

**PADEPOKAN**  
**GUNUNG MERAPI**





# PADEPOKAN GUNUNG MERAPI

Kumpulkan potongan peta perjalanan menuju  
padepokan ini!  
Selamat mencari dan bertualang.



# LOCKED

(Kamu butuh izin untuk masuk ke sesi selanjutnya)





Calon Pendekar yang sudah saya nantikan! Di kaki gunung ini pendakian kalian akan dimulai.

Kalian perlu berhati-hati, padepokan kami penuh kejutan, gunung merapi tidak mudah ditaklukan, berbagai cobaan akan kalian temukan agar bisa menguasai Ajian Magma.

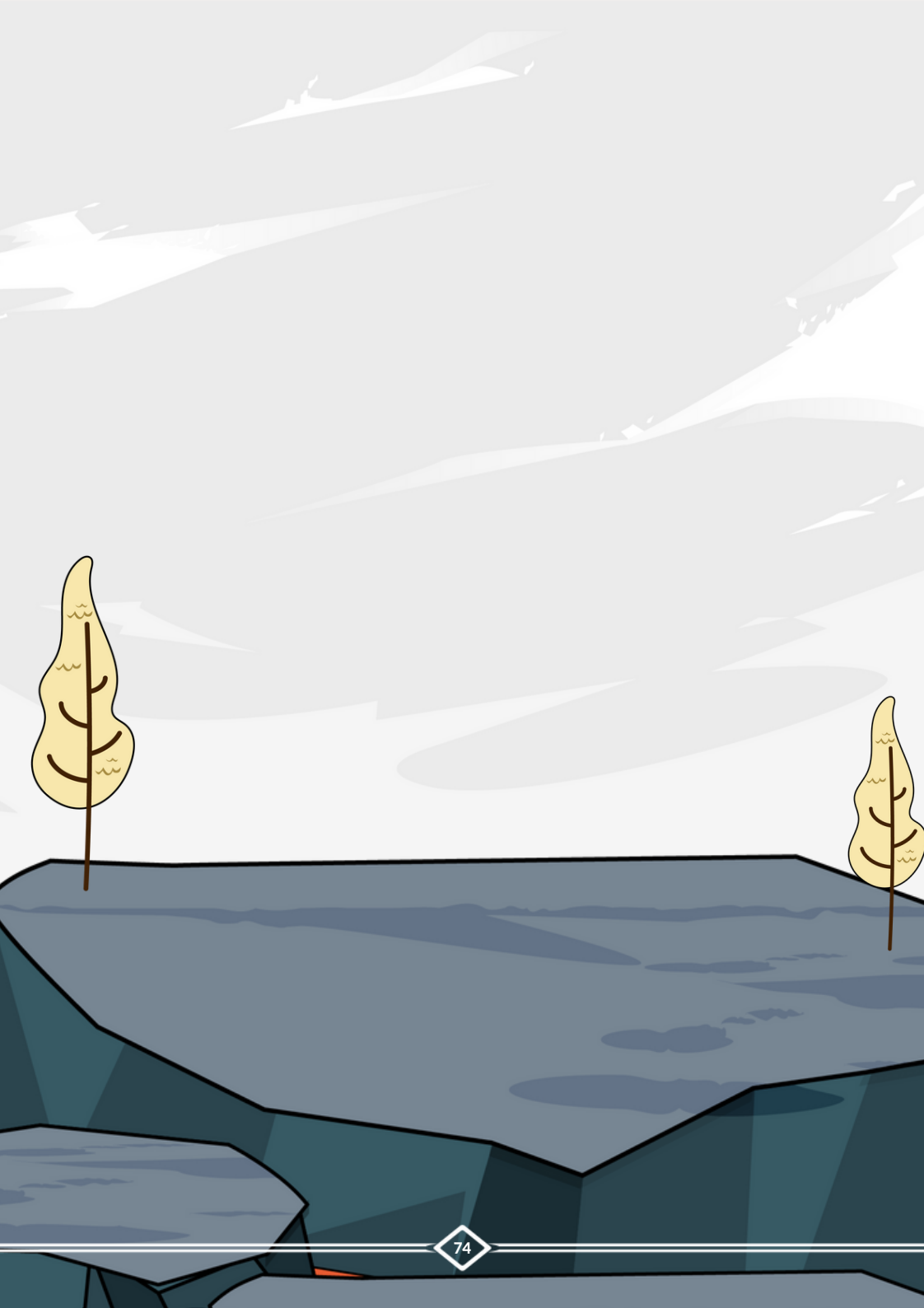
Seperti biasa, kalian perlu belajar bersemedi dan latihan jurus secara mandiri. Dua kawah tempat semedi harus kalian lewati, ada kawah vulkanik dan juga kawah inti bumi.

**Mari mulai mendaki!**

## SEMEDİ DI KAWAH VULKANIK



Pendakian sudah cukup jauh, dan kali ini kalian sudah sampai di kawah vulkanik. Bersemedi disini kalian akan menghadapi berbagai situasi, yang menunjukkan respon diri dan pancaran emosi. Siapkan diri, kawah vulkanik ini mungkin banyak manipulasi dan provokasi.





1. Situasi apa yang paling menarik/mengagetkanmu?
2. Mengapa respon emosi orang terhadap suatu kejadian bisa berbeda?
3. Bagaimana kondisi fisik dan pikiranmu jika salah satu atau beberapa hal itu benar-benar terjadi padamu? (pilih salah satu dan sebutkan contohnya)
4. Sebetulnya situasi apa saja yang membutuhkan respon emosi yang segera, dan situasi apa yang perlu respon emosi yang tidak segera?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Apakah kalian merasa ada yang salah dengan hal tersebut? Sementara kalian simpan dulu, ini jadi pekerjaan rumah yang besar bagi kalian untuk diselesaikan di masa depan



Gunung yang marah, menghasilkan kawah. Ada kawah yang menjadi indah, ada juga yang sudah terlihat lemah, namun ada juga yang berbuih dengan resah.

Layaknya jejak Merapi, manusia merasakan jejak emosi, yang mampu tinggal di memori, membentuk persepsi, dan mampu kendalikan reaksi. Pahami dan pelajari, seperti apa itu emosi, agar selalu bisa pegang kendali.

## **YANG KAMU HARUS KETAHUI TENTANG EMOSI**

1. Emosi adalah REAKSI KOMPLEKS, baik secara positif atau negatif yang ditunjukkan seseorang terhadap sebuah rangsangan yang diterimanya.
2. Kompleks, karena reaksi ini bisa terjadi di luar dan di dalam tubuh manusia.
3. Dalam reaksinya, emosi bergantung kepada logika/ kondisi kognitif seseorang.
4. Sebaliknya, emosi, bisa sangat mempengaruhi proses kognitif seperti persepsi, ingatan, dan proses berpikir.
5. Makanya, satu rangsangan yang sama, mungkin akan berbeda reaksinya.
6. Kabar baiknya, ternyata reaksi emosi bisa dikendalikan, dengan bantuan kognisi dalam memproses informasi dan persepsi.
7. Dengan regulasi yang tepat, emosi bisa diekspresikan tanpa salah tempat, juga bisa ditampilkan sesuai dengan yang diharapkan.

### Pesan Petapa Merah:

Jangan dulu lanjut mendaki,  
temui rekanku yang seorang  
ahli, master baik hati yang  
mau membagi apa yang dia  
ketahui tentang emosi



Saksikanlah video berikut:

<https://bit.ly/Frosh2Emosi>



**Apa tips dari master Ifa yang sangat sesuai dengan kebutuhanmu?**

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

**Tuliskanlah pengalaman pribadimu tentang suatu informasi dan persepsi spesifik yang kamu miliki, yang mempengaruhi reaksi emosimu terhadap sesuatu**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## MISI MENDAKI SI MERAPI

### Pesan Petapa Merah:

Agar bisa mengamati, apa saja yang dialami tiap hari, selama mendaki kamu punya misi.

Di akhir hari, catat emosi yang paling dominan kamu alami.

Jangan lupa juga tulis catatan, tentang hal yang kamu syukuri, agar kamu ingat, di tengah keributan yang kamu hadapi sehari-hari, ada hadiah yang bisa kamu nikmati sebagai penghibur hati.





## Jurnal Emosi dan catatan Syukur (daily input)



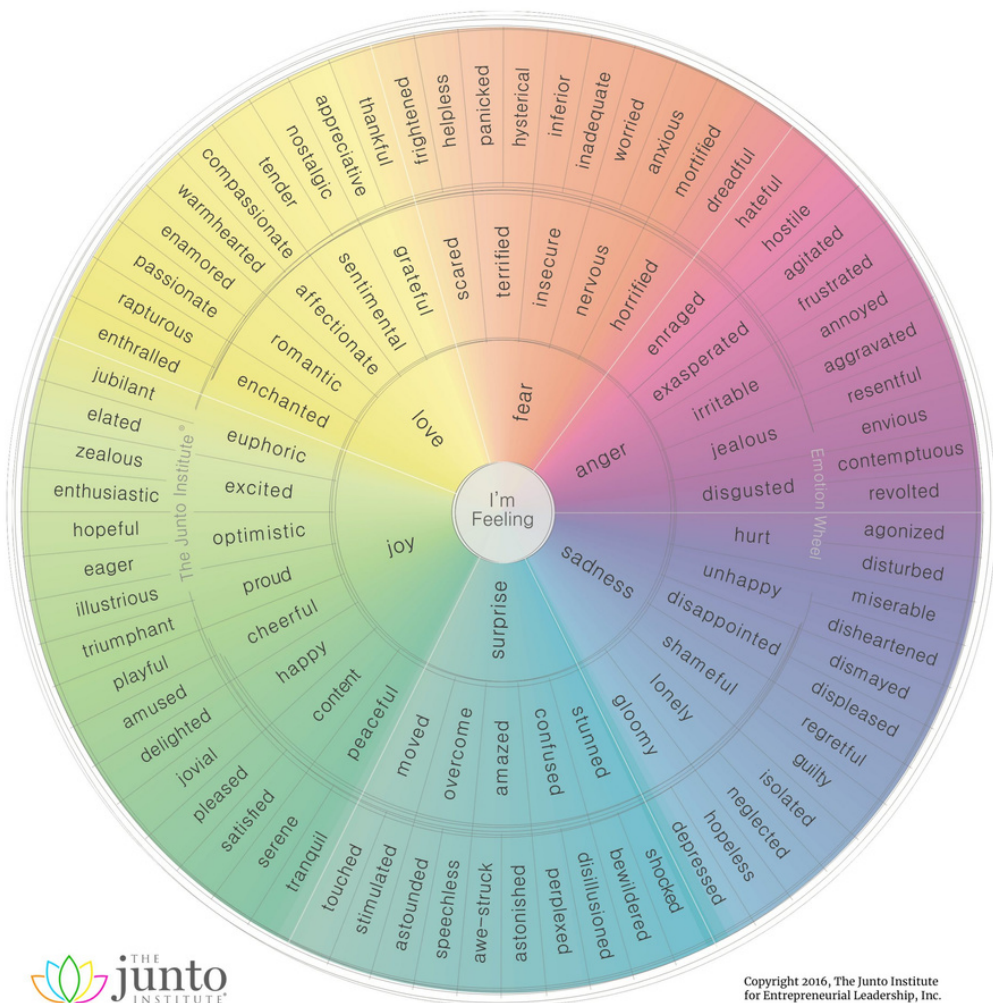
Selama 10 hari ke depan, kamu harus mencatat emosi dominan apa yang kamu alami di hari tersebut, dan apa saja hal-hal yang bisa kamu syukuri di hari yang sama.

Hari/Tanggal	Emosi Dominan hari ini	3 Hal yang di syukuri



(Cek Wheels of Emotion sebagai referensi untuk ragam emosi yang kamu rasakan)

# wheels of emotion



Copyright 2016, The Junto Institute  
for Entrepreneurial Leadership, Inc.

## LATIHAN JURUS



Setelah bersemedi di kawah vulkanik, kalian harus melakukan latihan sebelum lanjut pendakian. Kali ini kalian harus mandiri menempa diri, kelola emosi, ambil kendali bukan malah dikendalikan emosi.

## Bacalah pengalaman sahabat Petapa Merah berikut

Sekali dalam hidup, saya dilumpuhkan oleh rasa takut. Waktu itu saya harus mengikuti ujian kalkulus, ketika baru menginjak tahun pertama di Perguruan Tinggi. Entah bagaimana, pokoknya saya tidak belajar.

Saya masih ingat ketika saya memasuki ruang ujian di pagi hari dengan perasaan kacau balau menggelayut di hati. Padahal saya kerap mengikuti kuliah di ruang itu. Tetapi, pagi itu pemandangan di luar jendela seakan-akan kosong dan ujian itu pun serasa tidak ada. Yang tampak jelas hanyalah petak-petak ubin di hadapan saya sewaktu saya berjalan menuju bangku di dekat pintu. Sewaktu saya membuka buku ujian yang bersampul biru itu, telinga saya dipenuhi suara degup jantung, kecemasan serasa menghantam perut. Saya melihat soal-soal ujian itu sekilas. Putus asa. Selama satu jam saya hanya mampu memandangi soal-soal itu, sementara pikiran saya berputar-putar merenungkan akibat yang akan saya tanggung.

Gagasan yang sama terulang terus-menerus, membentuk lingkaran pita ketakutan dan kekhawatiran. Saya duduk tak bergerak persis seekor hewan yang mati kaku terkena panah beracun. Yang paling mengejutkan saya akan momen menakutkan itu adalah betapa otak saya jadi “macet”. Saya menyia-nyiakan waktu ujian dengan tidak berusaha membuat jawaban sebisa-bisanya. Saya tidak melamun. Saya hanya mampu duduk terpaku karena ketakutan, menunggu siksaan itu berakhir (Goleman, 2009).

Pernahkah kamu mengalami hal yang hampir serupa? Lepas kendali diri, kehilangan memori, dan seluruh indera terasa mati? Merasa kewalahan, saat berada di bawah situasi yang menekan, kondisi yang tidak menyenangkan, dan penuh beban?

Kapankah kamu merasakannya? dan reaksi apa yang terjadi pada dirimu?

Deskripsi singkat kejadian :

---

---

---

---

---

---

---

---

Reaksi yang ditunjukkan :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8 Fakta Yang Perlu Kamu Pahami tentang Emosi dan Regulasi



1. Pengaruh emosi bisa jadi terjadi pada kemampuan kognisi.
2. Mulai dari pencatatan informasi, transformasi informasi, penyimpanan informasi, kemudian penggalan informasi, sampai dengan proses-proses berpikir, kemampuan memecahkan masalah, bahkan kreativitas.
3. Pengaruhnya bisa positif, dimana dia membantu proses kognisi membentuk siklus atau menghasilkan data baru.
4. Kalau negatif, proses yang berkaitan dengan informasi, bisa jadi berhenti, kemampuan memecahkan masalah dan kreativitas jadi tidak berfungsi.
5. Emosi negatif yang tidak terkendali, bisa memicu kekerasan. Baik kekerasan kepada diri, atau kepada orang lain.
6. Regulasi emosi perlu dikuasai, dimana manusia mengerahkan bermacam-macam usaha untuk mengelola emosi yang mereka alami, bagaimana emosi ini dihayati serta diekspresikan sesuai porsi.
7. Emosi dan logika, harus berfungsi sesuai porsinya. Keduanya sama penting dalam mengambil keputusan dan tindakan. Akomodasi, jika keduanya bertubrukan, sesuaikan semua dengan kebutuhan.
8. Gunakan emosi dan logika dengan bijaksana, agar bisa memutuskan dan menjalani kehidupan tanpa banyak penyesalan.

Poin 1-6 bersumber dari : Gross, J.J. 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*

# 1.

## Latihan Jurus Kelompok



Regulasi emosi itu bukan hal yang mudah, perlu kendali diri yang kuat dan latihan berkali-kali lipat, agar pengaturannya semakin hebat. Tapi kamu bisa mulai dari hal yang kecil, yaitu membiarkan dirimu mengambil jeda, setiap ada emosi besar terasa. Mengambil jeda ada jurusnya, seperti namanya, spasi, dia mendorongmu memberi ruang sejenak, untuk mengambil jarak, atau sekedar beristirahat.

### JURUS SPASI



**S**

Stop dan  
atur nafas



**P**

Pikirkan  
risiko yang  
akan  
terjadi



**A**

Ambil jeda  
untuk  
berpikir  
jernih



**S**

Selalu  
ekspresikan  
dengan  
baik



**I**

Ingat,  
kamu yang  
punya  
kendali



Latihan Jurus Berkelompok (diskusi kelompok kecil via communication app)

Diskusikan bersama kelompokmu

1. Apa yang sering jadi trigger yang membuat emosimu bisa meledak?
2. Apa kesulitanmu selama ini dalam regulasi emosi?

Tulis catatan yang kamu dapatkan dari sesi diskusi bersama rekan kelompokmu disini

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[illegible]

# LOCKED

(Kamu butuh izin untuk masuk ke sesi selanjutnya)



## SEMEDİ DI KAWAH INTI BUMI



Petapa merah menyambut kedatangan kalian di kawah inti bumi. Ledakan-ledakan api dan dahsyatnya hawa panas dengan liar tersebar, dan kamu harus tetap tegar, bersemedi dengan rasa sabar.

**“Sadari, Kendali, Selalu berhati-hati” katanya.**

Karena letupan sekecil apapun bisa memicumu, membakarmu, atau menyakiti yang ada di sekitarmu.

Diantara ledakan-ledakan emosi yang kalian miliki, seberapa sering kalian sadar, dan coba ambil kendali? Di tempat ini, kalian harus bersemedi. Belajar meditasi agar mampu kendalikan diri.

## Latihan Meditasi dan Mengatur nafas

“Siapkan dirimu,  
untuk merasakan  
sensasi tenang  
bermeditasi”



Apa yang kamu rasakan saat dan setelah meditasi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### Emosi dan Kesehatan Mental



- Emosi bisa mempengaruhi fisik dan psikis kalian. Badan manusia akan bereaksi terhadap apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Emosi bisa mengendalikan pikiran, dan tindakan seseorang, bahkan kondisi fisiknya. Kalau kalian sedang cemas dan tegang, pasti perut kalian sakit dan badan berkeringat. Itu tandanya badan merespon terhadap emosi yang diciptakan sebuah kondisi.
- Sama seperti kesehatan fisik, kesehatan mental juga sangat penting, jika seseorang berlatih dan berolahraga untuk fisik yang kuat, maka salah satu upayanya agar punya mental sehat adalah melalui pengelolaan emosi.
- Menerima bahwa kita individu yang penuh dengan ragam emosi, dan menyadari bahwa kita adalah satu-satunya yang bisa mengendalikannya adalah salah satu kunci bagi kekuatan dan kesehatan mental.

**Bagaimana rencanamu dalam mengelola emosi dan merawat kesehatan mental?**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# LOCKED

(Kamu butuh izin untuk masuk ke sesi selanjutnya)



Hari dan tanggal :  
[Absen Mentee]

## LATIHAN JURUS



Masih ingat petapa merah berpesan, “Sadari, kendali dan selalu berhati-hati?”. Ternyata meditasi saja belum cukup bagi calon pendekar untuk terampil mengelola emosi demi memiliki mental yang sehat paripurna.

**Betul, ada kunci yang lain, yaitu dengan rasa dan kesadaran.**

Selama ini, apakah kamu beraktivitas dengan penuh rasa sadar? Atau melakukan aktivitas sekenanya, dan berlalu begitu saja?



**Sekarang, coba kalian tuliskan disini, kegiatan terakhir yang kalian lakukan dan deskripsikan dengan detail apa yang terjadi dan kalian rasakan saat itu?**

**Kalian akan bisa menjelaskan dan menuliskannya dengan mudah jika benar-benar menyadari, memahami dan menikmati hal tersebut.**

Contoh :

Aku mencuci piring, membereskan tumpukan di wastafel, memisahkan cucian berdasarkan kategorinya, menyusunnya dahulu, kemudian mengambil nafas panjang. Aku menuangkan sabun ke wadah air, dengan spons aku membuat busa. kucuci tanganku. Mulai dari gelas berukuran kecil, aku mulai menggosoknya.....dst

#### Kegiatanku dan deskripsinya

---

---

---

---

---

---

---

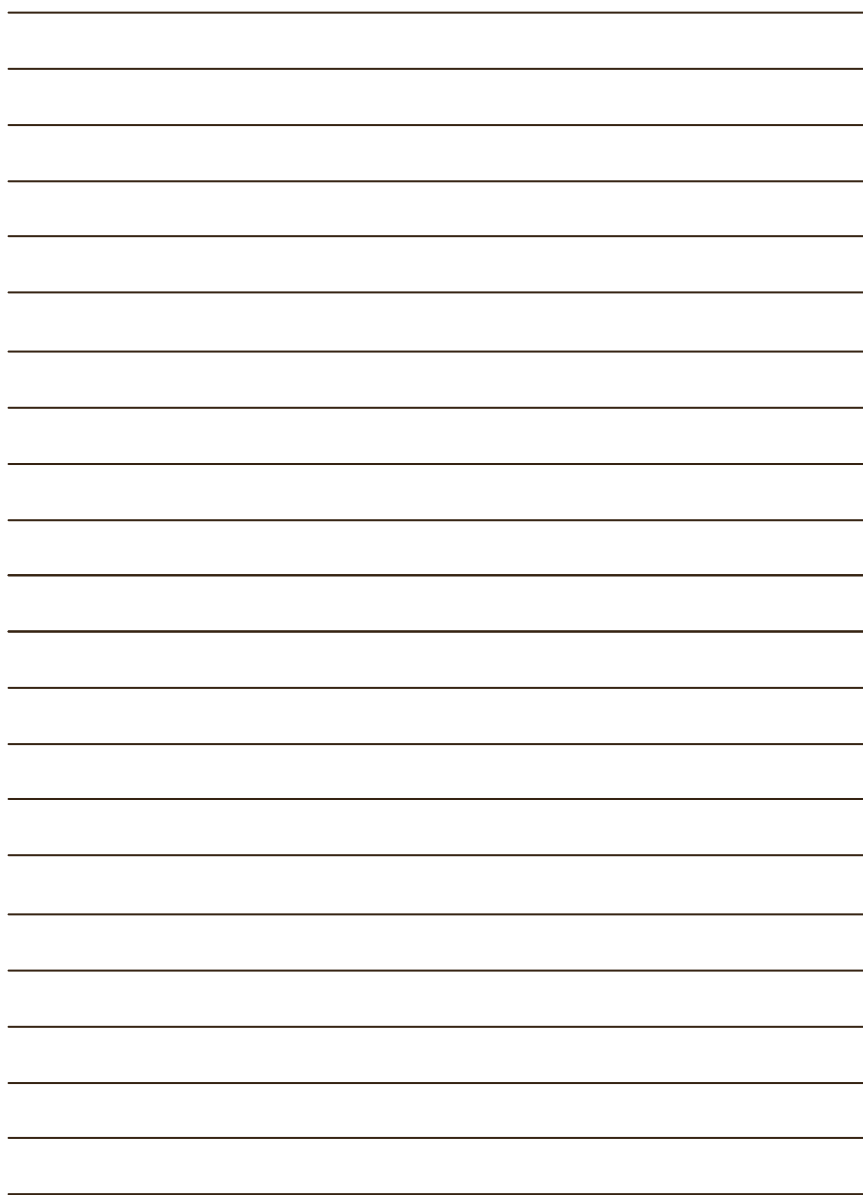
---

---

---

---

---



## Pertanyaan refleksi

Setelah menulis, tariklah nafas, sadari nafasmu dan mari mulai melakukan refleksi dengan pertanyaan di bawah ini

1. Apa kamu mampu menuliskan kegiatanmu dengan detail?
  - Ya
  - Tidak
2. Apa yang jadi kesulitanmu saat menulis kegiatanmu sebelumnya?

---

---

---

---

---

---

---

3. Apakah berkesadaran saat melakukan tiap hal itu ada manfaatnya? Sebutkan apa saja!

---

---

---

---

---

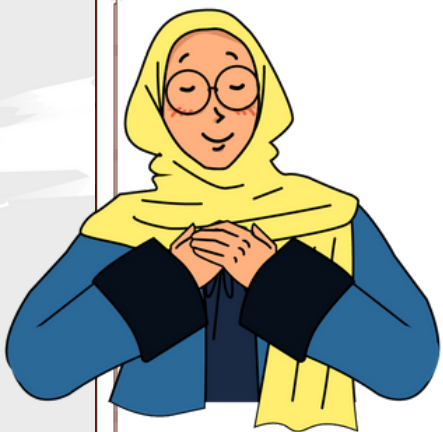
---

---

---

---

---



**Berkesadaran penuh,** mengambil kendali dan tetap berhati-hati. Konsep itu diingatkan terus oleh Petapa Merah, yang juga merupakan prinsip mindfulness.

Prinsip tersebut menyarankan kita harus senantiasa memiliki dan berkesadaran dalam melakukan banyak hal, karena itu membantu kita memegang kendali, dan jadi penuh pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan. Keterampilan ini perlu dilatih.



Untuk mengetahui lebih banyak tentang mindfulness,  
kita simak video master ini

[bit.ly/Frosh2Mindfulness](https://bit.ly/Frosh2Mindfulness)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Untuk tambahan latihan, ada jurus yang harus kamu hafal dan amalkan, agar melakukan semua aktivitas dalam kehidupan, bisa penuh dengan kesadaran.

### JURUS SADAR

**OH!**



**S**

**A**

**D**

**A**

**R**

Sadari  
setiap aksi

Atur  
jangan  
melantur

Dinikmati  
apa yang  
dijalani

Aktivitas  
apapun  
dimaknai

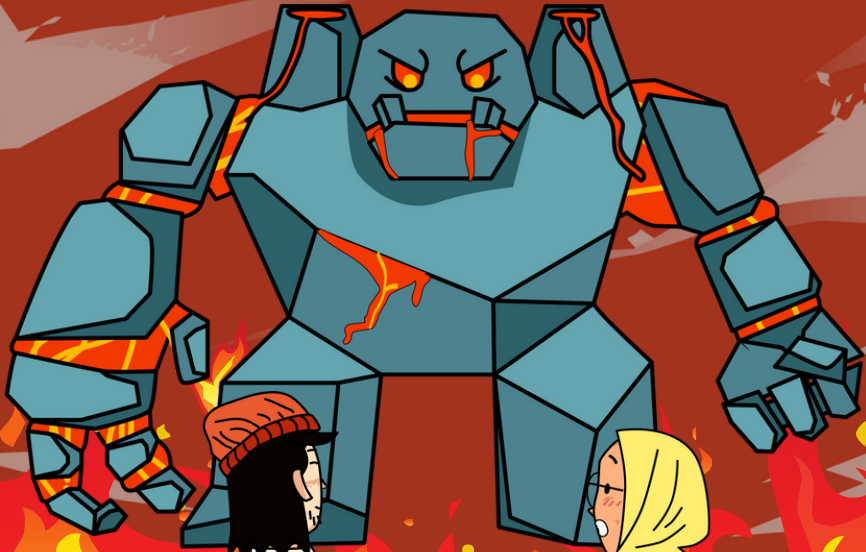
Raih  
kepuasan  
dalam hati

# LOCKED

(Kamu butuh izin untuk masuk ke sesi selanjutnya)



# PERSIAPAN AKHIR DAN MELAWAN SILUMAN



Sebagai kakak seperguruan, saya harus beri arahan. Nah, Semalam saya mendapat terawangan... Seseorang bernama Dudi bercerita kepada saya, dan dia menitipkan ceritanya untuk disampaikan kepada kalian, karena itu hal yang penting. Begini ceritanya...



*Saksikanlah video berikut:*

[bit.ly/MacamEmosi](https://bit.ly/MacamEmosi)

## MELAWAN SILUMAN BELERANG



Calon pendekar, saatnya kalian memeriksa, apakah ilmu dan latihan sudah cukup untuk bisa mengalahkan siluman belerang? Siluman belerang sangat berbahaya, karena dia mudah ambil kuasa dan mampu membuat manusia tidak berdaya. Dia bisa memprovokasi dan memanipulasi emosi, membuatnya sulit ditaklukan, karena manusia lemah pada rayuan. Kemampuan pamungkasnya adalah mengacaukan pikiran sehingga membuat keputusan jadi berantakan.

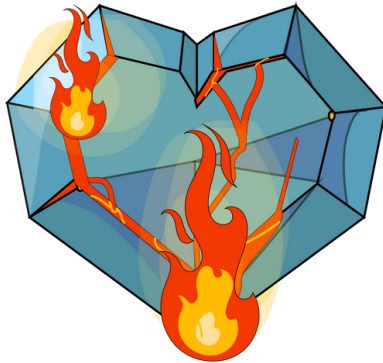
Hadapi dan kalahkan, tunjukkan kemampuan dan hasil latihan kalian para calon pendekar.

## MENDINGINKAN JANTUNG SILUMAN BELERANG

**“GALAU, GELISAH,  
MARAH!!!  
GRAUUU GRAUUU”**



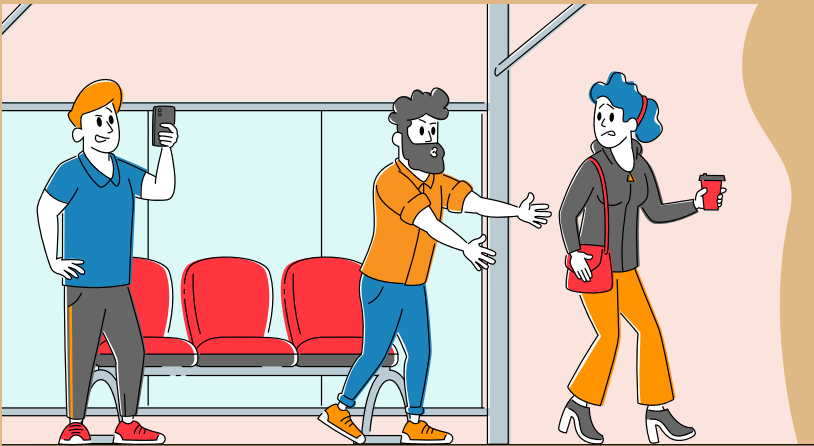
Sedari tadi siluman belerang berteriak senang, badannya mengeluarkan asap berbau busuk yang membuat mabuk. Meski badannya besar, siluman belerang sangat mudah dimanipulasi. Kekuatannya sering disalahgunakan sehingga bisa menimbulkan kekacauan. Biasanya, siluman belerang gentayangan, bisa juga dia dipancing untuk membuat konflik semakin runcing. Asap belerangnya bisa merasuki orang, membuatnya seperti kesetanan dan hilang pikiran, sehingga tega melakukan kejahatan dan kekerasan.



Hanya ada satu cara, menghalangi siluman belerang agar tidak murka. **Lemahkan jantungnya** agar berhenti berapi-api, buat kondisi terkendali, jaga stabilitas emosi, lakukan prediksi dan buat pertimbangan sebelum beraksi.

## Melawan Siluman : Studi Kasus Logical Falacy Appeal to Emotion

Siluman belerang menemukan korban, melihat masalah dia gatal sekali ingin buat keributan.



“Teman seangkatan kita, DS, perempuan, karena di medsosnya sering pasang foto pakai celana dan rok pendek. Anak fakultas sebelah kemarin nyorakin dan melecehkan dia secara verbal, saat sedang lewat kesana. DS menangis dan trauma, mana menghinaanya pakai ngecap prodi kita negatif segala. Ini sudah penghinaan namanya!! Gak bisa dibiarkan, mereka harus diberi pelajaran!!!”

**1 Langkah awal yang perlu dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2 Lakukan prediksi**

jika mengikuti emosi negatif	jika mengendalikan emosi negatif

### 3 Kendalikan kondisi

- Cara untuk membantu DS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Cara untuk menyelesaikan masalah dengan fakultas sebelah

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Pesan Petapa Merah:

Kalian telah kalahkan siluman belerang, menggunakan jurus yang sudah didapatkan untuk mencegah kekerasan. Kadang emosi memang mudah dimanipulasi, sehingga seseorang bisa melakukan perbuatan keji.



**Apakah kalian tahu tentang sejarah perang dunai II yang dipelopori rezim NAZI?**



Hitler kecil, punya sejarah kelam yang membuatnya menyimpan dendam, terutama pada kaum Yahudi. Makanya, saat dia berkuasa, dia mau perkuat bangsa ARIA (keturunan Jerman murni) dengan cara memusnahkan atau merendahkan yang bukan kaumnya.

Hitler, si pemimpin NAZI, karena pernah tersakiti, dia jadi simpan dendam pada Kaum Yahudi. Dia melabeli identitasnya dengan tinggi, yang berbeda bisa dimusuhi atau dihabisi. Akhirnya terjadi bencana, pecahlah perang dunia kedua, karena keserakahan mereka ingin jadi kelompok adidaya.

Akibatnya, banyak korban jiwa dan yang terluka, banyak yang kehilangan hak hidup, tempat tinggal, juga keluarga. Hitler tidak selesai dengan masa lalunya, emosi marah dan luka yang tidak bisa dikelola, berbuah jadi dendam membara. Perbuatannya jadi sejarah dunia, yang pahit saat kita mengenangnya.



### **Pesan Petapa Putih:**

Baiklah para calon Pendekar, silahkan ambil mustika Ajian Magma, dan pakailah dia sesering mungkin yang kau bisa, sebagai pengingat diri untuk selalu kendalikan emosi. Lanjutkan perjalanan kalian dan ingatlah hal-hal ini :

1. Mengendalikan emosi memang sulit, tapi bukan hal yang tidak mungkin. Jika kamu merasakan ledakan emosi negatif, terima dia dengan tangan terbuka.
2. Lalu dengan sadar, ambil jeda dan kelola dia. tanyakan kepada diri langkah yang harus diambil, agar bisa merasa lebih baik dan tidak dikuasai oleh emosi yang salah
3. Kenali trigger, kalau kamu tahu hal-hal yang membuatmu marah, kendalikan responmu.
4. Sadari, kendali dan selalu berhati-hati saat bersinggungan dengan emosi.
5. Jika kamu mengalami perasaan emosi yang berat, biarkan orang di sekitarmu tahu dan membantumu.
6. Jika kamu rasa orang di sekitarmu bukan orang yang tepat untuk membicarakan perasaanmu, segera hubungi ahli, mereka lebih tahu apa yang kamu hadapi dan akan membantumu agar kamu lebih tenang dan merasa aman.



**Terimalah batu mustika, sebagai tanda kamu telah menyelesaikan latihan di perguruan!"**

*Jangan lupa kumpulkan perkamen jurus dan ilmu yang kalian pelajari, kumpulkan dengan jawab pertanyaan-pertanyaan dalam game Sang Pendekar:*

**"Link Posttest saat ini hanya tersedia pada web app frosh"**



**Pesan Petapa Merah:**

“Jangan lupa lakukan misi terakhir “Sang Pendekar”, dan ambil mustika Ajian Magma mu segera!”