

Sekolah Akhlak | Menata Emosi

SELF AWARENESS DALAM KECERDASAN EMOSIONAL



Kak Yogi Kusprayogi, M.Psi., Psikolog



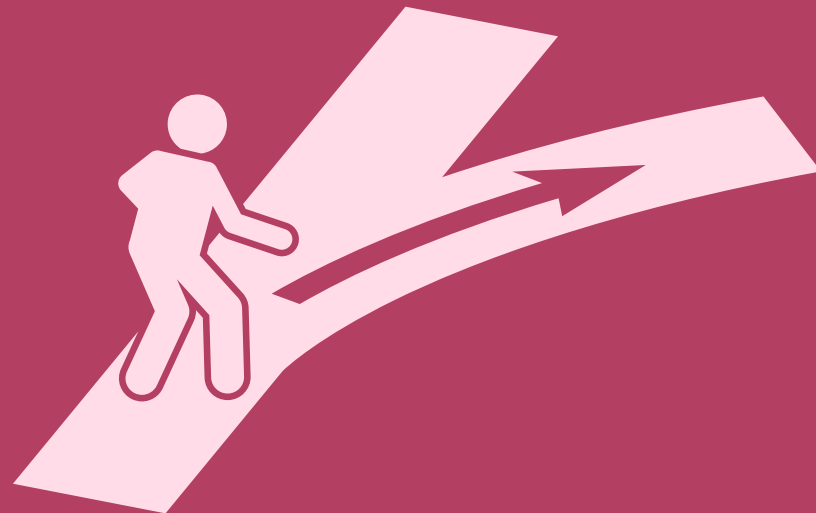
Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

SALF AWARENESS

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

SALF AWARENESS

Memahami Diriku



Sebuah titik awal dari setiap perubahan dan kebaikan.



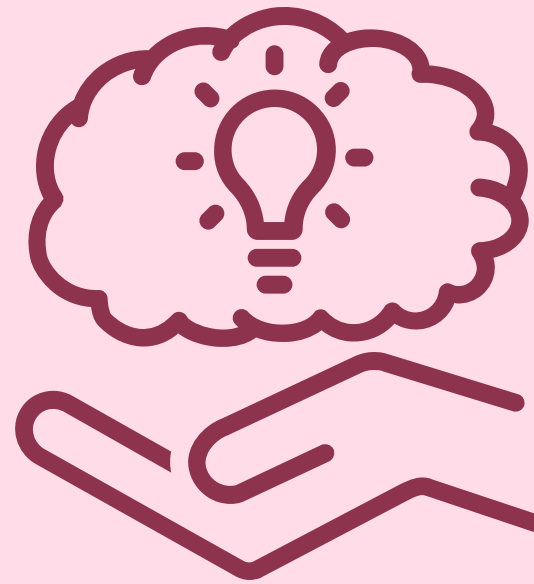
Sebuah proses sepanjang kehidupan

WHO AM I?



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

MEMAHAMI DIRI



**Apa yang sebenarnya kita
Butuhkan?**

Uraikan

.....

**Apa yang Sebenarnya kita
inginkan?**

Uraikan

.....

URGENSI SADAR DIRI

Semua tentang Saya dan lingkungan

Konsep TAQWA

Benar-benar memahami apa yang sebaiknya dilakukan dan ditinggalkan.

Konsep TAUHID & AKIDAH

Memiliki Pijakan yang Kuat konsep.

Konsep ILMU & AMAL

Merasa tenang dan nyaman, konsep

INSIGHT

- Merasakan kebahagiaan jangka panjang
- Menemukan arti dan makna diri
- Menjadi pribadi positif, produktif, kreatif,
- Menjadi bermanfaat
- Menemukan diri dalam ketakwaan
- Ceriminan akhlak dan adab yang baik

PERUBAHAN

- Evaluasi diri secara berimbang,
- Menemukan passion
- Menemukan idealisme
- Menjadi diri sendiri seutuhnya

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

DAMPAK TIDAK SADAR DIRI

Kehilangan Diri sepenuhnya

- Menjadi egois
- Merendahkan orang lain
- Tidak mampu berempati dan bersimpati
- Memiliki hati yang tak nyaman
- Sering mengulangi kesalahan hingga mati rasa,
- Kehilangan Orientasi.....

"tak mampu membedakan yang benar dan Salah"

- Insecure dengan diri sendiri dan orang lain
- "Over" Followership
- Storm and Stress
- Quarter life crisis
- Anxiety (pathological anxiety)
- Tidak Bertanggung jawab
- Depresi





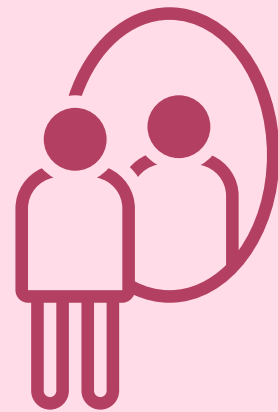
وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

“Dan (juga) pada dirimu sendiri, maka apakah kamu tidak memperhatikan.”

Q.S. Adz-Dzariyat: 21

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

KONSEP DASAR KESADARAN DIRI



Mengenali diri sendiri



Memahami kelebihan dan kekurangan

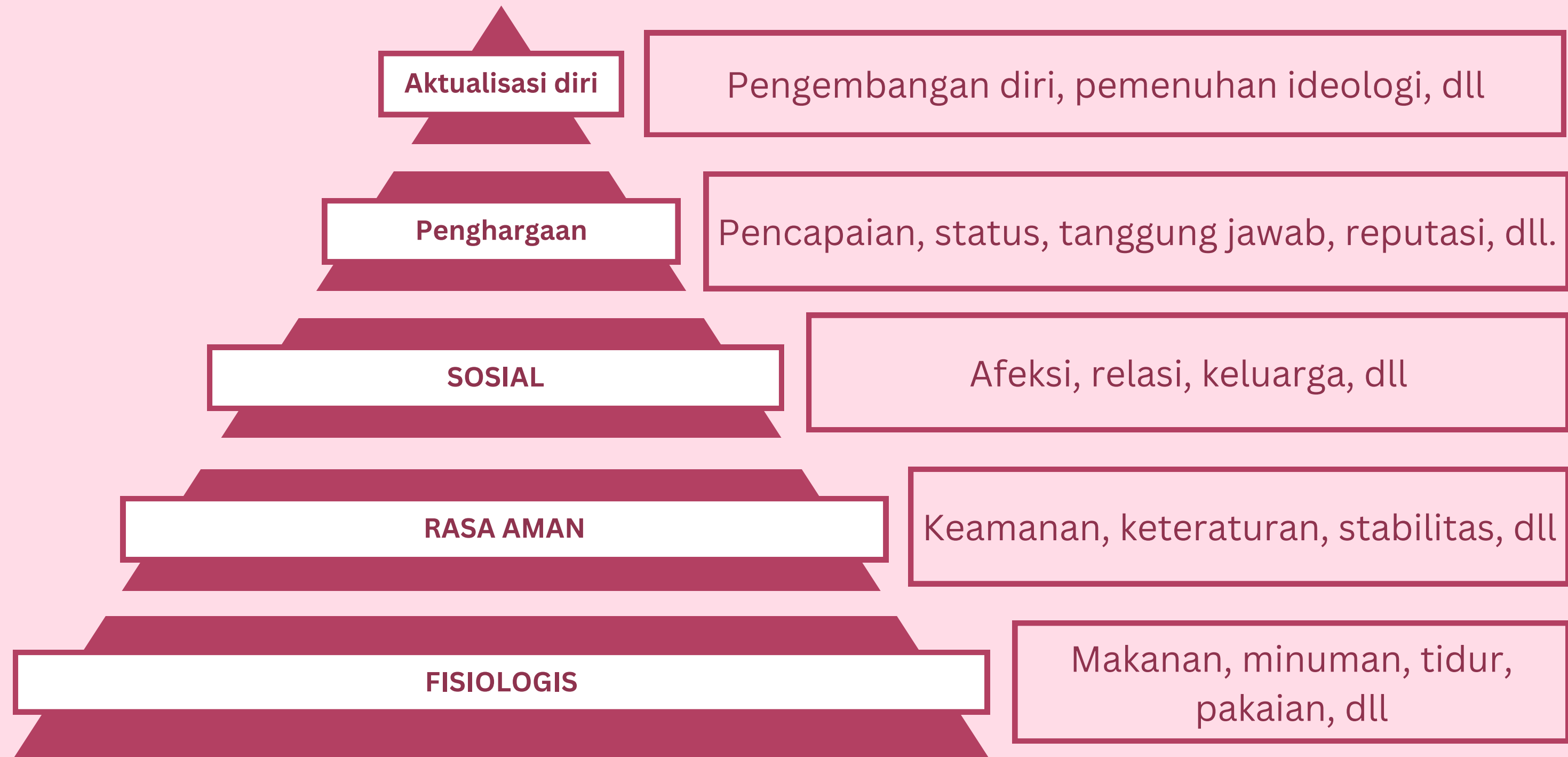


Mengetahui tujuan yang ingin kita capai



Melakukan intropeksi dan perbaikan

MEMAHAMI KEBUTUHAN KITA



METODE UNTUK MENCAPAI KESADARAN DIRI



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

MANFAAT KESADARAN DIRI



Membangun/merubah konsep diri.

Membangun/merubah paradigma tentang diri dan dunia.

Membangun motivasi.

Menjadi dasar perencanaan hidup dan pengembangan diri.



"Ulat sutra menghasilkan kokon, lebah menghasilkan madu, sapi menghasilkan susu, itik menghasilkan telur, cacing menyuburkan tanah, saya.....?"

SURAT AL-IMRAN AYAT 190-191

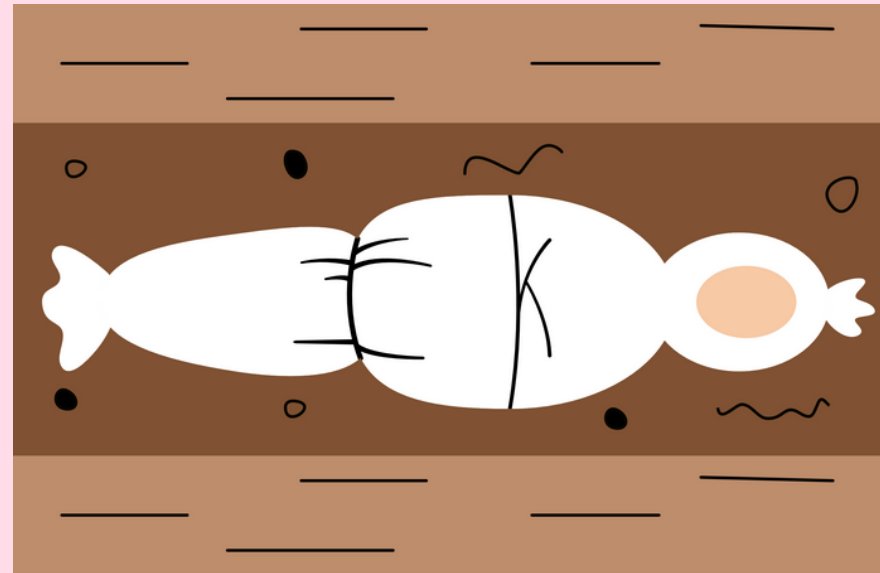
إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِيَ الْأَلْبَابِ ۝ ١٩٠

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal,

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ ١٩١

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.

SURAT AL-MU'MINUN AYAT 115



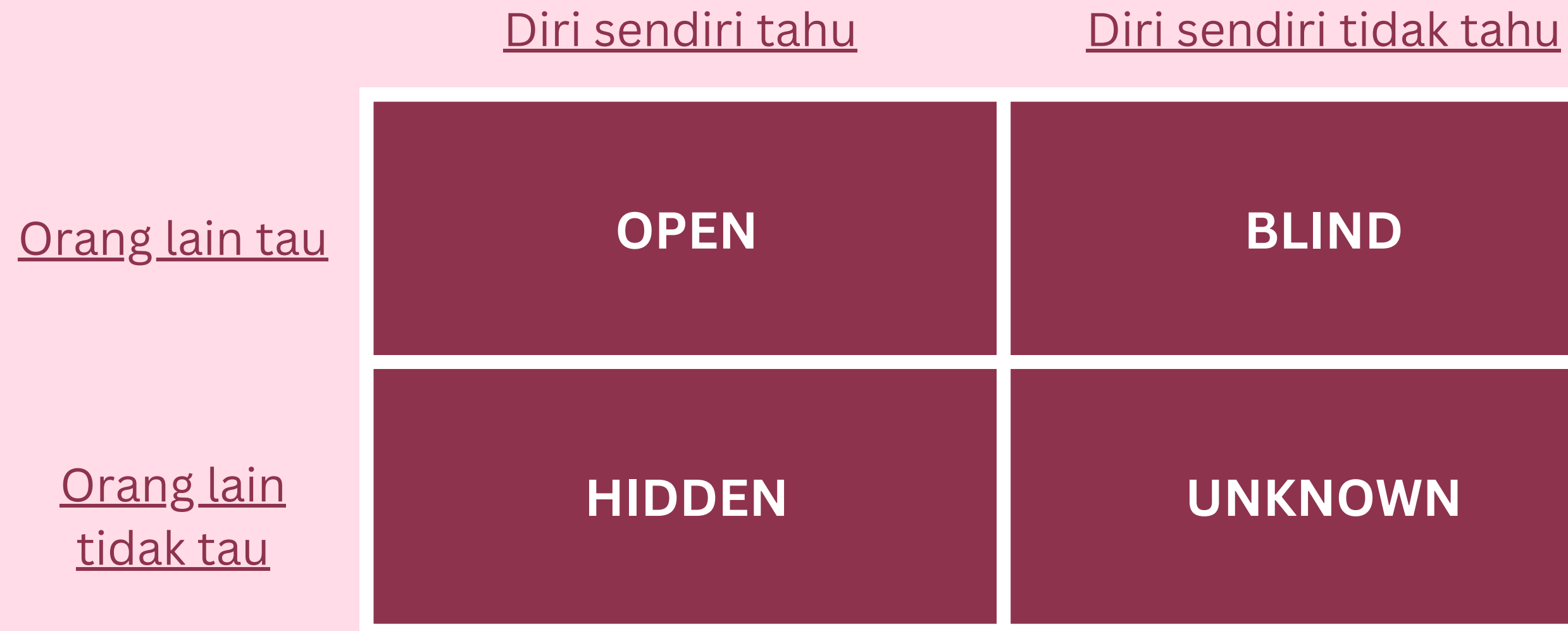
أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ١١٥

*Maka apakah kamu mengira bahwa Kami menciptakan kamu main-main
(tanpa ada maksud) dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada
Kami?*

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

SELF-AWARENESS - YOUR FOUR SELVES

Johary Window



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

KEPRIBADIAN TERDIRI DARI

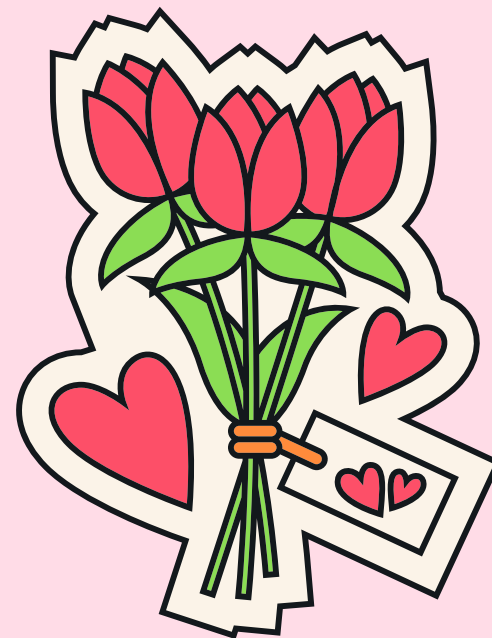
Dorongan
(Hawa Nafsu)

Realitas, pengalaman dan lingkungan

Ilmu (nilai dan norma)



ORANG YANG DICINTAI ALLAH



الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan,

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamalkan dan diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah menuntut ilmu syar'i.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia