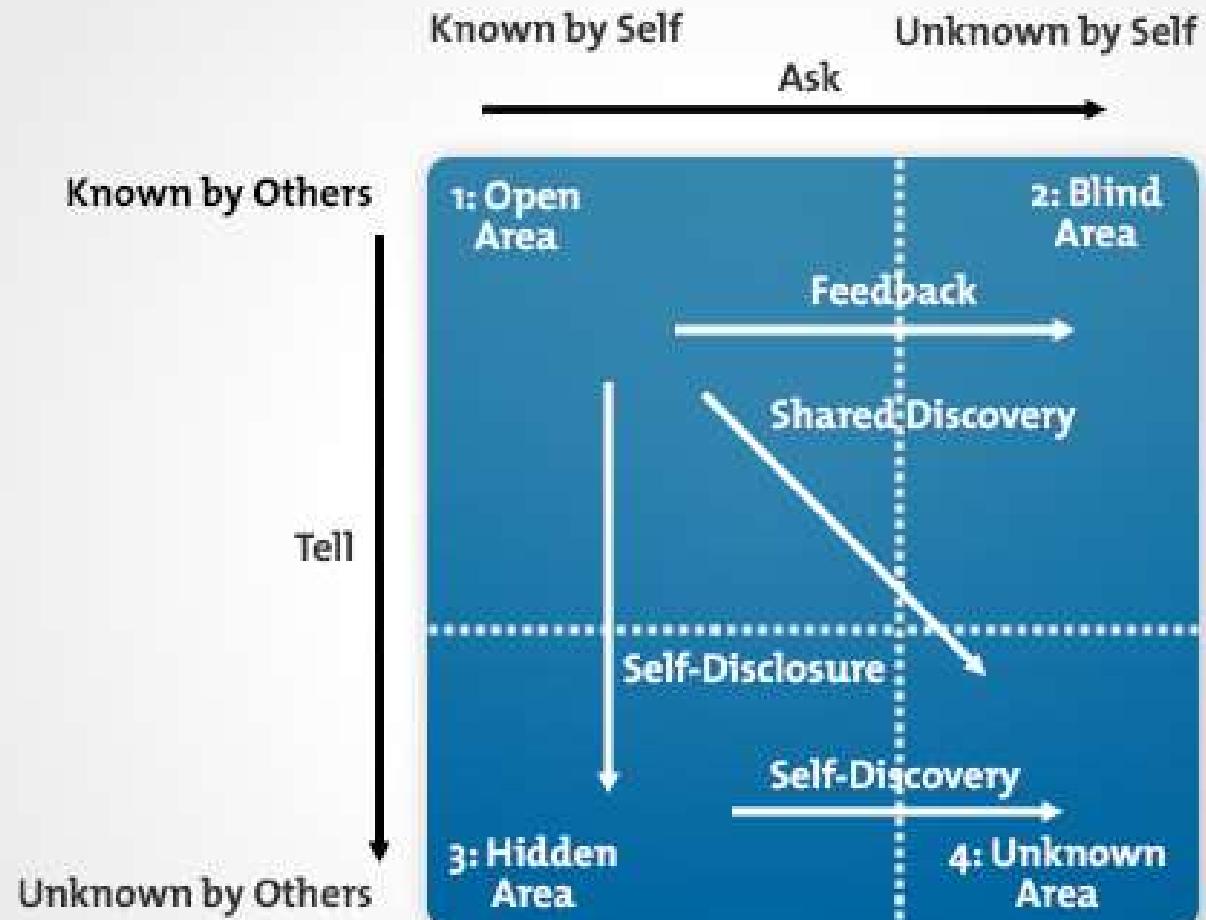
**KERTAS**  
PEGANG DENGAN TANGAN  
KIRI



**PULPEN**  
PEGANG DENGAN TANGAN  
KANAN

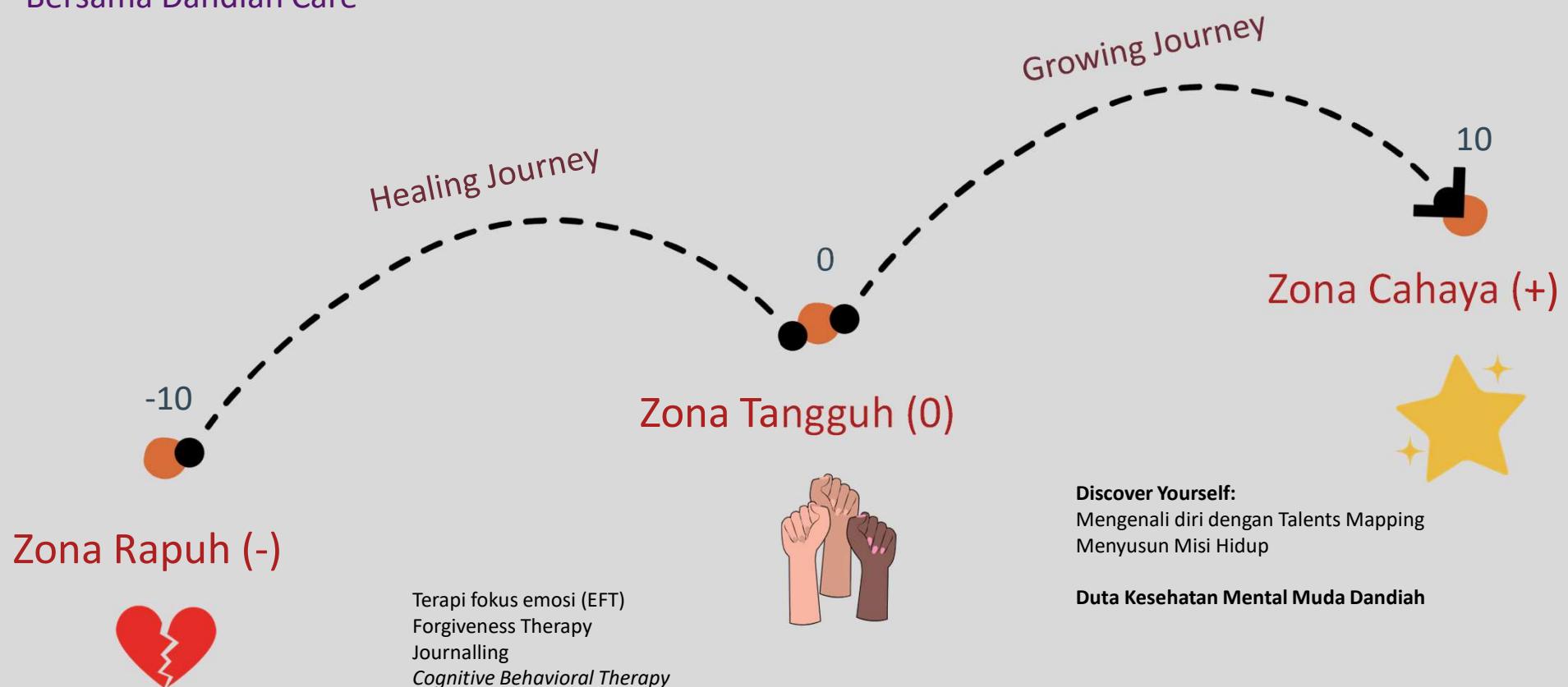
Who Am I





# PROGRAM HEALING & GROWING JOURNEY

Bersama Dandiah Care



# Sharing Kasus

Mahasiswa usia 19 tahun

Rujukan dari Psikiater

## Diagnosa dan kondisi psikologis: Mixed Anxiety and Depression Disorder

Catatan: Procrastination tugas kuliah karena memiliki jiwa perfeksionis, personal labeling, dan self blaming.

## Treatment

Psikiater: farmakologi

Psikolog: EFT, Journaling, Forgiveness Therapy, Self Compassion Therapy sebanyak 5 sesi. Lanjutkan dengan Al-Fatihah Reflection Therapy, CBT, Discover Yourself with Talents Mapping.

## Progress

Setelah 5 sesi konseling dan psikoterapi, klien menurun kadar depresi dan cemasnya, ia melanjutkan kuliah dengan lebih tenang dan tidak menunda lagi menyerahkan tugas.



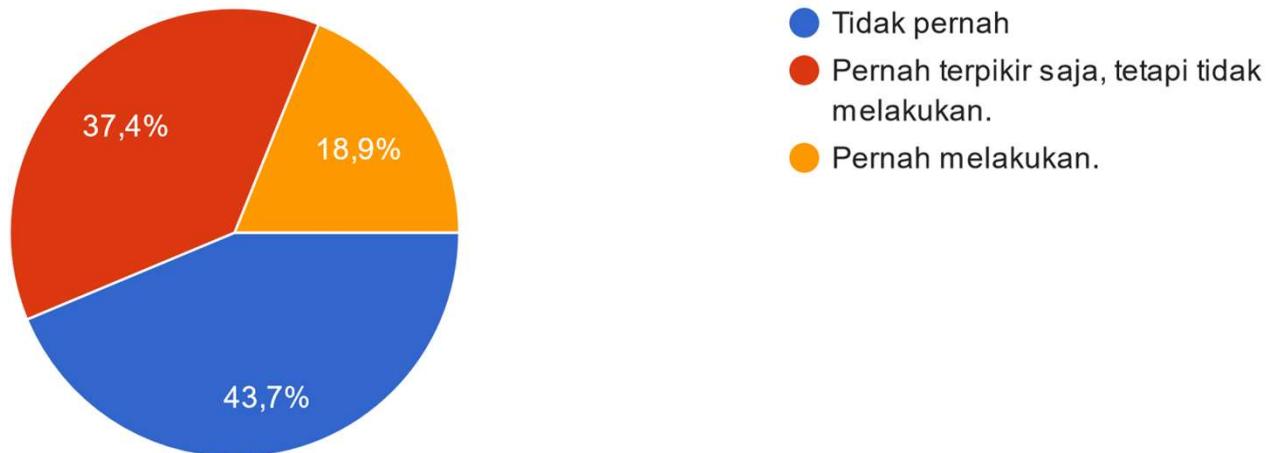
DANDIAH CARE

# Survey Dandiah Care (2023)

Pada siswa kelas XII dari salah satu SMA di Kota Bandung.

4. Apakah pernah melakukan self harm ketika sedang merasa sangat tertekan?

254 jawaban



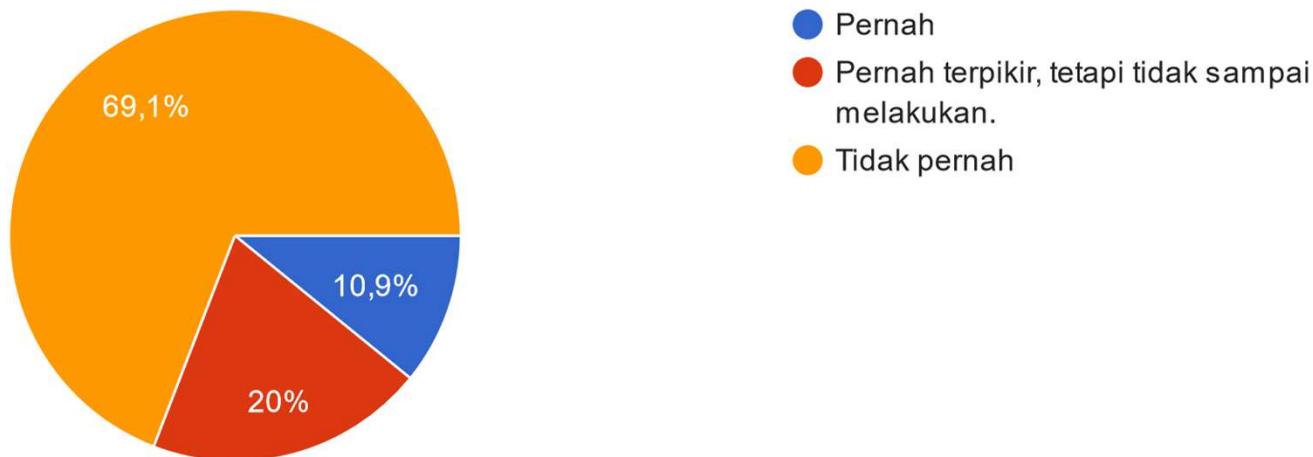
**18,9% pernah melakukan self-harm, dan 37,4% pernah memikirkan untuk melakukan *self-harm***

# Survey Dandiah Care (2023)

Pada mahasiswa STEI ITB.

9. Apakah pernah menyakiti diri (self harm) ketika dalam keadaan tertekan ?

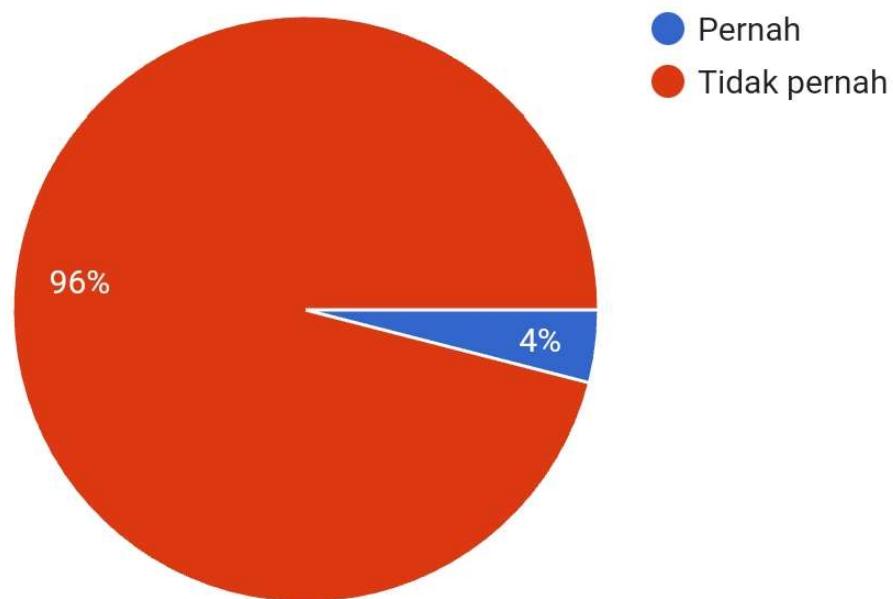
175 jawaban



**10,9% pernah melakukan self-harm, dan 20% pernah memikirkan untuk melakukan *self-harm*.**

10. Apakah pernah belajar teknik *self healing therapy* ke profesional?

175 jawaban





*Self harm* adalah jalan keluar seseorang (*coping mechanism*) untuk menenangkan diri ketika dalam keadaan penuh tekanan.

Seseorang yang minim ilmu kesehatan mental dan belum memiliki coping mechanism yang sehat, sangat rentan melakukan *self harm*, yang ujungnya bisa mendorong seseorang memiliki *suicidal thought* atau *suicidal action*.



# Menurut Riset

**Penelitian pada mahasiswa di Indonesia menyatakan bahwa** 38% sengaja melukai diri sendiri; 21% juga melaporkan percobaan bunuh diri (Tresno et al, 2012).

**Kesulitan dalam regulasi emosi** berkorelasi positif dengan riwayat NSSI (*Non-Suicidal Self-Injury*) dan frekuensi NSSI dalam 12 bulan terakhir di kalangan mahasiswa atau dewasa muda (Boyes et al., 2023).

Meskipun nonsuicidal self-injury (NSSI) memuncak pada masa remaja, sebagian besar terus melukai diri sendiri hingga dewasa (Kiekens et al., 2017).

**Tekanan akademik dan emosional, dan kurangnya kemampuan pengaturan emosi** menjadi faktor dewasa muda melakukan NSSI (Kiekens et al., 2017)



DANDIAH CARE

***Self Harm*** adalah ekspresi dari agresi pada diri, tersebab penolakan, kebencian, dan tidak hadirnya welas asih pada diri sendiri (*self love atau self compassion*).



# Apa itu Self-Love?

“Suatu penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita.”

(Khoshaba, 2012)

Self-love itu tentang menghargai diri sendiri sebagai manusia yang layak dicintai, dihormati, dan **tidak layak disakiti.**





**IT IS OKAY TO**

**MAKE MISTAKES**

**NOT BE OKAY**

**HAVE HARD DAYS**

**BE YOURSELF**

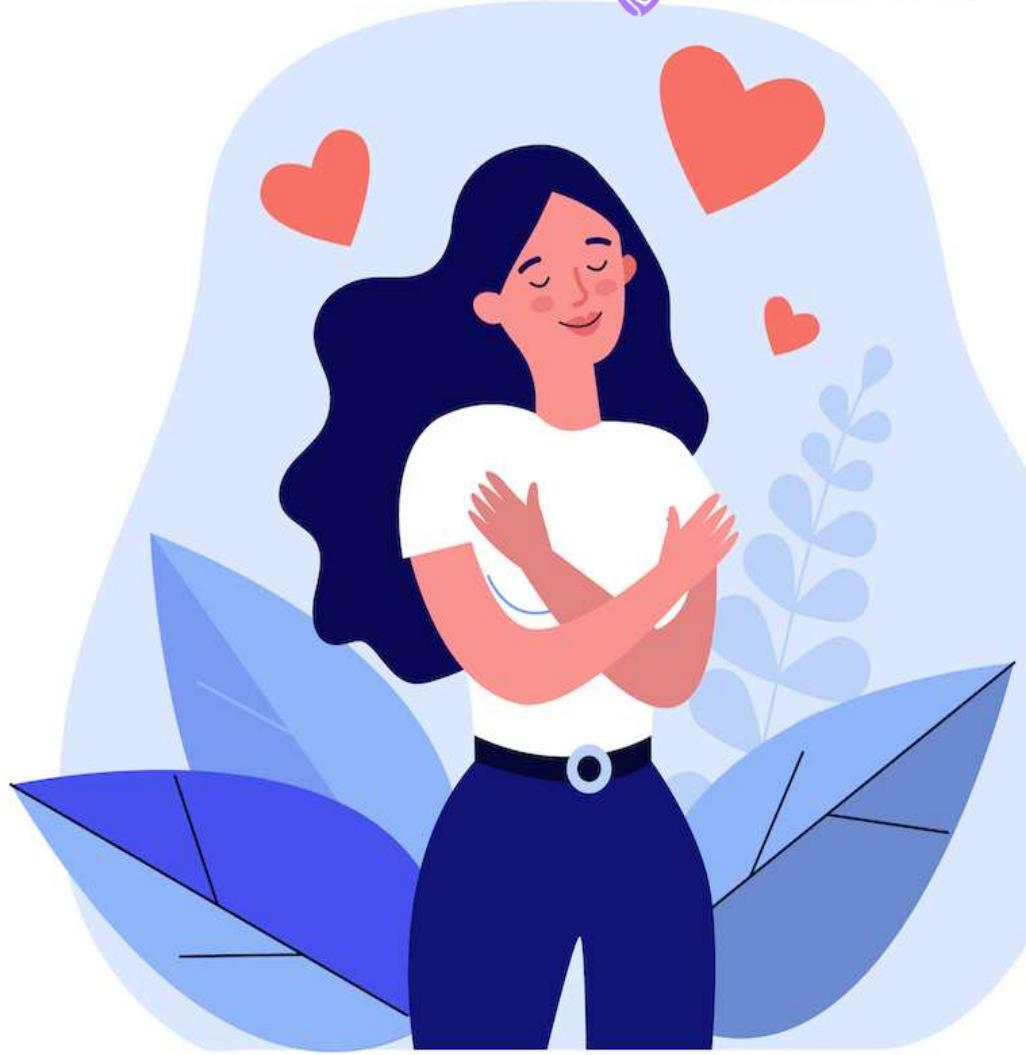
**NOT KNOW IT ALL**

**TRY AGAIN**

**ASK FOR HELP**

Self-Love adalah tentang mencintai diri sendiri:

- Tanpa perlu membuat perbandingan sosial,
- Bangga dengan kinerja dan pencapaian diri,
- Memberi diri validasi yang dibutuhkan,
- Menyadari bahwa tidak apa-apa untuk merasa tidak pasti dan meragukan diri sendiri sesekali.



# Self-Love Berarti...

Bicara dengan baik pada diri sendiri

Belajar dari kesalahan

Melepaskan kebutuhan untuk menjadi sempurna

Menghargai diri sendiri

Menjadi diri sendiri

Menantang diri sendiri



# Intrinsic Motivation



Motivasi intrinsik terjadi ketika kita bertindak tanpa imbalan eksternal yang jelas. Kita hanya menikmati suatu aktivitas atau melihatnya sebagai kesempatan untuk menggali, mempelajari, dan mengaktualisasikan potensi kita.

-Coon & Mitterer (2012)

# Abundance Mindset



Orang yang memiliki abundance mindset percaya bahwa ada sumber daya tak terbatas yang tersedia untuk setiap individu, dan kesuksesan jangka panjang menjamin terciptanya win-win solution untuk semua.

-Covey (1989)

*Value, belief, dan talents adalah beberapa sumber daya diri dan merupakan ekspresi dari citra diri dan self love.*



DANDIAH CARE

# Karakter

"Keistimewaan Unik" seseorang yang diperlukan untuk dapat produktif dan bermanfaat bagi orang lain dan atau lingkungan.

*Usia produktif adalah 15-64 tahun. (Badan Pusat Statistik)*



## TALENTS--Karakter Kinerja

Mencakup 3 dimensi sifat manusia (CIPTA, RASA, KARSA)

- Sifat-sifat seseorang untuk mendapatkan hasil sebanyak-banyaknya dengan *enjoy*.
- Unik dan tidak berubah (*nature*).
- Sasarannya adalah produktivitas.
- Terdiri dari dua bagian:
  - Karakter kinerja yang berasal dari RASA dan CIPTA  
Rasa: keras kepala, harmoni, empati, penyapa, dll.  
Cipta: analitis, pembelajar, visioner, strategis.
  - Karakter kinerja yang berasal dari KARSA  
Kerja keras, pantang menyerah, senang melayani, waspada, perfeksionis, fokus, tanggung jawab, dll.





**Strength Based Approach**

*"Kalau kita punya sayap, mengapa merayap?"*



DANDIAH CARE

## Strength Typology-30



# 5 Tanda BAKAT

## RAPID LEARNING



Cepat memahami dan menguasai sesuatu dengan baik.

## FLOW



Perasaan mengalir saat tenggelam dalam suatu aktivitas. Waktu tidak terasa. Energi dan semangat mengalir deras.

## SATISFACTION



Adanya kepuasan saat sedang dan setelah selesai melakukan suatu aktivitas.

## GLIMPSE OF EXCELLENCE



Sejak awal melakukan sesuatu sudah langsung terlihat keunggulannya.

## YEARNING



Nagih. Sifat alami yang akan selalu muncul dan butuh penyaluran.

# Strength Typology (ST) 30

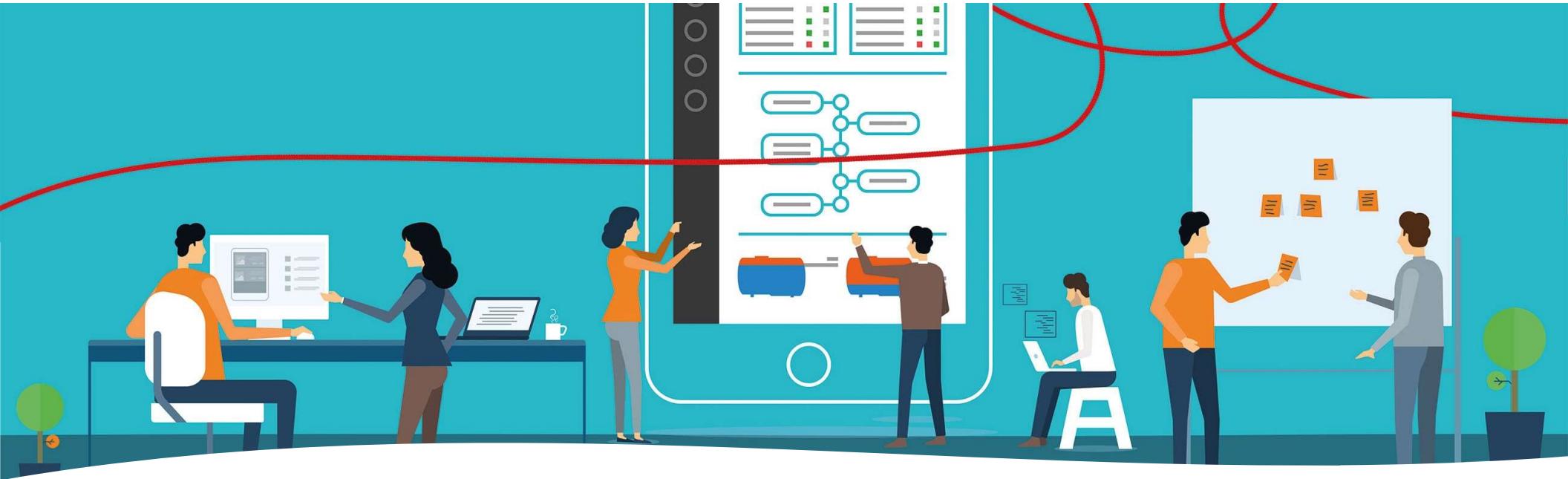


DANDIAH CARE

Mencari peran atau pekerjaan yang sesuai dengan sifat kamu.

Bekerja pada pekerjaan yang sesuai dengan sifat kamu sangatlah penting karena dengan demikian semangat kerja akan tetap tinggi dan akan menghasilkan kinerja optimum.

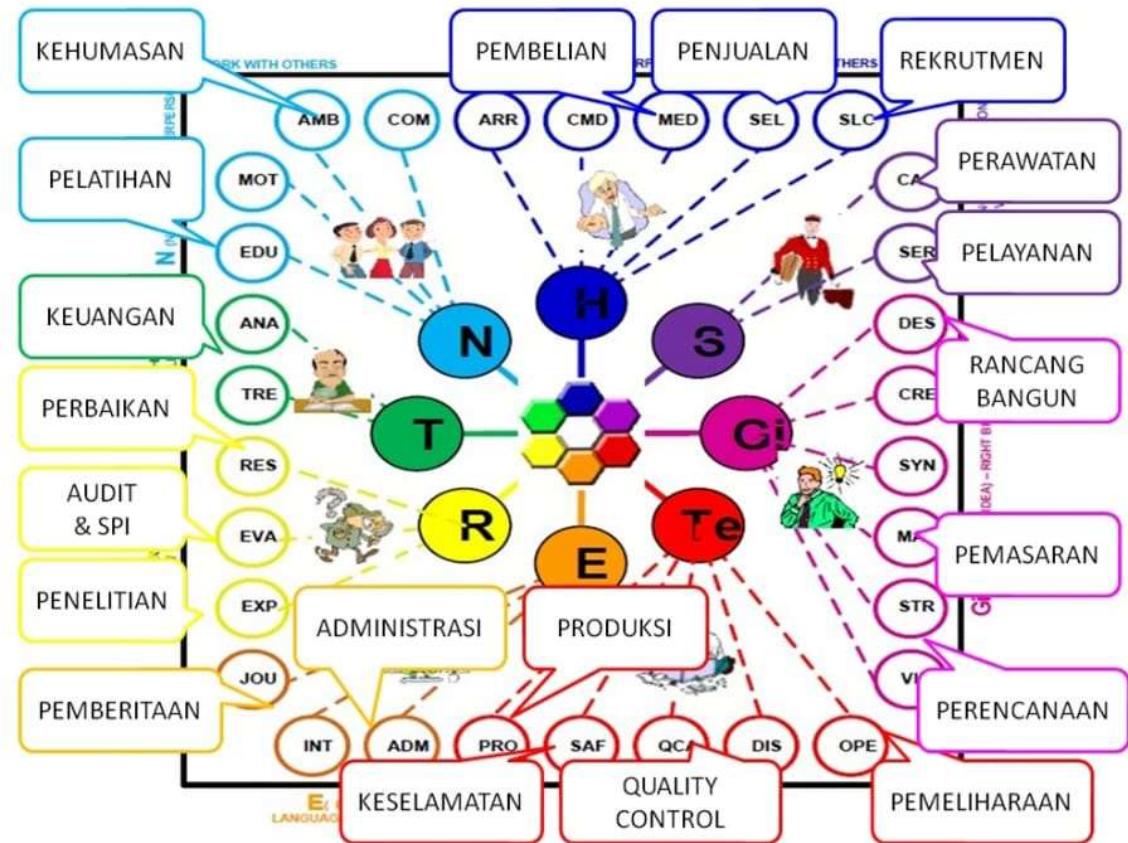
Bekerja pada pekerjaan yang sesuai dengan sifatmu berarti kamu bekerja pada tingkat ketiga yaitu **tingkat panggilan**.



## Implementasi ST 30 dalam Memilih Karir

Dalam memilih peran/karir fokuskan diri kita pada kekuatan masing-masing (kalau bisa pada *Typology* berwarna **merah** atau sekurang-kurangnya **kuning**) dan hindarkan diri kita bekerja di daerah kelemahan (*Typology* berwarna **hitam** atau **abu-abu**).

# ST 30



# Contoh:

**Dokter:** adalah orang yang mampu mendiagnosa penyakit dan senang merawat orang dan kalau kamu memilih karir sebagai dokter maka sifatmu harusnya senang menganalisis, dapat merasakan perasaan orang lain, dan senang menyembuhkan orang dari penyakit apapun. (**Typology merah di area CAR, RES**)



**Guru:** Adalah orang yang senang melihat kemajuan orang lain, senang belajar atau mengumpulkan informasi dan mampu menjelaskan segala sesuatu sehingga mudah dimengerti orang lain. (**Typology merah di area EDU, COM**)





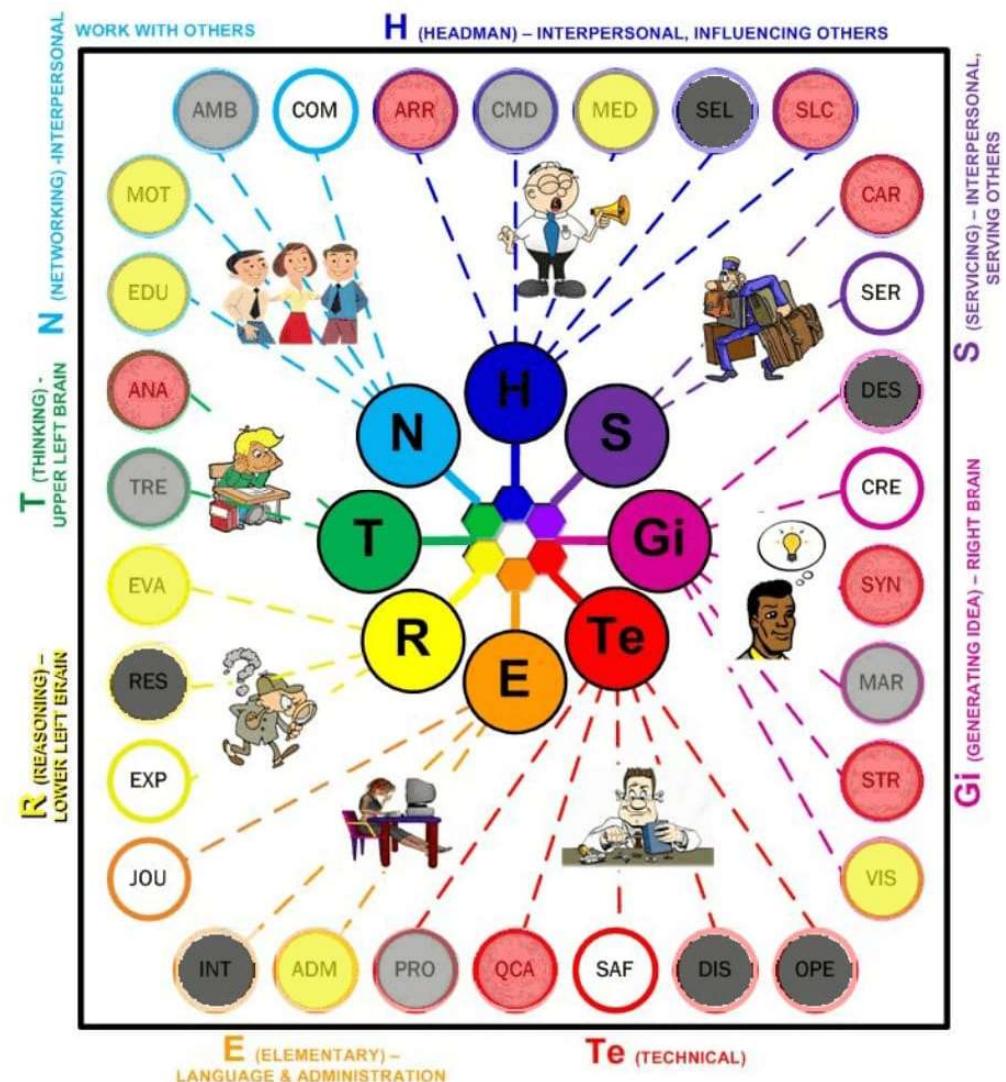
## Contoh lainnya:

**Safety Engineer:** Adalah seorang yang senang pekerjaan teknik di luar ruangan, rapih, teliti, waspada, dan penuh tanggung jawab. (**Typology merah di area SAF, PRO, QCA**)

**Service Engineer:** Adalah seorang yang senang pekerjaan teknik di luar ruangan yang rapih, bertanggung jawab, terencana, dan suka melayani orang lain. (**Typology merah di area OPE, RES, SER**)

**Project Engineer:** Adalah seorang yang senang dengan pekerjaan teknik di luar ruangan, mampu mengorganisir, berani menghadapi orang lain, pekerja keras, dan mampu mengatasi konflik. (**Typology merah di area PRO, ARR, CMD**)

# CONTOH HASIL ST30



**DIAH MAHMUDAH**, anda adalah orang yang suka dengan angka dan data , anda kurang yakin akan sesuatu yang sifatnya intuitif kecuali kalau anda juga punya bakat lainnya yang intuitif , suka sekali mengatur penempatan atau penugasan orang , dapat merasakan perasaan orang lain baik sedang gembira maupun sedang sedih , pekerja keras, fokus, perfeksionis dalam hal hasil, teliti , memiliki instuisi dalam melihat keunikan sifat orang lain , memiliki intuisi dalam memilih jalan terbaik menuju tujuan , senang menggabung-gabung kan beberapa teori atau temuan menjadi suatu temuan baru.

## Personal Branding

---

- ANALYST
- ARRANGER
- CARETAKER
- QUALITY CONTROLLER
- SELECTOR
- STRATEGIST
- SYNTHESIZER



DANDIAH CARE



HMM,  
PROFILE KAMU  
SEPERTI APA,  
YA?

A soft-focus illustration of two women hugging in the rain. One woman has long dark hair and is wearing a green plaid shirt, while the other has reddish-brown hair and is wearing an orange top. Raindrops are falling around them.

# Memulai Self-Love dengan Self-Compassion

---



DANDIAH CARE



# Self-Compassion

"Self-Compassion adalah baik hati dan pengertian pada diri sendiri." (Neff, n.d.)

Self-Compassion berarti bahwa kita bertindak dengan cara yang sama terhadap diri sendiri ketika mengalami masa sulit seperti yang dilakukan terhadap seorang teman baik: memperhatikan penderitaan, berempati, dan menawarkan kebaikan dan pengertian.

# Komponen Self-Compassion

## Self-Kindness

Self-kindness: Menahan diri dari mengkritik dan menghukum diri sendiri karena kesalahan atau kekurangan dan memahami serta mendukung diri sendiri.



## Common Humanity

Memiliki common humanity berarti mengakui pengalaman manusia itu lebih luas, daripada melihat diri kita sebagai terisolasi atau terpisah dari orang lain (Neff, 2003).

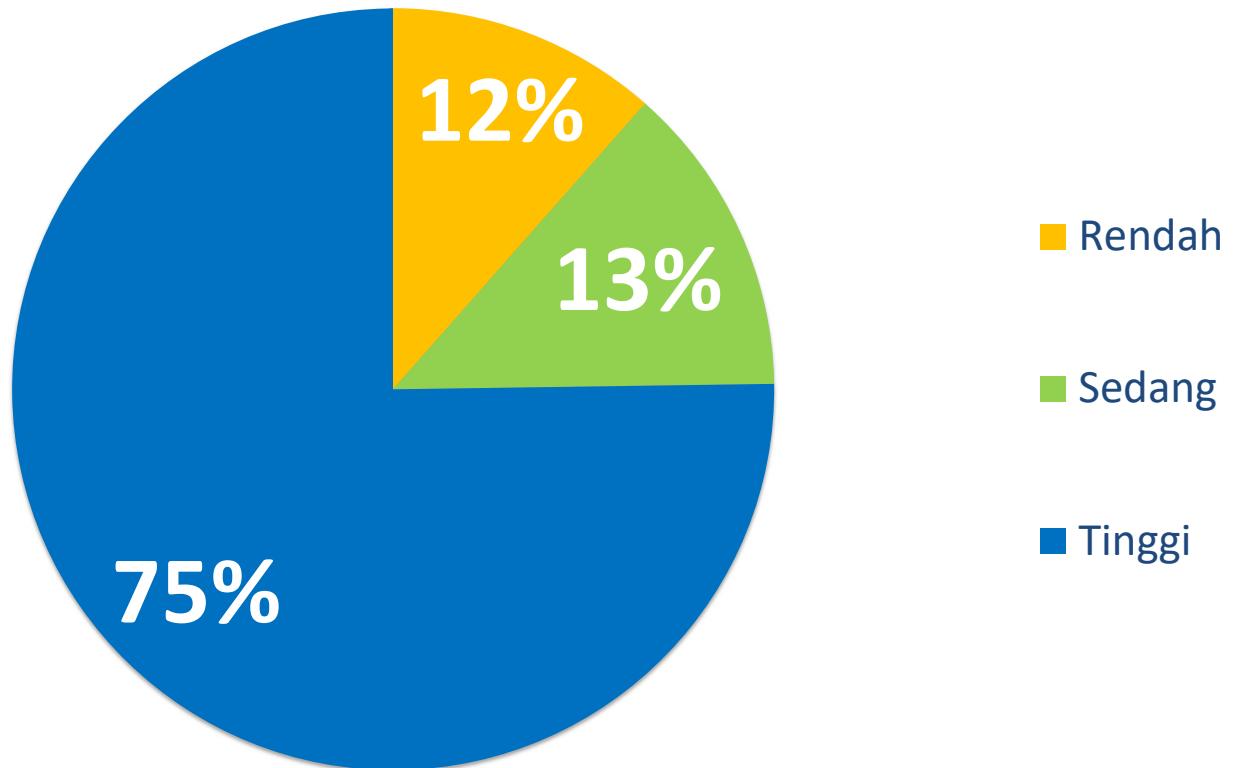


## Mindfulness

Mindfulness adalah keadaan pikiran yang tidak menghakimi dan reseptif di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan sebagaimana adanya, tanpa berusaha menekan atau menyangkalnya.



## Hasil survey *self-compassion* Mahasiswa STEI ITB (113 responden)



# Efek Self-Compassion pada Otak

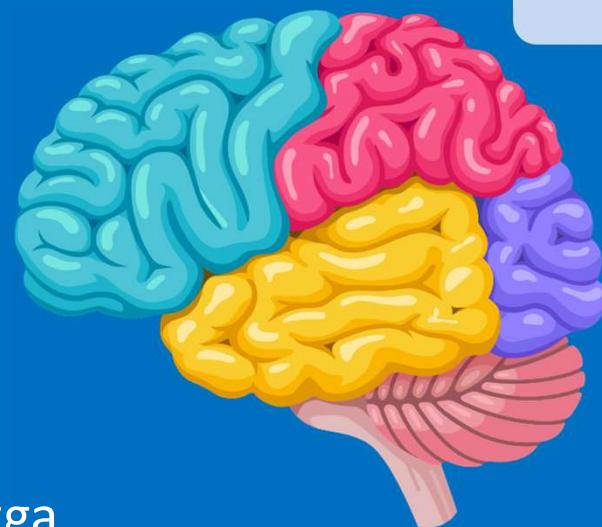


## Prefrontal cortex

Peningkatan fungsi kognitif

## Ventral striatum

Peningkatan motivasi hingga kemampuan untuk melakukan perubahan positif dalam hidup



## Medial frontoparietal network

Berhubungan dengan sense of well-being dan kemampuan yang lebih besar untuk mengatur emosi

## Anterior regions

Peningkatan kemampuan untuk berempati dengan diri sendiri dan mengatur emosi



DANDIAH CARE



# Bagaimana cara mempraktikkan Self-Compassion?

# 1. Perlakukan Diri Sebagaimana Memperlakukan Sahabat

- Coba untuk menerima kekurangan diri, dan mengingatkan diri sendiri bahwa diri tidak sendirian saat menjadi tidak sempurna (Abrams, 2017).
- Pahami dan empati terhadap diri sendiri.



**Menemukan dan  
memenuhi  
bahasa cintamu.**





DANDIAH CARE

## *5 Love Languages Quiz*



## 2. Meningkatkan Self-Awareness

Menyadari narasi internal kita adalah titik awal yang positif untuk mengubah *self-talk* kita.

- Releasing statements: Ketika diri memikirkan pikiran negatif seperti "Saya menjadi orang yang sangat buruk karena merasa kesal", cobalah membalikkannya dan 'lepaskan' diri dari perasaan itu. "Tidak apa-apa saya merasa kesal."



- Self-Acceptance: Rangkul kekurangan dan character strengths yang dirasakan (Morgado et al., 2014).
- Cobalah untuk tidak menilai diri sendiri terlalu cepat. Berhenti menganggap diri kita akan berperilaku dengan cara tertentu.

### 3. (Re) Gaining Perspective

Ingatkan diri kita sekali lagi bahwa kita terhubung dengan orang lain. Bahwa kita adalah bagian dari gambaran yang jauh lebih besar, yaitu common humanity.

- Lepaskan kebutuhan akan validasi dari luar. Banyak pemikiran negatif kita berasal dari cara orang lain memandang kita.
- Menjangkau orang lain. Saat kita berbicara dengan orang lain, kita menyadari bahwa kita tidak sendirian dalam merasakan sakit pada waktu yang berbeda.



# MENTAL JUARA

- J** Jangan silau pada prestasi orang lain
- U** Utamakan berinvestasi waktu dan energi untuk mengasah kekuatan
- A** Arahkan hidupmu pada masa depan, bukan pada masa lalu
- R** Rencanakan hidup secara bertahap
- A** Apresiasi setiap pencapaian diri, sekecil apapun





DANDIAH CARE

*“Dirimulah yang paling tahu cara  
terbaik mencintaimu.”*





Self-Love  
is not selfish;  
you cannot truly  
love another until  
you know how to  
Love Yourself.



# JADWAL TERDEKAT DANDIAH

**Training for Trainer Batch 9**

# ANGER MANAGEMENT DUTA KESEHATAN MENTAL (DKM)

"Menemani dan Memberdayakan"

**Jadwal**

**Preview ToT AM:**  
28 Juli 2024  
pukul 15.30-17.00 WIB

**ToT AM:**  
Sesi Konsep: 6, 13, dan 20 Oktober 2024  
Sesi Praktik: 23-31 Oktober 2024  
(pilih 1 tanggal)

**Investasi**

Rp 3.500.000  
**Early Bird:** Rp 3.000.000  
S/d 29 Juli 2024  
\*\*\*\*\*  
RESEAT: Rp 750.000  
Bagi DKM MLP: Rp 2.100.000  
Bagi DLE: Rp 2.500.000

**Dandi Birdy S.Psi  
Diah Mahmudah S.Psi., Psikolog**

Founder Biro Psikologi Dandiah Care, Penulis Buku  
Anger Management, dan Pengelola DKM Dandiah

**DANDIAH CARE**

**SKP HIMPSI**

# ANGER MANAGEMENT DUTA KESEHATAN MENTAL (DKM)

**Materi dan Jadwal ToT (4 Sesi) pukul 08.00 - 12.00 WIB**

1. Misi dan Visi DKM Dandiah
2. Konsep Anger Management dari Perspektif Psikoanalisa, Behavioristik, Psikologi Positif, dan Psikologi Islam
3. Forgiveness Therapy dan Pribadi Asertif
4. Bedah Kasus
5. Praktik membuat seminar offline atau online

**Fasilitas**

- Sertifikat SKP HIMPSI
- Rekaman Zoom dan materi lengkap
- Bergabung dengan komunitas DKM Dandiah
- Mendapatkan empat workshop senilai Rp 2.000.000

**Materi dan Jadwal 4 Workshop pukul 13.00-17.00 WIB**

1. Workshop Anger Management (22 September 2024)\*
2. Workshop Membasuh Luka Pengasuhan (22 September 2024)\*
3. Workshop Discover Yourself (4 November 2024)
4. Workshop Tazkiyatun Nafs (11 November 2024)

\*Peserta menambah investasi Rp 250.000/workshop jika hadir secara offline di Bandung

**18 JAM  
WORKSHOP**

Diah Mahmudah, S.Psi., Psikolog  
Founder Dandiah Care

Drs. Asep Haerul Gani, Psikolog  
Master Trainer, Instruktur Forensic Investigation using Hypnosis and Cognitive Interviewing

Dandi Birdy, S.Psi  
Founder Dandiah HR

# WORKSHOP HYPNOTHERAPY

*Ericksonian Cooperative Hypnotherapy*

Batch Ke-3

23-24 NOVEMBER 2024 | HOTEL OAKWOOD BANDUNG | Jl. Jawa No. 3 Bandung | 08.00-17.30 WIB

PREVIEW: MINGGU, 15 SEPTEMBER 2024 | 19.30-21.00 WIB | CP: 0823-1875-4475 (Kak Tarry)

**DANDIAH CARE**

**DANDIAH CARE**

## WORKSHOP HYPNOTHERAPY

*Ericksonian Cooperative Hypnotherapy*

Sangat sesuai untuk Psikolog, Psikiater, Mahasiswa Magister Psikologi, Residen Psikiatri, Dokter gigi, Konselor, Pendidik, Pebisnis, dan profesi people helper lainnya.

Riani Fitria, M.Psi, Psikolog:  
*"Belajar hipnoterapi ini ternyata menjadi sesuatu yang "wow" buat saya. Di waktu yang singkat, ilmu yang padat dan langsung mempraktikkan tanpa tali, tanpa nanti. Bahkan tak sempat melamun atau pun berpikir runtut. Yang ada hanyalah berkisah dan berimajinasi, biarkan semua terjadi secara alami."*

**INVESTASI:**  
**HTM: Rp 4.500.000**  
 s/d 15 September 2024: Rp 3.700.000  
 Daftar Bertiga: Rp 3.500.000/orang  
 Pembayaran bisa diangsur 2x  
 (15 September dan 15 Oktober 2024)

**MATERI:**

1. Pengertian Hypnosis
2. Pengertian Therapy
3. Pengertian Hypnotherapy
4. Siapakah Milton H. Erickson MD?
5. Prinsip Hypnosis Alamiah
6. Kompetensi Hypnotic
7. Kemampuan Membimbing keadaan Hypnosis
8. Prinsip Sugesti Terapeutik
9. Latihan Praktik Hypnosis
10. Latihan Praktik Hypnotherapy
11. Latihan Penanganan Kasus menggunakan Hypnotherapy

**FASILITAS:**

- Handout (Materi dan Workbook)
- 70% Praktik dan 30% Teori
- Sertifikat SKP HIMPSI
- 2x Coffee break dan makan siang. Plus makan malam (di hari pertama)
- Jejaring se-Nusantara dan Pendampingan 30 hari

Dandiah Vaksin Mental Dandiah dandiahconsultant | CP : 0823-1875-4475 (Kak Tarry)

# Referensi

Ackerman, C. E. (2018). What Is Self-Compassion and What Is Self-Love? <https://positivepsychology.com/self-compassion-self-love/>

Boyes, M.E., Mah, M.A. & Hasking, P. Associations between Family Functioning, Emotion Regulation, Social Support, and Self-injury among Emerging Adult University Students. *J Child Fam Stud* (2023). <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02516-6>

Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., Mortier, P., Demyttenaere, K., & Whitlock, J. (2017). What Predicts Ongoing Nonsuicidal Self-Injury? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(10), 762–770. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000726>

Liu, G., Zhang, N., Teoh, J., Egan, C., Zeffiro, T., Davidson, R., & Quevedo, K. (2022). Self-compassion and dorsolateral prefrontal cortex activity during sad self-face recognition in depressed adolescents. *Psychological Medicine*, 52(5), 864-873. doi:10.1017/S0033291720002482

Moore, C. (2019). How to Practice Self-Compassion: 8 Techniques and Tips. <https://positivepsychology.com/how-to-practice-self-compassion/>

Stevens, L., Gauthier-Braham, M., & Bush, B. (2018). The brain that longs to care for itself: The current neuroscience of self-compassion. In L. Stevens & C. C. Woodruff (Eds.), *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion* (pp. 91–120). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809837-0.00004-0>

# DISCLAIMER

- Materi merupakan hak penuh dari Biro Psikologi Dandiah. Mohon tidak disebarluaskan.
- Materi digunakan hanya untuk kebutuhan belajar personal, bukan untuk mengajar. Jika untuk kebutuhan mengajar, Anda bisa mengikuti program Training for Trainer (TOT) –Duta Kesehatan Mental Dandiah.
- Boleh membagikan maksimal 2 slide ke media social sebagai media psikoedukasi.
- Jika ingin mendapatkan program Dandiah Care, silahkan bisa mengikuti: Seminar, Workshop, Training juga buku Dandiah yang bertema kesehatan mental. “Help people to help themselves.”



TERIMA  
KASIH !



# Sosial Media Dandiah



[www.dandiahcare.com](http://www.dandiahcare.com)



Dandiah



Vaksin Mental Dandiah



Diahmahmoed77



dandiahconsultant



## Alamat Dandiah



Office  
Citra Green Dago Cluster Greenhill Blok Catalyna  
No. 12, Dago Atas Bandung



Email  
[dandibirdy@dandiah.com](mailto:dandibirdy@dandiah.com)  
[dandiah@gmail.com](mailto:dandiah@gmail.com)



Contact  
021 888 66 849  
0812 1075 079  
0878 1821 0943