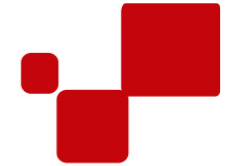




UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA
ATMA JAYA



15. Mengelola Emosi: Aku dan Stress

PUSAT PENELITIAN
HIV & AIDS
UNIKA ATMA JAYA JAKARTA

Pelatihan Outreach Worker Program Harm Reduction

STRESS!!





Stress adalah:

“Respon terhadap tuntutan-tuntutan fisik atau psikologis” (Papalia, et.al, 2004)

Penyebab stress disebut

STRESSOR



Mengapa Stress harus dikelola?

- Stress bisa berdampak negatif
- Harus berhati-hati terhadap dampak negatif stress
 - Kesehatan menurun
 - Kualitas hidup menurun
 - Burnout: kejenuhan kerja, tidak ada motivasi
 - Pada pecandu, bisa mengarah ke relapse



Pengaruh kepribadian

- Kepribadian tiap orang bisa berbeda, cara menyikapi stress juga mungkin akan berbeda
- Tipe kepribadian seperti apakah kita?



Color-Code



Taylor Hartman



Kepribadian dalam “Warna”



- Apakah kepribadian itu?
→ Kombinasi pola emosi, sikap dan perilaku pada seseorang
- Hartman: membagi menjadi 4 tipe “warna”
- Masing-masing warna mewakili serangkaian sifat, kekuatan dan keterbatasan dalam kepribadian
- **Seperti zodiak, tidak ada “warna” yang lebih baik daripada “warna yang lain**





Merah

- Biasanya Memiliki kepribadian paling dominan dan mungkin tampak mengintimidasi
- Ingin memiliki kendali atas situasi
- Aktif, pantang menyerah, berorientasi pada hasil
- Tidak nyaman untuk mengungkapkan diri secara emosional
- Menghindari merasa rentan terluka





Biru

- Yang memotivasi untuk bertindak adalah kebutuhan akan kedekatan emosional dengan orang lain
- Emosional, berkomitmen, perfeksionis
- Sangat mudah memberi dan mengorbankan diri untuk merawat
- Memiliki disiplin diri namun sulit memaafkan dan memendam kejengkelan
- Santun, tulus, namun mudah khawatir dan merasa bersalah





Putih

- Ingin situasi yang damai
- Diplomatis dan pendamai
- Kurang percaya diri dan kurang asertif, cenderung pasif
- Toleran dan sabar namun sulit mengambil keputusan
- Mudah membaaur, baik hati
- Cenderung menerima dan kurang memiliki motivasi



Kuning

- Ingin bersenang-senang
- Gembira, menyenangkan dan antusias; tanpa beban
- Senang bermain namun cenderung dangkal
- Seringkali impulsif, tidak disiplin dan setengah-setengah
- Karismatis dan populer
- Kadang mementingkan diri sendiri

Kombinasi (Warna Sekunder)



- Bisa sekali terjadi
- Tidak semua orang sangat kuat di satu “warna” tertentu
- Kombinasi berarti adanya variasi dalam reaksi ketika menghadapi situasi
- Kombinasi bisa saling mendukung, bisa bertentangan
- **TIDAK ADA YANG SALAH**; hanya variasi





Merah-Biru

- Cenderung merupakan kombinasi yang sulit
- Kadang menyinggung orang lain dalam menyelesaikan tugas (Merah), kemudian merasa bersalah karenanya (Biru)
- Bergumul antara keinginan untuk mengejar kekuasaan dan mengejar keintiman dalam hubungan





Merah-Putih

- Cenderung sukar “dibaca”
- Terkadang agresif (Merah), namun terkadang pasif (Putih)
- Motif yang mendorong dalam berperilaku adalah kekuasaan atau kedamaian, bukan keintiman
- Kadang sulit dipahami orang lain karena kurnag konsisten dan enggan membiarkan orang lain “membaca” dan memahami anda.



Merah-Kuning



- Pemimpin alamiah yang disukai
- Kombinasi yang nyaman; Merah sebagai pendorong untuk mencapai prestasi, Kuning mengundang orang lain untuk menikmati persahabatan dengan anda
- Orang lain menikmati dipimpin oleh anda
- Kurang terdorong oleh upaya untuk menjalin keintiman dalam berhubungan dengan orang lain.





Biru-Putih

- Nyaman dengan diri sendiri
- Mengungkapkan diri dengan lembut dan tulus
- Tampak sebagai orang yang sangat mau membantu dan penuh tekad namun tetap fleksibel
- Dapat berhubungan baik dengan semua orang
- Cenderung kurang dapat tampil di muka umum



Biru-Kuning

- Cenderung bisa berubah mood dengan cepat
- Terkadang tanpa beban (Kuning) namun merasa bersalah setelahnya (Biru)
- Bisa impulsif namun sekaligus emosional
- Tampak sebagai orang yang kurang konsisten
- Sangat terpengaruh oleh mood



Putih-Kuning

- Keterampilan bergaul yang paling baik dibandingkan warna lain
- Relaxed, laid-back
- Tidak terlalu banyak mengalami konflik antar “warna” dalam diri
- Nyaman dengan diri sendiri dan mengundang orang lain untuk juga merasa nyaman ketika berada di sekitarnya
- Kurang memiliki motivasi

