



It's Ok to Not Be Ok!

Apa kabar SOA Family? Harapan kami anda semua berada dalam keadaan baik. Bulan Juli cukup sulit untuk dilalui. Pandemi Covid-19 membatasi kita untuk bergerak. Berita buruk datang bertubi-tubi, bukan hanya dari TV atau media sosial, tetapi juga dari orang-orang terdekat kita. Apakah ada yang stres? Mengalami stress adalah kondisi yang wajar. Stres adalah reaksi penting yang secara alami keluar saat seseorang harus mengalami penyesuaian terhadap perubahan dari lingkungannya. Dalam batas wajar, stres justru dapat menyiapkan kita untuk menghadapi masalah. Tetapi jika berlangsung dalam jangka waktu panjang, stres dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik seperti sakit kepala, asam lambung, atau juga psikosomatis. Selain itu, tentunya mengganggu kesehatan mental. Karena itu penting sekali untuk bisa mengelola stres agar tidak merusak diri kita.

Seperti halnya Virus Corona, stres juga bisa menular dengan efektifitas yang tinggi jika tidak terkendali. Saat mengalami stres, tanpa sadar emosi yang sedang dialami bisa dirasakan oleh orang sekitar kita. Orang tua yang stres juga dapat menyebabkan anak mengalami stres. Pandemi Covid-19 memang berpengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan. Bukan hanya kesehatan, tetapi juga membawa perubahan terhadap kondisi ekonomi dan sosial yang sangat rentan

menyebabkan stres. Untuk itu sangat penting bagi kita untuk melakukan resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali secara positif dari kejadian yang tidak menyenangkan. Pada akhir bulan Mei hingga awal Juni 2021, tim peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI) menyelesaikan sebuah studi mengenai resiliensi orang Indonesia. Penelitian tersebut dilakukan secara daring dengan melibatkan 5.817 responden usia 18-82 tahun dari berbagai profesi. Hasil temuannya adalah, ternyata secara umum rata-rata resiliensi orang Indonesia tergolong rendah. Artinya, mereka sulit untuk kembali ke keadaan semula setelah mengalami kejadian sulit yang traumatis. Resiliensi rendah yang terjadi bukan karena menderita penyakit, tetapi karena orang-orang kehilangan kesenangan mereka seperti tidak bisa bertemu teman, nongkrong, atau berpergian ke suatu tempat. Dampak buruk dari resiliensi yang rendah yakni semakin meningkatnya gangguan depresi, emosi negatif, gangguan fisik, menurunnya emosi positif, kepuasan hidup, dan kebahagiaan. (Kompas.com, 10 Juli 2021).

Resiliensi bukanlah kemampuan yang datang dengan sendirinya. Kemampuan ini harus diolah untuk membentuk diri semakin tangguh dalam menghadapi berbagai masalah. Pandemi Covid-19 bisa menyebabkan stres dalam keluarga. Terjadinya

perubahan yang signifikan, jangka waktu pandemi yang panjang dan tidak jelas kapan berakhirnya, serta tidak adanya jarak sosial satu sama lain bisa menyebabkan konflik antar anggota keluarga dan menciptakan situasi yang tidak kondusif. Karenanya sangat penting bagi keluarga untuk bisa saling mendukung satu sama lain dengan saling menciptakan kondisi yang menyenangkan di rumah.

Deb Hopper memberikan tips praktis untuk menjaga kesehatan mental keluarga dengan menggunakan Strategi

SMILERS

- S** **Speak positively** – Ucapkanlah hal-hal positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
- M** **Move dynamically** – Bergerak secara dinamis. Olah raga, latihan pernafasan dapat membantu mengatur emosi. Motion create emotion.
- I** **Immerse in an uplifting physical and social environment** – Menikmati alam. Bisa dilakukan bersama keluarga. Di masa pandemi, tentunya dengan menjaga protokol kesehatan yang ketat. Alam bukan tempat yang jauh untuk bisa kita temukan, udara segar dan sinar matahari setidaknya 30 menit sehari, bisa kita temukan di teras atau depan pintu rumah kita.
- L** **Look to the positive** – Fokus pada kerangka yang positif, bukan pada masalah. Pusatkan energi pada merancang solusi. *“Anak-anak pasti jenuh harus tinggal di rumah berminggu-minggu.” Pikiran ini akan menimbulkan reaksi negatif. “Baik, situasi memang tidak aman membawa anak-anak keluar rumah saat ini. Jadi saya akan menjelaskan kondisi ini kepada anak-anak, dan menyediakan waktu lebih banyak untuk berbicara dan mendengarkan mereka. Ini bisa menjadi hari-hari yang berkualitas buat hubungan saya dan anak-anak.”* Dengan fokus pada kerangka positif akan merangsang otak untuk berpikir bahwa situasi dapat terkendali.
- E** **Eat Nutritiously** – Menikmati makanan bergizi dapat membentuk suasana hati yang positif. Food create mood. Makanan berbasis tanaman dan buah-buahan sangat baik untuk emosi positif.
- R** **Rest (Sleep)** Kebiasaan tidur dan isitirahat yang baik dapat membantu kita dalam mengendalikan emosi.
- S** **Serve** – Membantu orang lain juga dapat menciptakan kebahagiaan. Bisa dengan mendukung keluarga atau tetangga yang sedang isolasi mandiri dengan mengirimkan makanan atau vitamin, atau bahkan dukungan mental.

Kita tidak tahu kapan pandemi ini berakhir, bahkan juga tidak memiliki kuasa untuk mengendalikannya. Tetapi kita selalu dapat memilih dan mengendalikan sikap dalam menghadapi situasi yang sulit. Bersama keluarga, cobalah untuk mendiskusikan makna dari semua kondisi yang harus dialami. Ucapkan syukur untuk setiap hal kecil: Bisa berkumpul bersama keluarga, kebutuhan makanan masih tercukupi, ada tempat tinggal, bisa bernafas dengan bebas, bisa terhindar atau sembuh dari Covid, dan hal-hal lainnya. Tetap membangun hubungan komunikasi satu sama lain, saling mendengarkan, saling terbuka. Stres? Tidak apa. **It's OK not to be ok.** Kelola saja dengan baik, latih resiliensi untuk bangkit kembali dari situasi yang tidak menyenangkan. Selamat memasuki bulan Agustus dengan penuh harapan.

TeenPreneurship Workshop

TeenPreneurship ONLINE CAMP 3 DAYS

What you will learn?

- Discover Passion
- Entrepreneurship: What, Who, & why?
- Entrepreneurial Mindset
- This is How Adults Make Money
- Needs & Wants
- Self Regulation and Delay Gratification
- Asset vs Liability
- 7 Ultimate Questions to Start A Business
- Money Personality
- Personal Money Management

8-9 Juli 2021
10 Juli 2021

INVESTASI: IDR 2.000.000,-
Pendaftaran & Informasi lebih lanjut
VVM 0011 999 569

Hanlie Mullani, M. Psi
Parenting Coach, Founder dan Pendiri
Kreazona, Founder dan Pendiri
Parenting Coach, Founder dan Pendiri
Coach, Founder of SOA dan SOA

Harry Xiao
Executive Coach & Trainer
Business Strategy Coach
Team Facilitator

021 5316 3542 | 0811 999 569 | info@soa-edu.com | www.soa-edu.com



7 ULTIMATE QUESTIONS TO START A BUSINESS

Basic bisnis yang disruptif...

Industry & Category

BUSINESS OBSERVATION

FREEZ MEET

HALODOC

Apa kata parent mengenai TeenPreneurship Workshop?

PENGLOLAAN KEUANGAN

- Pakai 50%
- Investasi 10%
- Nabung 10%
- Tambang 10%
- Amal 5%
- Rekrut 10%

Haloo Buu 2:59 PM

Berharap banget dulu pas saya remaja ada seminar gini 2:59 PM

Bersyukur... Z . bisa dapat pelajaran berharga spt ini 😊❤️ 3:00 PM

Apa kata salah satu remaja setelah mengikuti hari pertama TeenPreneurship workshop?

Bu Hanlie, kata E . ini training lebih berguna dr aku sekolah 1 th 😊😊😊 12:37 PM

Dia catat 12:37 PM

Dan dia jelaskan ke saya 12:37 PM

Mantulllll 12:37 PM



Pada tanggal 8-10 Juli 2021, SOA berkolaborasi dengan Kreazona menyelenggarakan TeenPreneurship Workshop. Dalam acara ini para peserta diberikan wawasan kewirausahaan, mentalitas seorang Entrepreneur, bagaimana mendapatkan penghasilan serta mengelola keuangan. Literasi keuangan merupakan salah satu kompetensi penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari di abad 21.

Selama bulan Juli SOA mengadakan program People Support People, yaitu konseling kelompok secara daring menggunakan zoom setiap hari Jumat malam. Program ini difasilitasi oleh tim Psikologi Klinis SOA secara gratis untuk mendukung orang-orang yang mengalami beban psikologis akibat pandemi.

pemberian yg sederhana ini sangat berarti sekali bagi saya.	terima kasih bu Julia dan Bu Hanlie ... support dan sharingnya sangat menguatkan saya	saangat melegakan sekali bu Hanlie dan bu Juli
I am not alone	sy merasa dicintai dan diperhatikan malam ini	rasanya jadi ringan sekali, kemarin2 sempat merasa kesong.





Parenting INDONESIA

Millennial Parents Academy

LIVE

Membantu Anak Membangun Percaya Diri

Hanlie Muliani, M.Psi
Psikolog Anak, Remaja dan Pendidikan
Founder of SOA dan School of Child

Widi Mulia
Seniman, ibu 3 anak

HOST
Tenik Hartono
Chief Koran

Senin, 19 Juli 2021
16.00 WIB

Menangkan Paket Product + Voucher Unik + Penanya Terbaik

Ibu Hanlie Muliani, M.Psi menjadi narasumber dalam acara Millennial Parents Academy yang diselenggarakan oleh Parenting Indonesia pada tanggal 19 Juli 2021. Bersama dengan Widi Mulia, program tersebut mengangkat topik tentang membantu anak membangun percaya diri.

Sex Education Grade 8 & 9 Sekolah St. Vincentius

Kunci Hubungan yang Sehat

- **Komunikasi**
- **Rasa percaya**
- **Menghargai**

© CanStockPhoto.com - csp/2279887

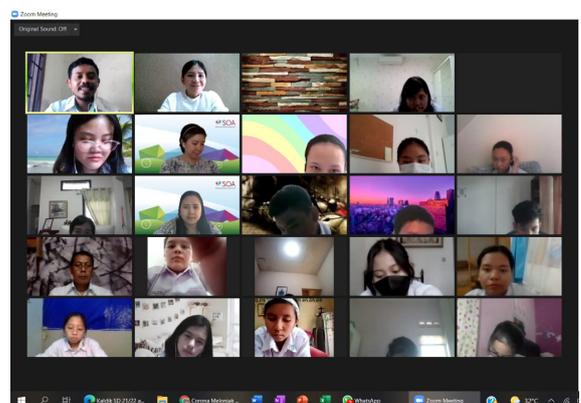


INF SALURAN KEMIH (ISK)

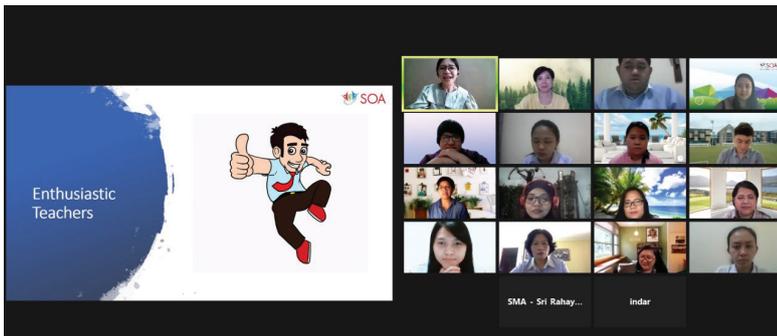
• Organ reproduksi perempuan → mudah terkena infeksi, karena saluran kelamin pendek

• Perempuan → mengalami siklus menstruasi

• Lebih banyak tempat berkontaminasi bila tidak dibersihkan



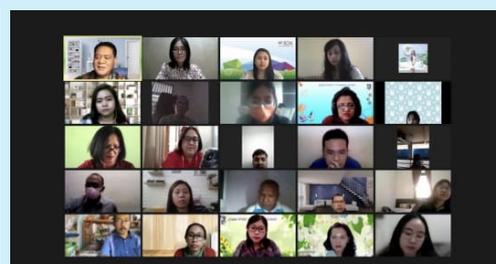
Pelatihan Guru BK Sekolah Terpadu Pahoia



Konselor sekolah juga perlu untuk menyegarkan diri sebelum memulai tahun ajaran baru 2021-2022. Tim SOA menjadi narasumber dalam program pelatihan guru BK Sekolah Terpadu Pahoia, dengan pembicara ibu Hanlie Muliani, M.Psi dan Ibu Juliawaty Budiman.



Teachers and Staffs Webinar



Ibu Hanie Muliani, M.Psi menjadi narasumber dalam acara Teachers and Staffs Webinar bersama dengan guru-guru dan staf St. Peter School dengan tema Happy Teacher In The 21st Century Education.

Cerita Bulan Agustus

OVERCOMING OUR FEELINGS OF INSECURITY
Exploring how self-consciousness about our personality and our Looks can lead to anxiety and self-doubt

SATURDAY, 28th AUGUST 2021
13.00 - 15.00 WIB

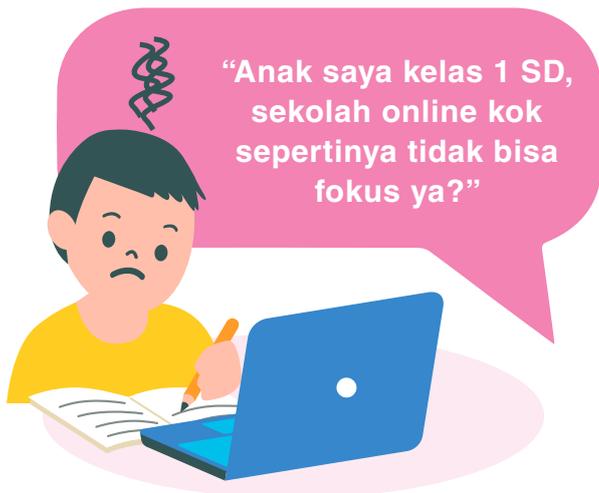
INVESTASI: IDR 200.000,-

Pendaftaran & informasi lebih lanjut
VIVI 0811 999 569

Speaker:
Robert Pereira, B.A., Dip. Ed, M.A. Hons
dari Australia (International Educational Consultant, Trainer and Counselor)

021 5316 3542 | 0811 999 569 | info@soa-edu.com | www.soa-edu.com

Pada tanggal 28 Agustus 2021, SOA akan menyelenggarakan seminar online dengan topik Overcoming Our Feelings Of Insecurity dengan pembicara Robert Pereira, B.A, Dip. Ed, M.A. Hons dari Australia. Seminar akan menggunakan Bahasa Inggris, dengan biaya investasi sebesar Rp200.000,- Silakan hubungi Vivi di 0811 999 569 untuk pendaftaran dan informasi lebih lanjut.



SOA Menjawab:

Kelas 1 SD adalah masa anak beradaptasi dari jenjang TK ke SD. Banyak perubahan yang dialami anak dalam masa adaptasi ini mulai dari jam belajar, mata pelajaran, metode pembelajaran, dll. Kita perlu memahami masa adaptasi ini, memberikan toleransi dan tetap membimbing serta mendukung anak. Anak kelas 1 SD belum bisa dilepas 100% untuk belajar online.

Sustained attention manusia secara alami rumusnya kurang lebih usia dikali 2 sampai 3 menit. Sehingga untuk anak kelas 1 SD dengan usia 7 tahun, dikali 2 atau 3 menit artinya rentang *sustained attention*nya berkisar antara 14-21 menit. Jadi kalau satu mata pelajaran berdurasi 45 menit, adalah hal yang normal kalau anak sempat kehilangan dan teralihkan fokusnya. Di sinilah peran orang dewasa yang mendampingi, untuk mengembalikan fokus anak. Kalau di sekolah, peran ini dilakukan oleh guru. Ini masa penting untuk kita melatih regulasi diri anak. Bagaimana tetap berusaha mempertahankan dan mengembalikan fokus meskipun pelajaran tidak menarik, bosan, sulit, dan melelahkan. Fokus perlu dilatih. Anak usia kelas 1 SD fokus atensinya masih dipengaruhi faktor di luar diri seperti cara mengajar guru, perasaan terhadap guru, kesukaan terhadap pelajaran, materi yang disajikan, dll.

Seiring bertambahnya usia, perlu lebih dilatih dan dikembangkan ke arah faktor internal dirinya. Belajar atas kehendak sendiri. Ada kontrol diri, kontrol dorongan. Kalau dirasa fokus anak sangat sulit, mudah sekali teralih, susah menangkap pelajaran, disarankan untuk melakukan pemeriksaan psikologis kepada Psikolog Anak profesional untuk melihat apakah anak mengalami gangguan fokus seperti ADD (*Attention Deficit Disorder*) dan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*).



Parenting & Education Support Center

SOA VENUE

Ruko Golden Boulevard Blok W2 - 30
Jl. Pahlawan Seribu, BSD, Serpong-Tangerang

(021) 5316 3542

0811 999 569

info@soa-edu.com

www.soa-edu.com