

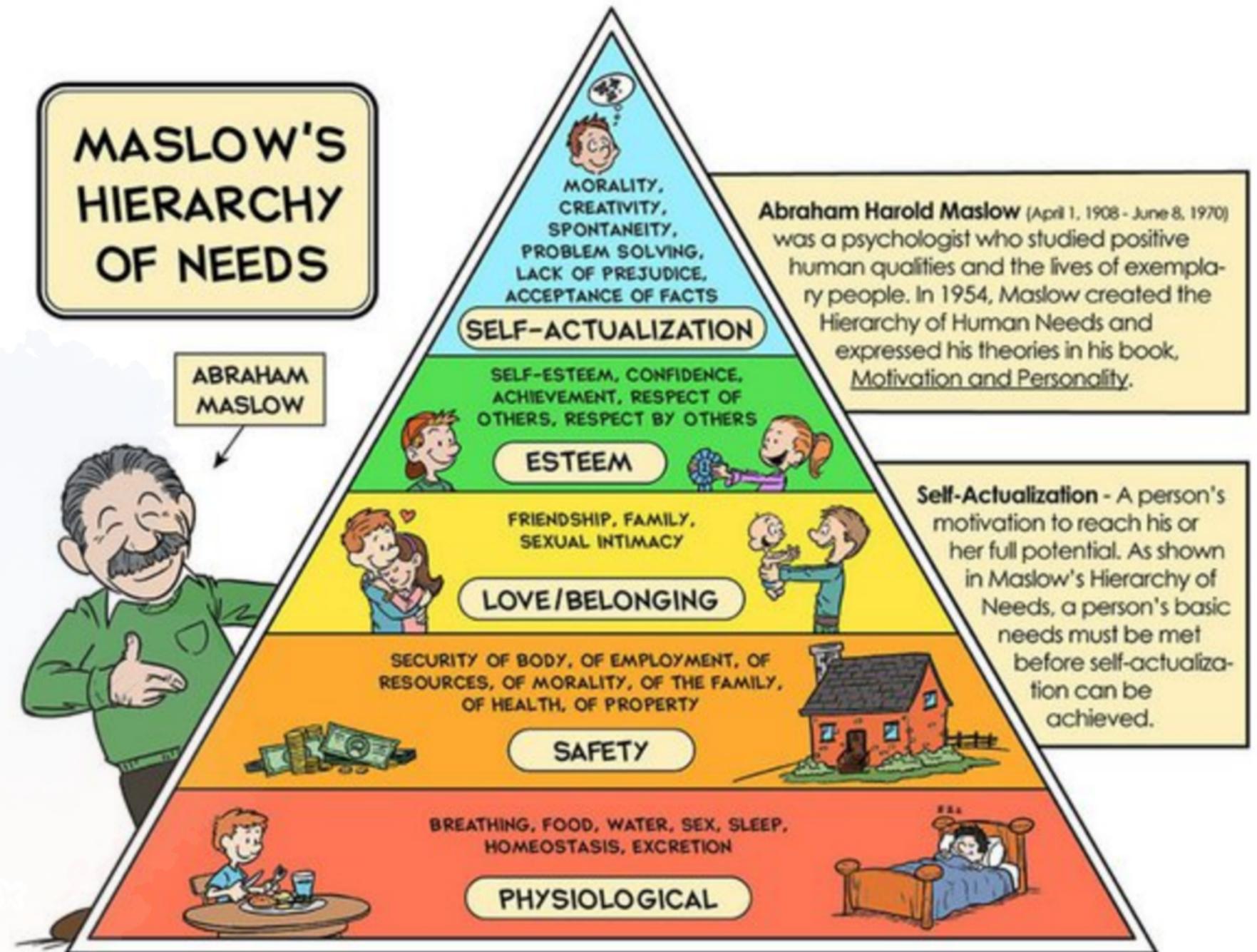


Kebutuhan Rasa Cinta dan Kasih Sayang

Prima Daniyati K, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Kebutuhan akan adanya rasa kasih sayang ini menempati posisi ketiga di dalam hirarki piramida Maslow. Itu artinya, kebutuhan ini akan hadir setelah kebutuhan fisiologis serta rasa aman dan nyaman telah dipenuhi.

Kebutuhan pada rasa kasih sayang mencakup rasa sayang, cinta, dan rasa untuk memiliki serta dimiliki yang terjalin lewat hubungan persahabatan, pertemanan, dan berkeluarga.



Kebutuhan ini pada dasarnya merupakan **keinginan untuk merasa disayangi** yang di dalamnya terdapat unsur memberi dan menerima yang terjadi antara dua orang atau lebih dari adanya interaksi sosial antar individu.

Kebutuhan akan kasih sayang berhubungan dengan **kebutuhan sosial**.



Kebutuhan Rasa Cinta

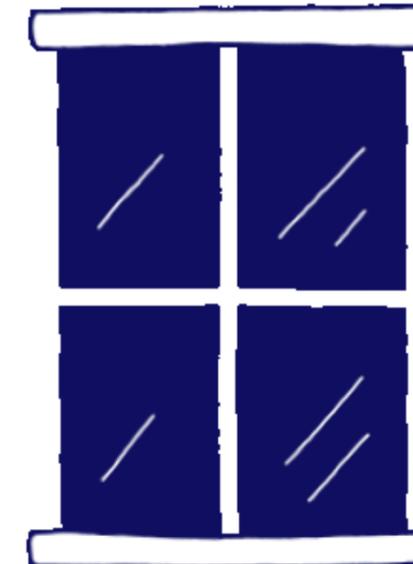
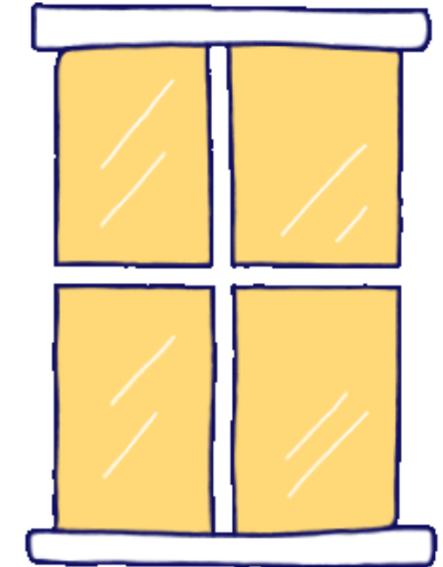
Kebutuhan dasar manusiawi untuk memiliki dan dimiliki, seperti memberi dan menerima kasih, kehangatan, persahabatan, mendapat tempat dalam keluarga, kelompok sosial, dan juga sebagainya.

Kebutuhan akan rasa kasih sayang dan memiliki

Kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan afeksi/ikatan emosional dengan orang lain.



UNSUR-UNSUR



CIRI-CIRI

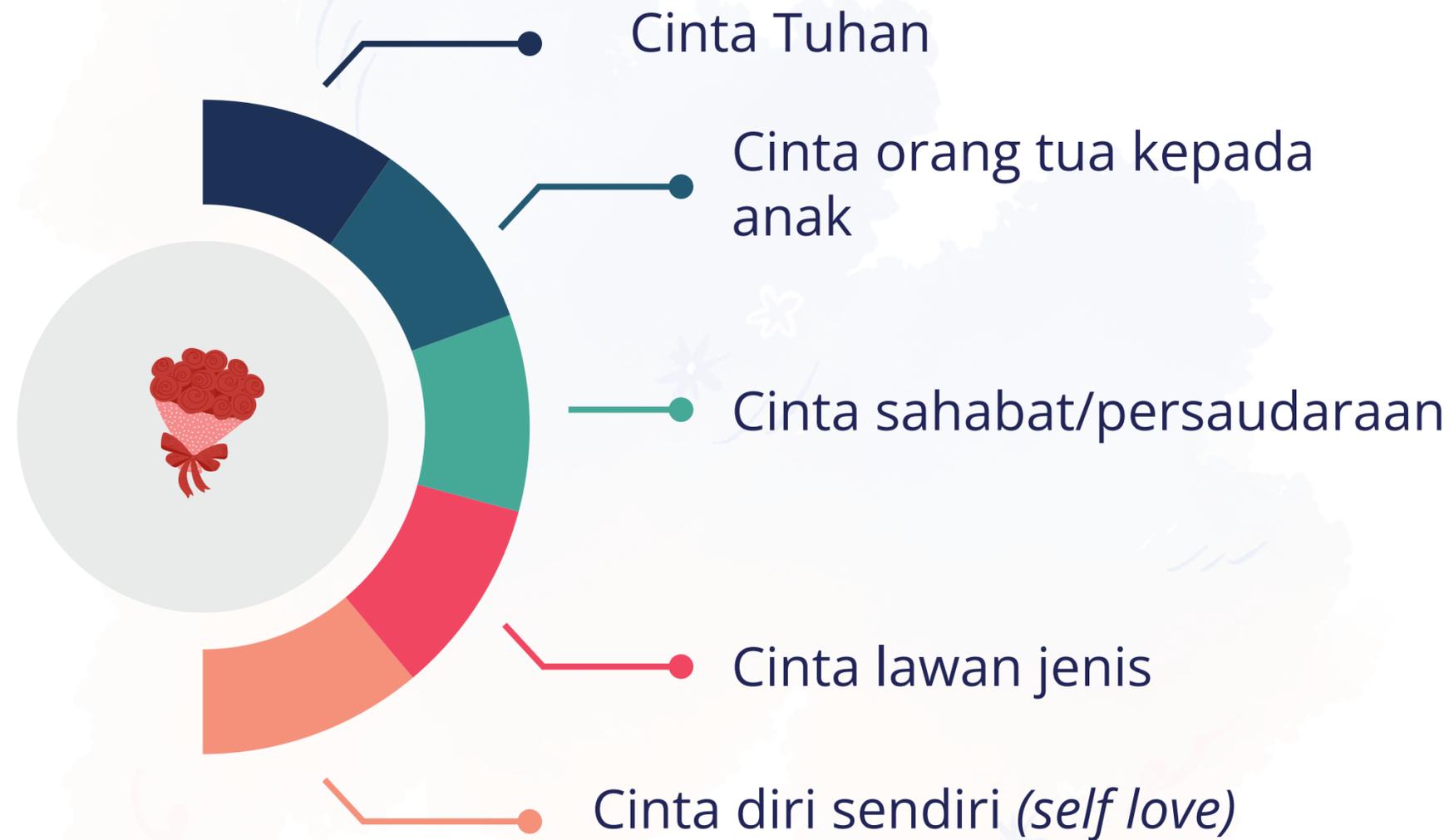


Tidak hanya diungkapkan tetapi ada serangkaian tindakan.

Tidak menuntut balasan dan tidak tawar menawar.

Sebagai pendorong dan selalu ada saat orang lain membutuhkan.

MACAM-MACAM





SELF LOVE



Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menerima dirinya sendiri, termasuk merasa puas dan bangga terhadap apa yang ada pada dirinya.

Mencintai diri sendiri menjadi salah satu cara diantara cara untuk menemukan hal terbaik dari diri sendiri.



I LOVE MY SELF

Alkisah, ada sepasang kekasih yang sedang berjalan bersama di taman. Mereka sangat bahagia karena baru seminggu lalu bertunangan. Tiba-tiba sang perempuan jatuh dan kakinya terkilir. Akibatnya, dia harus digendong tunangannya karena tidak mampu berjalan sendiri. Dalam perjalanan wanita itu tak henti tersenyum bahagia, meski kakinya tetap terasa sakit. Lalu perempuan itu berkata, "Terima kasih, Kaki. Kau telah membuatnya menggendongku."

"Terima kasih kepada kaki?"

Ya, kita patut terima kasih kepada tubuh sendiri. Itulah salah satu cara kita mencintai diri sendiri. Kita menghargai keberadaannya.



Seringkali kita lupa satu hal penting
“ **KITA LUPA MENYUKAI DIRI SENDIRI** ”
kita lupa memberikan penghargaan kepada diri sendiri
kita lupa berterima kasih kepada diri sendiri

Lalu bagaimana supaya tetap sayang dengan orang-orang terdekat
kita, namun juga tetap menyukai diri sendiri?



SELF LOVE



- Kita mencintai semua yang ada pada diri kita, termasuk *inner child* kita.
- *Self love* harus kita miliki agar kita bisa mencintai orang lain.
- Semua orang punya cerita masa lalu....
- Ketika kita hari ini, merasa *insecure*, merasa benci kepada seseorang, atau bahkan mempunyai impian besar tetapi tidak bisa mencapainya itu mungkin dipengaruhi oleh kejadian-kejadian di masa lalu kita.
- Bagaimana *healing*-nya??? *Healing*-nya adalah dengan cara cinta dan sayang terhadap diri kita.



SELF LOVE BUKAN SOAL EGO, TETAP MASALAH PENERIMAAN DIRI !



Banyak sekali yang beranggapan kalau kita mencintai diri sendiri artinya kita menaruh kepentingan kita diatas orang lain, jadi aku egois dong?

Kalau misalnya kita sudah merasa cukup terhadap diri kita, maka kita tidak perlu orang lain memuji kita dan kita tidak perlu merasa terganggu orang lain menjatuhkan kita.

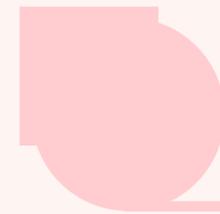




TANDA SELF LOVE



Bisa melihat masa lalu tanpa penyesalan



Bisa hidup hari ini dengan rasa syukur

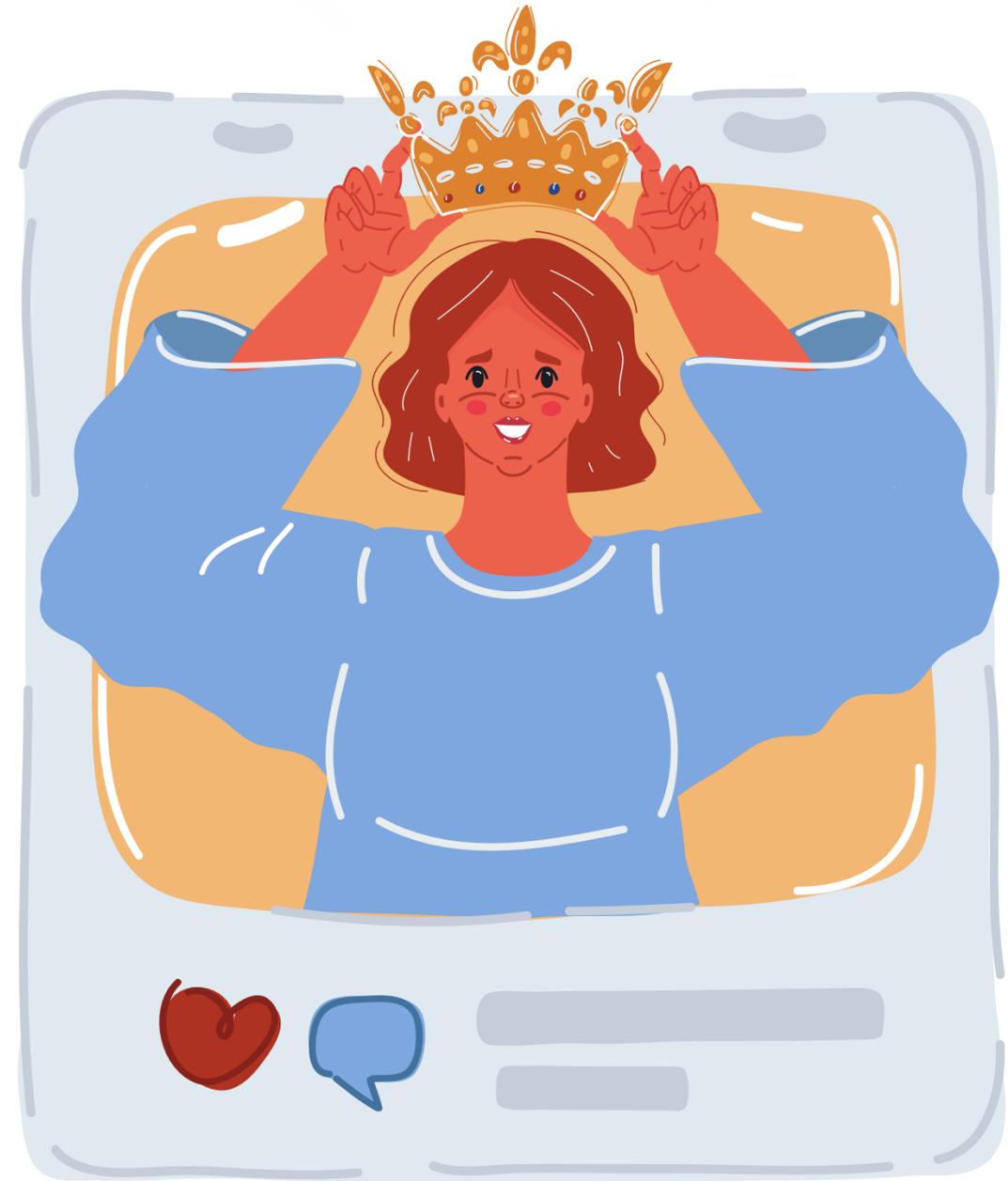


Bisa melihat masa depan tanpa rasa khawatir



NARSISME

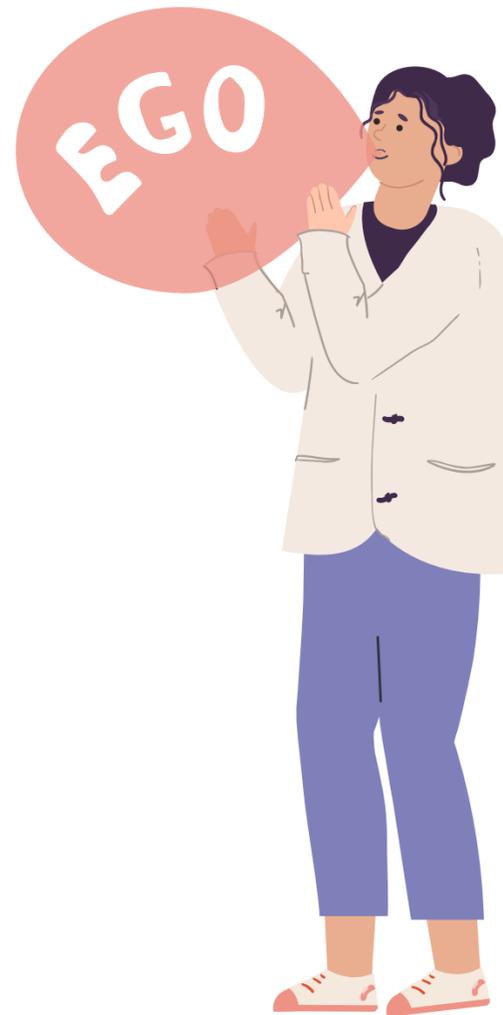
Alkisah pada legenda Yunani, Narcissus terpesona pada pantulan dirinya sendiri di sebuah kolam yang tenang, duduk mengagumi dirinya sampai dia berakar ditempatnya. Dan namanya diabadikan bagi bunga-bunga kuning yang mekar di musim semi.



- Mencintai dan mengagumi diri sendiri secara berlebihan : narsis.
- Narsis bisa berlanjut menjadi egois.
- Cinta diri tidak berarti egois (mementingkan diri sendiri).



SELF LOVE vs EGOIS



- Kalau kamu mementingkan diri sendiri berarti menuntut orang lain menjalani hidupnya dengan cara yang kamu anggap sesuai untuknya.
- Mementingkan diri sendiri intinya adalah menuntut orang lain hidup sesuai dengan selera kamu atau untuk kebanggaan, keuntungan & kesenanganmu.
- Inilah mementingkan diri sendiri – egois.
- Kalau kamu cinta diri, kamu tidak menuntut orang lain agar hidup sesuai dengan keinginanmu. Tetapi akan membebaskannya menjadi diri mereka sendiri. Cinta yang ditujukan pada diri sendiri akan membangun watakmu menjadi lebih peka pada kebutuhan orang lain. Cinta pada diri akan menyiapkan dirimu untuk bisa menjadi penolong bagi orang yang memerlukan dirimu. Kamu tidak akan bisa menolong orang lain bila tidak bisa menolong diri sendiri.



UPAYA UNTUK MENCINTAI DIRI SENDIRI



CARA MENUMBUHKAN SELF LOVE

① Positif untuk diri sendiri



CARA MENUMBUHKAN SELF LOVE

2

Berhenti memberi "label" negatif pada diri kita.



CARA MENUMBUHKAN SELF LOVE



- ③ **ME-TIME .**
Menciptakan perasaan lebih baik terhadap kehidupan kita.



CARA MENUMBUHKAN SELF LOVE

④ Menjalani gaya hidup sehat.



CARA MENUMBUHKAN SELF LOVE

5 Menjaga kecantikan batiniah sebagai bentuk rasa cinta terhadap diri sendiri



SELF FORGIVENESS THERAPY

1. Tuliskan apa yang menjadi kesalahan, kekecewaan, kegagalan kamu di masa lalu, tuliskan secara sadar dan utuh.
2. Setelah itu kamu ucapkan: “aku dulu....”, “aku dulu....”
3. Buat skenario dengan narasi yang berlawanan, “ya dulu aku begitu itu karena aku begini.....”
4. Tuliskan apa yang akan kamu lakukan untuk tidak seperti itu lagi.

YAKINKAN BAHWA SEMUANYA BAIK-BAIK SAJA, DAN
KESEDIHAN KAMU HANYA SEMENTARA



TERIMA KASIH

