Menjadi Ibu Bahagia



Dian L Izwar

Bakti Pemuda Foundation
Zoom Meeting, 5 Maret 2022

Dian L Izwar, MPH, Psikolog

- Psikologi UI, 1996
- Manajemen Rumah Sakit UGM, 2011
- Konselor Klinik Psikologi RS Islam Jakarta Pondok Kopi

- Jalan-jalan, berkebun, menulis
- http://dapurhati.com (*Parenting* & Psikologi Islam)

DapurHati.Com
mengolah rasa, membangun jiwa

Bahagia

- Keadaan atau perasaan senang dan tenteram yang wajar
- Bebas dari segala yang menyusahkan



dapurhati.com

Kebahagiaan

- Emosi menyenangkan wajar yang dirasakan hampir setiap waktu dengan sesekali disertai emosi positif yang kuat
- Rasa bahagia termasuk rasa **optimis, senang, tenang dan harmoni**



dapurhati.com

Mengapa kita perlu bahagia?



Challenges Look Easier When You Are Happy

Dennis Proffitt & Gerald Clore – Virgina University

Mencipta Bahagia - 1

~ Dian L Izwar

- *Banyak yang mencarinya di luar sana*
  Melarut dalam gemerlap dunia
  Sesaat mungkin terasa berbeda
  Lalu kembali semula
- *Ada yang memancangnya pada benda*
  Punya ini itu agar bahagia
  Sebentar mungkin iya
  Lalu kembali hampa
- *Sungguh yang dicari*
  Sebenarnya dekat sekali
  Melihat ke dalam diri
  Lalu menata persepsi
  Bahagia itu di hati

Mencipta Bahagia - 2

~ Dian L Izwar

Canda tawa, derap rindu, penat letih
Gerak langkah, perih luka, resah hati
Dahaga, peluh asa, kata tanpa suara
sejatinya bahagia

Bahagia tak tergantung rupiah atau rumah mewah
Bukan sebab paras rupawan dan penampilan menawan
Tak jua karena status pun perlakuan khusus

Bahagia adalah pemberian makna
Yang kita pilih atas sebuah peristiwa

Mencipta Bahagia - 3

~ Dian L Izwar

Bahagia tak perlu dicari
Ia akan datang sendiri
Kala diri menyadari
Hidup hanya perlu dijalani
Menata langkah kaki
Dalam koridor yang terberi

Ungkap syukur pada Ilahi
Lapang hati
Menerima yang terjadi
Itulah bahagia sejati.

الحمد لله

dapurhati.com

“Happiness can exist only in acceptance.”

George Orwell

Kebahagiaan hanya dapat hadir dalam penerimaan

dapurhati.com

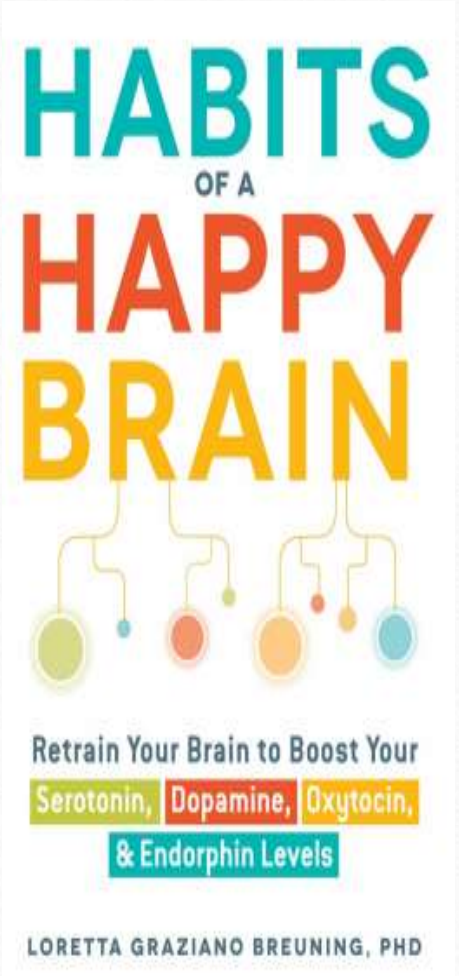
Apa yang saat ini Anda syukuri?

الحمد لله

dapurhati.com

Hormon Bahagia

- ***Dopamin**: I did it! → learn, do something worth*
- ***Endorphin**: released if you push past your capacity to the point of distress → exercise, laugh, cry*
- ***Oxytocin**: trust someone or enjoy someone's trust in you → get connected*
- ***Serotonin**: feeling of being important → give!*





"Hanya ibu yang bahagia
yang bisa mendorong keluarganya
untuk bahagia"

dapurhati.com

Terima kasih

