



UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus A: Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta 10340, Indonesia
Telp : +62 21 3926000, 3924883-85 Fax : +62 21 3914885
Website : www.yai.ac.id E-mail : fpsi.upi@yai.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor.308A/D/Fak.Psi UPI Y.A.I/VII/2020

Mengingat : Kegiatan Webinar “Tatag, Teteg, Tutug Dalam Menghadapi Kenormalan Baru” yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, dengan ini Dekan Fakultas Psikologi UPI Y.A.I menugaskan kepada :

Nama : **Dr. Anizar Rahayu, M.Si, Psikolog**


Untuk dapat menjadi Peserta pada kegiatan tersebut yang dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 14 Juli 2020
Waktu : Pukul 13.00 s.d 15.30 WIB

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan.

Jakarta, 12 Juli 2020

Dekan


Dr. Nyoman Surna, M.Psi

Tembusan Yth.

1. Bapak Rektor UPI Y.A.I
2. Karo. PPSDM Y.A.I
3. Yang bersangkutan untuk dilaksanakan



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA



Narasumber:



Dr. Nurlaila Effendy, M.Si
Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia



Drs. R. Budi Sarwono, MA.
Praktisi & Pelajar Kawruh Jiwa

WEBINAR

“Tatag, Teteg, Tutug Dalam Menghadapi Kenormalan Baru”

PELAKSANAAN

Selasa, 14 Juli 2020
Pukul 13.00-15.30 WIB

Zoom Meeting Room

FASILITAS

✓ E-Sertifikat

Kuota TERBATAS !!!

INFORMASI

Dewita
0895-4240-19378



Moderator :
S. A. Kristianingsih, M.Si., MH., Psi.
Dosen Fakultas Psikologi UKSW

SKP Masih Dalam Proses

Link Pendaftaran :
<http://bit.ly/WebinarFPsiUKSW2020>

Fakultas Psikologi UKSW

@fpsikologi_uksw

fps@adm.uksw.edu



UNIVERSITAS KRISTEN
SATYA WACANA
We are the Creative Minority



FAKULTAS PSIKOLOGI



Berta E. A. Prasetya, S.Psi., MA.
Dekan Fakultas Psikologi UKSW

Sertifikat

No. 060/Webinar/Dies21/FPsi/VII/2020
diberikan kepada

Dr. Anizar Rahayu, M.Si., Psikolog

Atas Partisipasinya Sebagai

PESERTA

Webinar

“Tatag Teteg Tutug Dalam Menghadapi Kenormalan Baru”

Dies Natalis ke-21

Fakultas Psikologi UKSW Salatiga

Salatiga, 14 Juli 2020

Hormat kami

Dr. Wahyuni Kristinawati, M.Si., Psi.
Ketua Panitia Dies Natalis





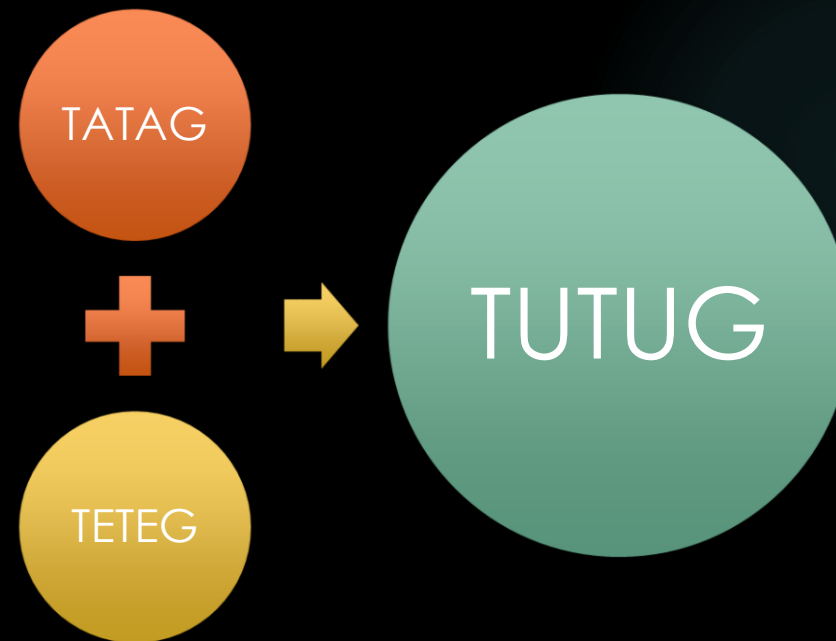
TATAG TETEG TUTUG MENUJU NORMAL BARU

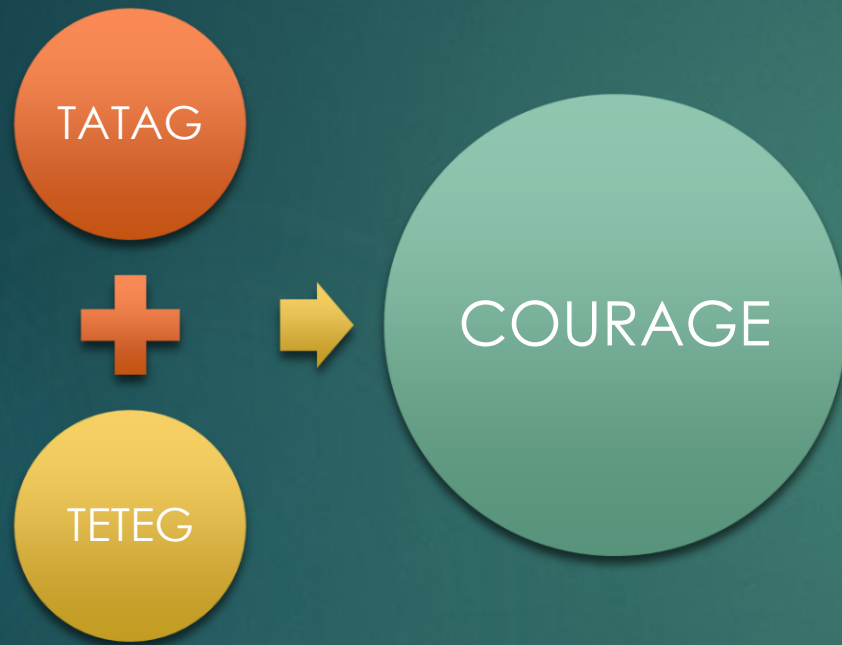
R Budi Sarwono

Sing sapa **tatag** lan **teteg** bakal **tutug**

Barang siapa teguh,
tabah (**tatag**) dan kuat
dalam pendirian serta
tidak mudah
terbelokkan oleh
rayuan dan godaan
(**teteg**), dia akan
berhasil mencapai apa
yang diidamkan (**tutug**)

(Tartono: 2013)





kesetiaan dalam menemukan cara mengatasi masalah dan tidak menyerah karenanya.

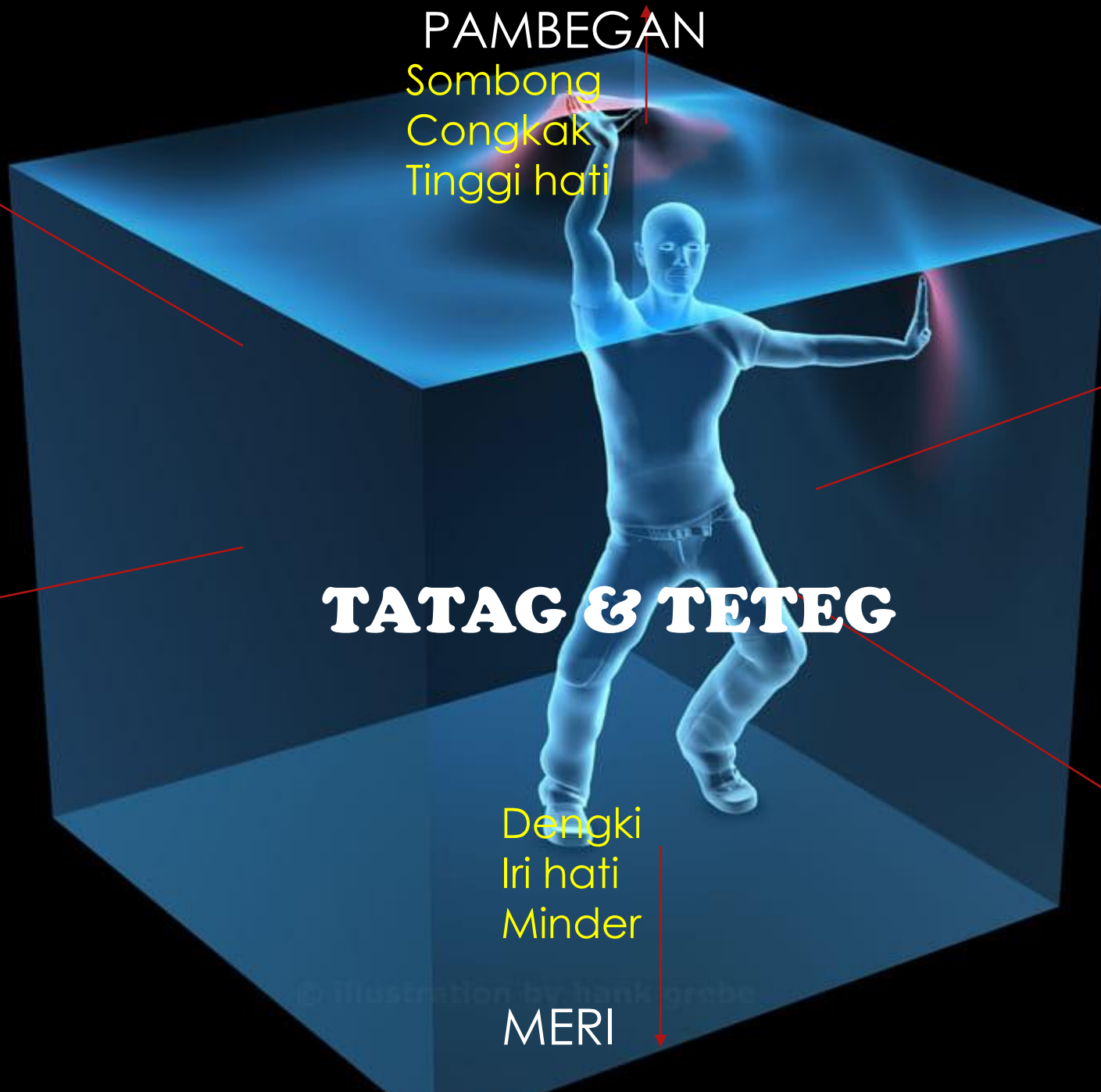
Empat sikap courage

1. Keberanian
2. Tekun
3. Integratif

Leimon & Mc.Mohan (2009)



NORMAL BARU



PAMBEGAN

Sombong
Congkak
Tinggi hati

GETUN

Rasa
bersalah
Dendam
Sakit hati

Depresi
Frustrasi
Pesimisti
k **SUSAH**

TATAG & TETEG

Takut
Cemas
Khawatir
SUMELANG

Dengki
Iri hati
Minder

BUNGAH
Over optimis
Over
estimate
Euforia

MERI

© illustration by bankrebe

Rasa
bersalah,
dendam
, sakit
hati

MASA LALU

GETUN

SAIKI
RAOS
LANGGENG

TATAG

SUMELANG

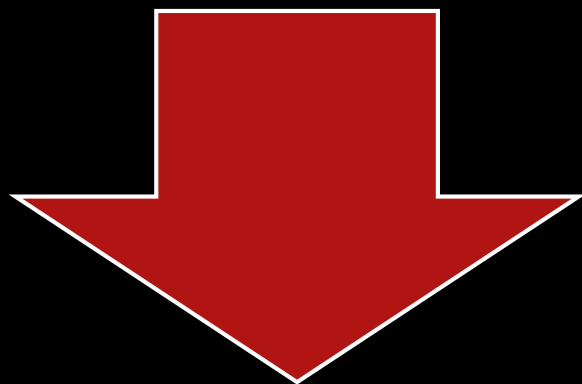
MASA DEPAN

Takut
khawatir
cemas



NENG
KENE
RAOS
SAMI

Sombong, Congkak, Tinggi
hati



Rendah diri, dengki, iri
hati. minder

NGELMU MULUR MUNGKRET

Tidak ngotot
Tidak ngoyo
oyo

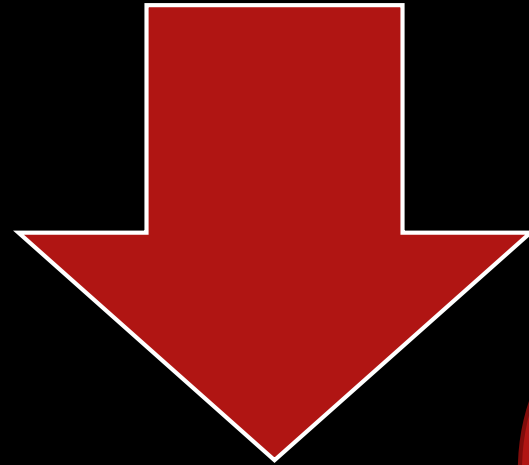
MANGKENE
(aku gelem)
IKHLAS

BUNGAH

Over optimis
Over estimate
Euforia

SUSAH

Depresi
Frustrasi
Pesimistik



WESTERN MINDFULNESS vs MINDFULNESS JAWI

HERE
AND
NOW

SAIKI,
KENE,
AKU
GELEM



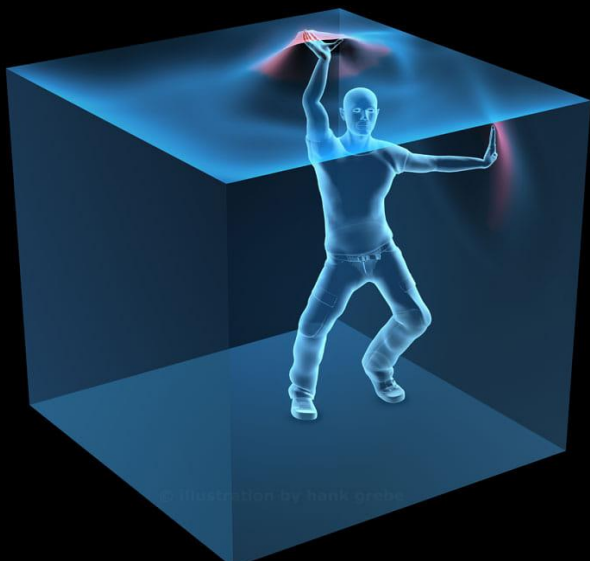
**MENGAPA KESADARAN HIDUP MINDFULNESS YANG
MENSYARATKAN LAKU SAIKI, KENE, AKU GELEM (IKHLAS)
ITU SULIT DICAPAI ?**

© Illustration by hank grebe

KARENA SEMUA MANUSIA DIDORONG OLEH TIGA MACAM NAFSU

1 NAFSU SEMAT

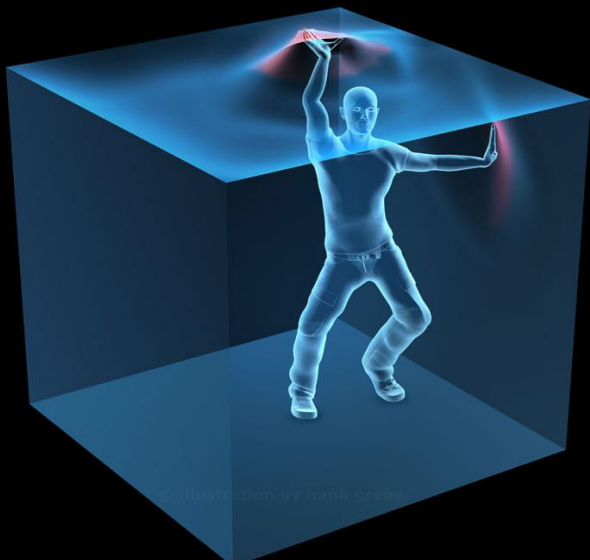
Ketika kita mengatribusi
kebahagiaan dengan
barang barang



KARENA SEMUA MANUSIA
DIDORONG OLEH TIGA
MACAM NAFSU

2 NAFSU DRAJAD

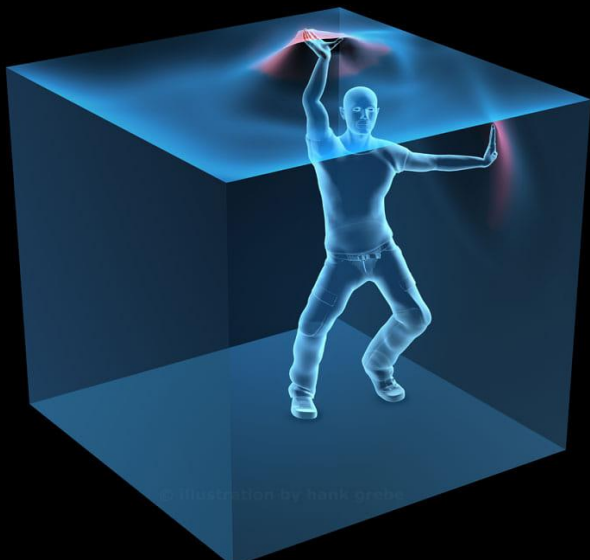
Ketika kita mengatribusi
kebahagiaan dengan
kedudukan/status sosial

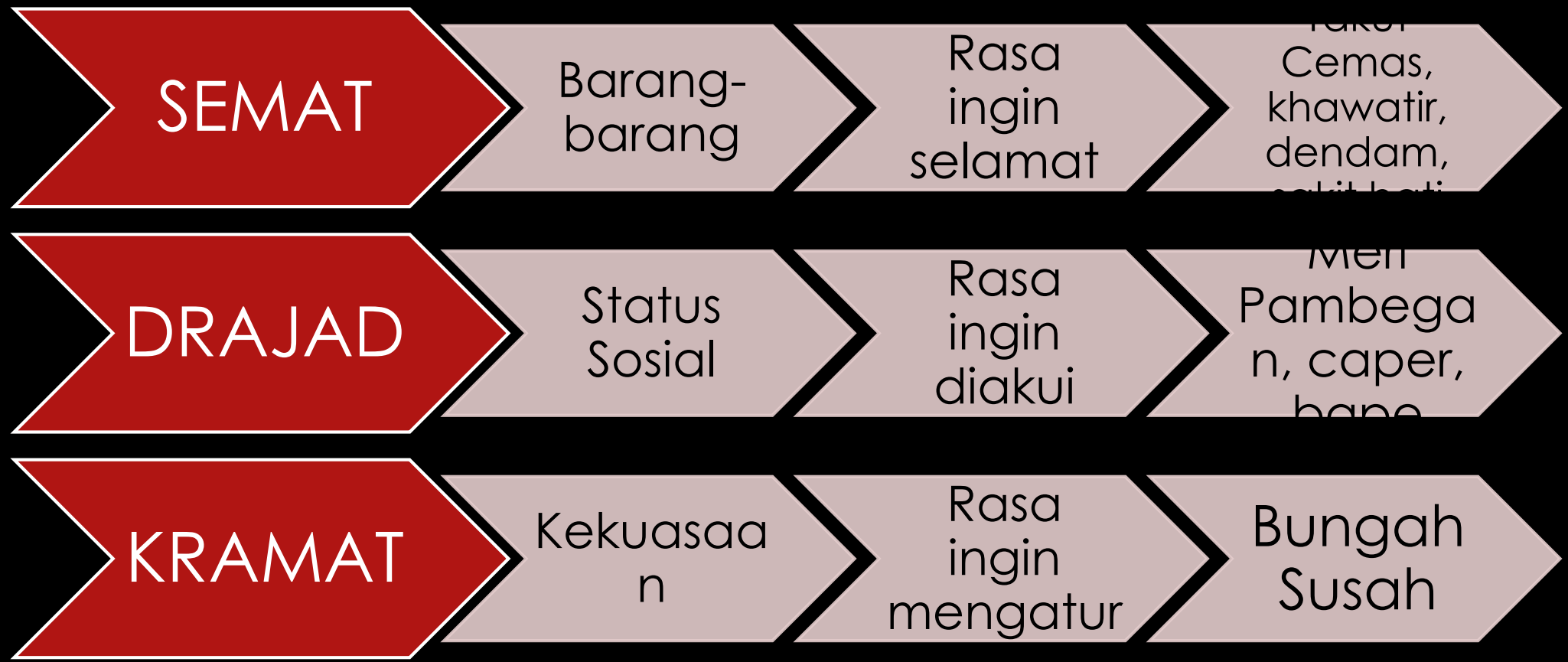


KARENA SEMUA MANUSIA
DIDORONG OLEH TIGA
MACAM NAFSU

3 NAFSU KRAMAT

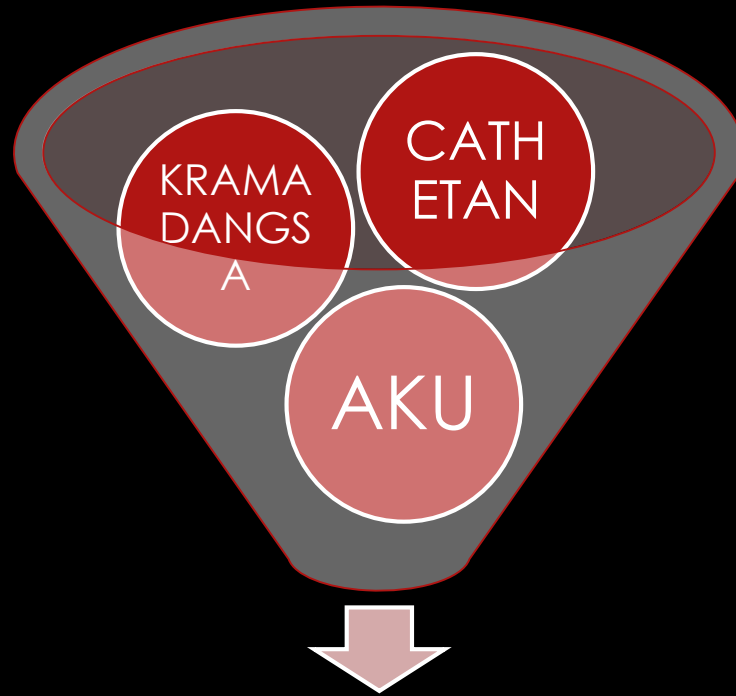
Ketika kita mengatribusi
kebahagiaan dengan
kekuasaan





CARA KELUAR DARI ZONA NAFSU

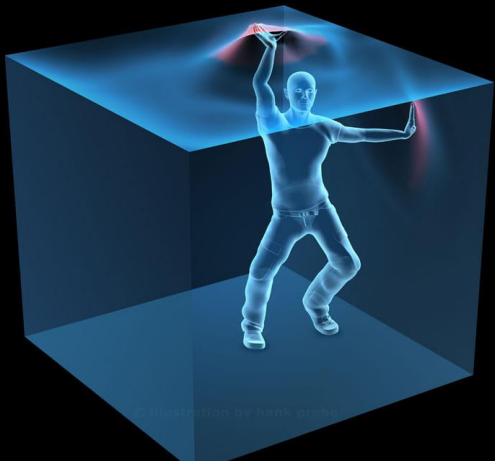
The Theory



PANGAWIKAN PRIBADI

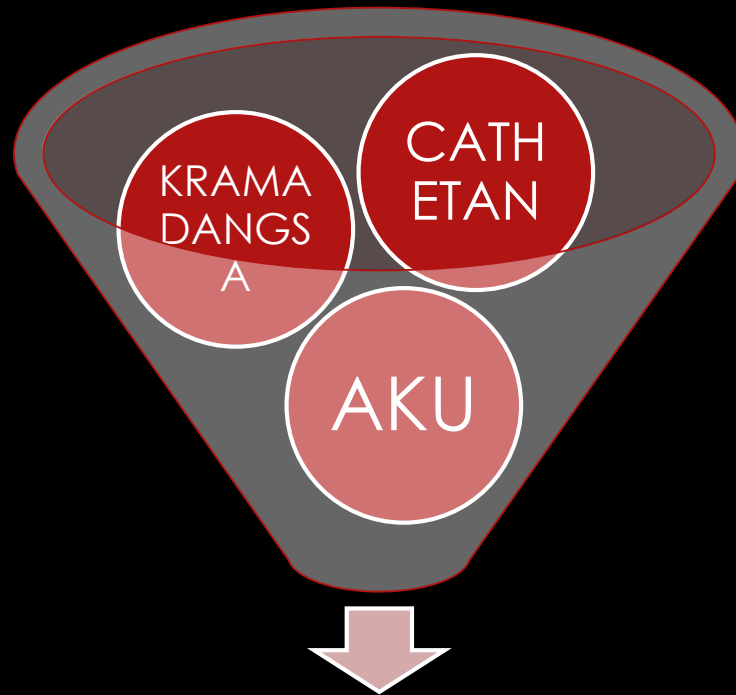
CATHETAN

- Sejak lahir sampai mati manusia selalu mencatat. Catatan catatan itu sudah ada yang mengandung nafsu Semat, Drajad, Kramat
- Cathetan = Bagian dari masa lalu



CARA KELUAR DARI ZONA NAFSU

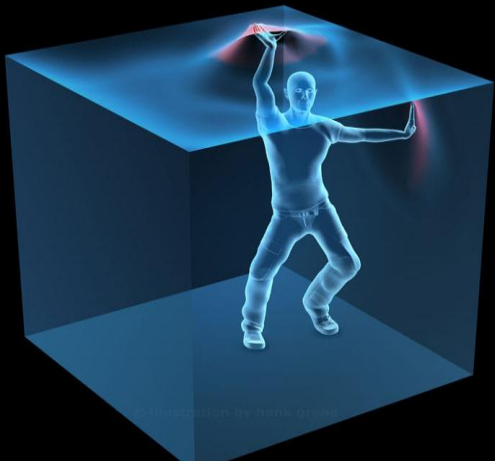
The Theory



PANGAWIKAN PRIBADI

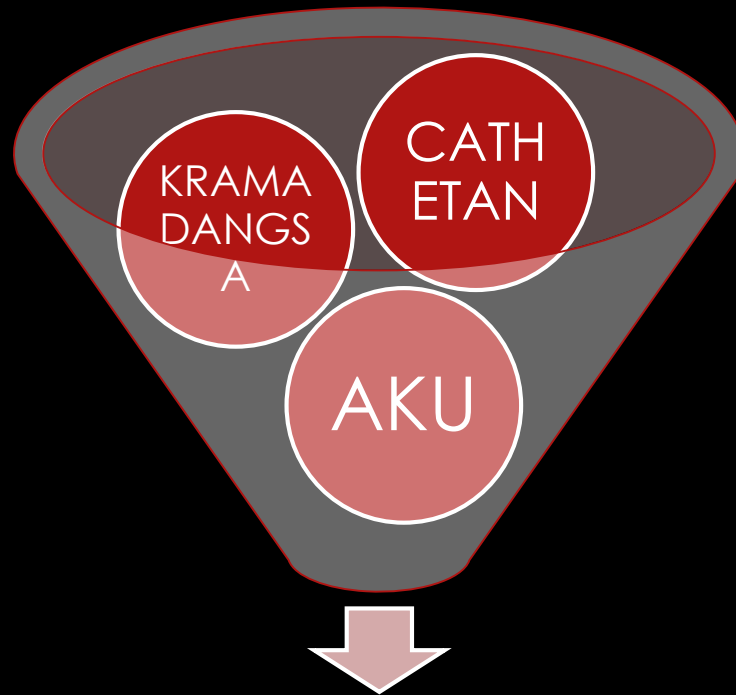
KRAMADANGSA

- Bagian dari manusia yang melaksanakan catatan catatan
- Yang bermasalah dari manusia adalah Kramadangsa



CARA KELUAR DARI ZONA NAFSU

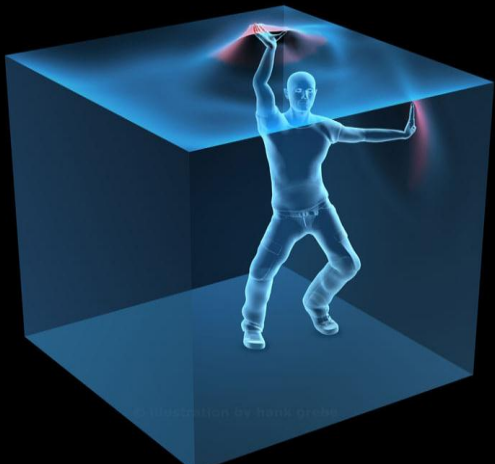
The Theory



PANGAWIKAN PRIBADI

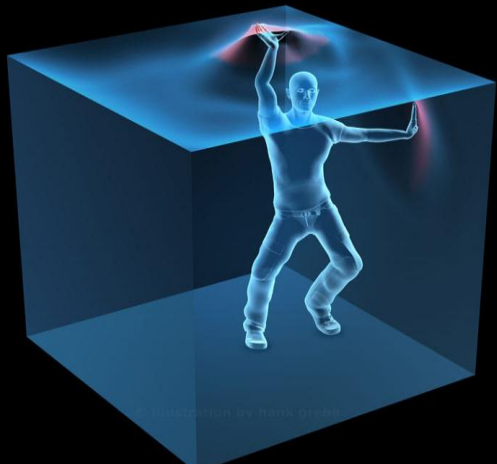
AKU

- Bagian dari manusia yang tukang nyawang
- Aku tidak punya karep (Semat, Drajad, Kramat)



TANDA TANDA INDIVIDU SUDAH KELUAR DARI ZONA NAFSU

1. Sudah bisa sampai pada AKU si tukang nyawang karep
2. Mengenali nafsu nafsu kita sendiri
3. Jika NYAWANG KAREP ini dibiasakan, kita akan menjadi manusia tanpa ciri (Dewasa secara rohani)





THE MULUR MUNGKRET PRINCIPLE

MATIUR NUWUN

Mugi mugi mahanani kangge gesang kula
panjenengan

R BUDI SARWONO
www.psikologijawa.com



082221252345



Psikologi Jawa



R Budi Sarwono



budidjokja