

JURNAL MERAWAT DIRI



Buku catatan merawat diri

DAFTAR ISI

Kisah: Berbuat baiklah kepada diri sendiri	04
Aktivitas: Apa yang kusuka dari diriku?	05
Kisah: Apa tujuan dan tanggung jawabmu sebagai Penata Laksana Rumah Tangga Migran (PLRTM) di Singapura?	06
Aktivitas: Mimpiku, masa depanku	07
Kisah: Sudahkah kamu merawat dirimu sendiri?	08
Aktivitas: Ketika aku merasa tertekan atau frustrasi.	09
Kisah: Bagaimana kamu mengatasi pikiran buruk & perasaan yang kurang enak?	10
Aktivitas: Tanganku untuk bersyukur	11
Kisah: Apa yang dapat kamu lakukan jika tidak sependapat dengan majikan?	12
Aktivitas: Jika berselisih paham dengan majikan, aku akan fokus pada hal-hal yang dapat kukendalikan	13
Kisah: Mengapa mengelola pengeluaran itu penting?	14
Aktivitas: Rencana anggaran bulananku	15
Kisah: Mengapa menabung itu penting?	16
Aktivitas: Planner menabung	17
Kisah: Bagaimana kamu menjalin hubungan yang harmonis dengan majikan?	18
Aktivitas: Ucapan terima kasih	19
Kisah: Bagaimana kamu membantu teman yang membutuhkan bantuan?	20
Aktivitas: Caraku membantu temanku	21
Kisah: Apakah kamu berhubungan baik dengan majikan?	22
Aktivitas: Kiat-kiat memulai perbincangan dengan majikan	23
Kelompok dukungan dan saluran bantuan yang tersedia	24



Berbuat baiklah kepada diri sendiri

Perlakukan dan jaga dirimu dengan baik. Belajarlah dari kesalahan, setelah kamu berusaha melakukan yang terbaik. Mintalah bantuan saat membutuhkan.



Hal yang aku sukai dari diriku

Tulis di bawah!



**SATU HAL MELUCUKAN
TENTANGKU**

**TIGA HAL YANG
DAPAT KULAKUKAN
DENGAN BAIK**

**DUA HAL YANG
MEMBANGGAKAN
TENTANGKU**

**EMPAT KATA YANG BAIK
UNTUK MENG&AMBAR&N
DIRIKU**

Apa tujuan dan tanggung jawabmu sebagai seorang PLRTM di Singapura?

Sebagai Penata Laksana Rumah Tangga Migran (PLRTM), majikan memercayakan kamu untuk mengurus anggota keluarga dan urusan rumah tangga. Agar menjadi PLRTM yang baik, kamu harus bersikap sabar, siap belajar keterampilan baru, dan bertanya jika tidak memahami sesuatu. Kamu memiliki peran penting, jadi berbanggalah dengan pekerjaanmu!



Mimpiku, masa depanku

Aku dapat menggapai mimpiku dengan target

Tulis, gambar, atau tempel gambar di kolom di bawah ini

Apa tujuanku bekerja ke sini?

Misalnya, untuk mendapatkan uang agar kehidupan keluargaku menjadi lebih baik.

Nama-nama anggota keluargaku dan orang-orang yang kucintai:

Apa target yang ingin kucapai ketika pulang?

Misalnya, memiliki rumah sendiri, mulai bisnis sendiri, membiayai pendidikan anak-anakku.

Mencapai target-target ini akan membuatku merasa:

Bagaimana aku dapat mencapai target?

1. Aku akan menabung sebesar \$ (berapa banyak) dalam (berapa lama) tahun untuk
2. Aku akan mengikuti kursus untuk memperoleh keterampilan / pengetahuan untuk memulai bisnisku sendiri.
3. Aku akan berkonsultasi dengan seorang ahli (siapa) untuk mengetahui lebih jauh cara memulai sebuah bisnis.

Saya juga dapat menggapai target saya dengan melakukan hal-hal di bawah ini:

Sudahkah kamu merawat dirimu?

Apakah kamu merasa putus asa dan mudah lelah, atau kehilangan selera makan? Ini adalah tanda-tanda stres. Jika kamu merasa tertekan atau menghadapi masalah, ceritakanlah kepada seseorang. Hal ini akan membuatmu merasa lebih baik.



Ketika aku merasa stres atau frustrasi

AKU DAPAT BERBICARA DENGAN:

1. Temanku (nama)
.....
2. Majikanku
3. Aku dapat menghubungi Lembaga Swadaya Masyarakat

AKU DAPAT MENGATAKAN KEPADA DIRIKU SENDIRI

1. Aku perlu meminta bantuan.
2. Masalah ini sulit tapi aku juga kuat!
3. Aku akan fokus mengendalikan emosi dan tindakanku.
4.
5.

AKU DAPAT MENCOBA BERBAGAI LATIHAN INI UNTUK MENGURANGI STRES

Tarik napas dalam-dalam sebanyak 5 kali



Kepalkan tangan, lalu rileks



PERASAAN DATANG DAN PERGI.

AKU DAPAT BERHENTI SEJENAK DAN MELAKUKAN INI

Menyanyikan lagu

Nama lagu favoritku:



Memeluk seorang teman
Nama teman baikku:



Membasuh wajah untuk mendinginkannya



AKU DAPAT TERHUBUNG DENGAN



Memandangi foto keluargaku

AKU DAPAT MENULISKAN PIKIRANKU



AKU DAPAT MENGGAMBAR APA YANG AKU RASAKAN



Bagaimana kamu mengatasi pikiran buruk & perasaan yang kurang enak?

Apakah kamu sedang menghadapi masalah dan memiliki pikiran negatif? Cari tahu bagaimana kamu dapat mengatasi perasaan tersebut agar tetap berpikiran positif dan fokus kembali!



Tanganku untuk bersyukur

Gunakan jari tanganmu untuk menghitung hal-hal yang kamu syukuri dalam hidup.

Deskripsikan mengapa kamu bersyukur atas hal-hal tersebut dengan menulis, menggambar, dan mewarnainya.

Satu hal yang membuatku bersyukur dalam hidup

Satu hal membahagiakan yang terjadi padaku

Seseorang yang membuatku bersyukur dalam hidup

Sesuatu (atau seseorang) yang membuatku tersenyum

Sebuah tempat yang membuatku bahagia

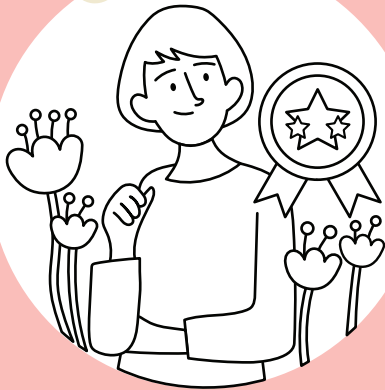
Apa yang dapat kamu lakukan ketika kamu tidak sependapat

Pernahkah kamu merasa kecewa atau marah dengan perintah majikan? Saat kamu tidak dapat mengendalikan apa yang dikatakan atau dilakukan oleh majikan, kamu dapat mengendalikan perasaan dan responmu. Bicaralah dengan majikan secara sopan untuk menyelesaikan masalah.



Ketika aku berselisih paham dengan majikan, aku akan fokus pada hal-hal yang dapat kukendalikan.

PERILAKUKU



USAHAKU



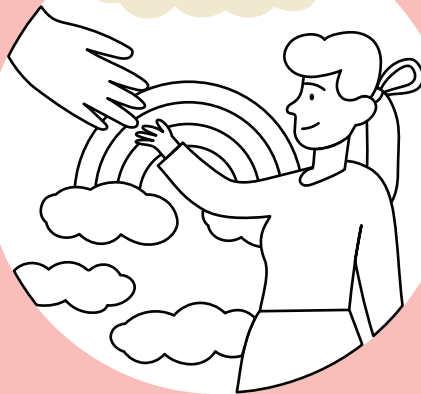
MENGURUS DIRI SENDIRI



HAL-HAL YANG DAPAT AKU KENDALIKAN

Warnai gambar di dalam lingkaran!

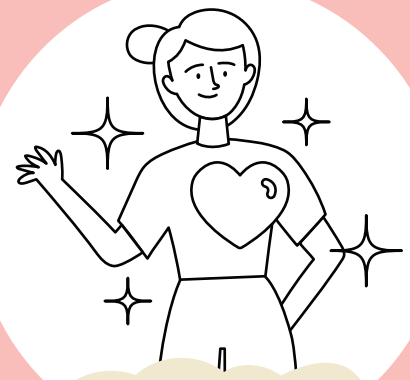
MEMINTA BANTUAN



BELAJAR DARI KESALAHANKU



BERBAIK HATI



HAL-HAL YANG TIDAK DAPAT AKU KENDALIKAN

Tulis atau gambar di dalam lingkaran!

TUGAS-TUGAS YANG HARUS AKU KERJAKAN

APA YANG NYONYA MAJIKANKU KATAKAN

APA YANG ORANG LAIN PIKIRKAN

KESALAHAN MASA LALU

Mengapa mengelola pengeluaran itu penting?

Apakah kamu menghabiskan uang terlalu banyak? Buatlah rencana tabungan dan hanya belanjakan apa yang kamu butuhkan dan mampu beli.



Ana, bolehkah aku meminjam uang?

Mimik, kamu perlu uang untuk apa?

Gajiku bulan ini sudah habis untuk membelikan hadiah untuk keluargaku. Aku tidak punya uang lagi untuk hari libur besok.

Mimik, kamu seharusnya membuat anggaran bulanan agar kamu tidak menghabiskan uang secara berlebihan.

Bagaimana rencana anggaran dapat membantuku?

Monthly Expenses	
	\$250

Rencana anggaran membantumu mengatur berapa banyak uang yang disimpan dan dikeluarkan. Misalnya, setelah menyisihkan uang untuk ditabung, kamu bisa menggunakan sisa uang yang ada.

Gaji Saya - Bayar Utang - Tabungan = Jumlah yang dikirim ke rumah

Bagaimana jika uangku tidak cukup untuk dibelanjakan?

Mimik, kamu harus menggunakan uangmu hanya untuk hal-hal yang kamu butuhkan seperti perlengkapan mandi. Kurangi hal-hal yang kamu inginkan seperti perhiasan.

Keinginan Kebutuhan

Keinginan (Want): Dress, Handbag, Shoes (marked with a red X).

Kebutuhan (Need): Shampoo, Body Wash (marked with a green checkmark).

Aku akan mulai menghitung semua biaya dan pengeluaran secara bijak!

Anggaran Bulanan		
Income	Personal	Health
—	—	—
Expenses	Savings	Transport
Clothes	—	—

A stylized illustration of a hand dropping a coin into a piggy bank. The piggy bank is pink with a large red circle on its side and a small red circle on its snout. A yellow coin with a dollar sign is being dropped into the slot on top of the piggy bank. The background is a solid blue color.

(Berapa banyak uang yang ingin
aku tabung sebelum pulang)



5

5

2

\$

Jumlah uang yang tersisa untuk dibe-
lanjakan

An illustration of a pink calculator with a white display screen and buttons for addition (+), subtraction (-), multiplication (x), division (÷), and an equals sign (=). Behind the calculator are two green banknotes, one of which features a large dollar sign (\$).[illegible]

\$

Uang ini diperoleh dengan susah payah. Gunakan secara bijak! Terlalu menghambur-hamburkan uang akan mendatangkan stres dan masalah keuangan!

Mengapa menabung itu penting?

Menabung uang yang didapat dengan susah payah penting agar kamu dapat menghidupi keluarga dan menjalani kehidupanmu setelah pulang dengan lebih baik. Kamu dapat memulai sedikit demi sedikit dan menabung secara rutin agar tabunganmu bertambah. Menabung \$2 per hari akan terkumpul banyak menjadi lebih dari \$700 dalam setahun.



Planner ✨ tabungan ✨



TAHUN _ _ _ _

Tuliskan berapa besar uang yang ingin kamu tabung setiap bulan. Dan, apa tujuanmu menabung?

Target tabungan bulanan

Saya menabung untuk...

Catat Tabunganmu!

Catat di kotak berapa banyak uang yang kamu tabung untuk tiap bulan. Apakah uang yang kamu sisihkan cukup untuk mencapai target bulananmu?

Januari	Februari	Maret
April	Mei	Juni
Juli	Agustus	September
Oktober	November	Desember

Saya telah menabung sebesar \$ _ _ _ _ _ tahun ini!

Bagaimana membangun hubungan yang harmonis dengan majikan?

Membangun hubungan kerja yang harmonis dengan majikan itu penting. Pahami hal-hal yang membuat majikan senang dan sesuaikan dengan rutinitas dan kebiasaan keluarga. Seringlah bertanya jika kamu merasa ragu dengan perintah yang diberikan oleh majikan. Jujur dan bekerja keraslah. Ikuti tips berikut untuk mendapatkan pengalaman kerja yang lebih sehat dan lebih bahagia!



Mimik, kamu sepertinya akrab sekali dengan Nyonya Majikanmu. Saya jadi iri...

Oh Sona, aku dulu tidak berani berbicara dengan Nyonya Majikan saat pertama kali datang ke Singapura.



Nyonya Majikanku terlihat cuek dan tidak berbicara denganku...

Jangan khawatir, Sona. Butuh waktu untuk membangun keakraban dengan Nyonya Majikanmu.



Aku berusaha yang terbaik untuk mempelajari rutinitas dan kebiasaan keluarga agar aku dapat membantu Nyonya Majikan mengurus rumah tangga saat beliau sibuk bekerja. Hal inilah yang membangun kepercayaan Nyonya Majikanku.



Ucapan terima kasih

Renungkan hal-hal dan perbuatan baik yang telah dilakukan oleh majikanmu. Kamu dapat menunjukkan rasa terima kasih dengan memberikan Ucapan Terima Kasih yang kamu tulis sendiri! Tuliskan pesan Terima Kasih dan beri hiasan dengan gambar dan warna.

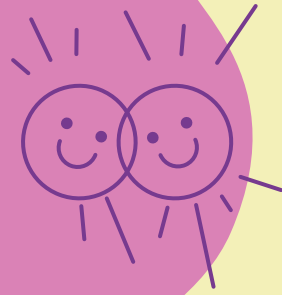


Bagaimana kamu membantu seorang teman yang membutuhkan?

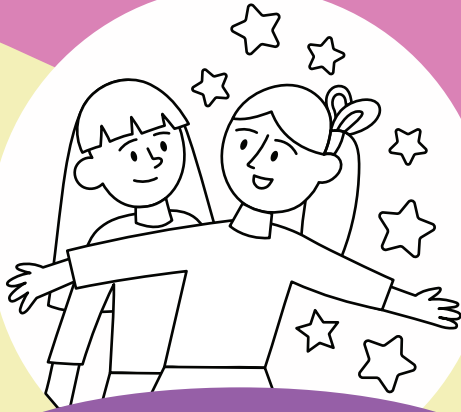
Ingatkah kamu ketika temanmu menolongmu melewati masa-masa sulit? Kamu juga dapat membantu temanmu! Sering-seringlah menanyakan kabar temanmu, simak apa yang mereka katakan, dan ajak mereka untuk mencari bantuan jika dibutuhkan.



Caraku membantu temanku



Warnai gambar di dalam lingkaran untuk mengetahui cara kamu dapat membantu temanmu. Tulislah cara lain untuk membantu temanmu di kotak di bawah ini.



Meluangkan waktu untuk mendengarkan temanmu berbicara



Mengirimkan pesan berisi motivasi kepada temanmu



Memberitahu temanmu bahwa aku hadir untuknya dan ingin membantu



Menelepon temanmu yang sedang merasa sedih

Cara lain yang dapat saya lakukan untuk membantu temanmu

Jangan menunda meminta bantuan.

Ajak temanmu untuk menghubungi Saluran Bantuan MOM: jika mereka mengalami masalah apa pun dengan pekerjaannya

Apakah kamu berkomunikasi baik dengan majikan?

Ada kalanya ketika kamu tidak mengerti mengapa majikanmu kecewa denganmu. Jangan takut menanyakan alasannya kepada majikan. Kamu mungkin terkejut bagaimana percakapan sederhana dapat mengatasi kesalahpahaman dan menghasilkan hubungan yang lebih baik dengan majikanmu!

Mimik, jangan main ponsel terus! Ingin kurampas?



Mimik, kenapa kamu menangis?

Nyonya majikan memarahiku karena aku menelpon anakku setelah dia pulang sekolah.



Kamu dapat menjelaskan situasinya kepada majikanmu dan meminta izin agar kamu dapat menggunakan ponselmu.



Nyonya, anak saya baru saja pulang sekolah dan ingin tidur lebih awal. Bolehkah saya menggunakan ponsel di siang hari untuk berbicara dengannya?



Terima kasih sudah memberitahu saya. Kamu boleh menggunakan ponsel setelah menyelesaikan tugas-tugasmu.



Nyonya, saya telah menyelesaikan tugas-tugas sore saya. Bolehkah saya menelpon anak saya sekarang?

Tentu, silakan!

Terima kasih!



Tips untuk mengawali percakapan dengan majikan

Jika kamu memiliki masalah yang mengganggu, bicarakan dengan majikan tentang itu. Inilah beberapa tips untuk memandu kamu berbicara dengan majikan!



Merasa khawatir dengan masalah yang berhubungan dengan pekerjaan atau masalah pribadi?



Jangan malu atau takut membicarakan masalahmu dengan majikan.



Siap membicarakan masalahmu dengan majikan?

Terbukalah! Tak seorang pun dapat membantu jika kamu tidak berbicara!



Apakah ini waktu yang baik dan tempat yang tepat?

Berbicaralah kepada majikanmu ketika ia sedang tidak sibuk. Hal ini membantu kalian berdua untuk fokus berbincang.



Hormatilah majikanmu

Bersikaplah sopan. Tataplah majikanmu ketika berbicara. Jangan membungkuk atau melipat tanganmu di depan dada.



Berterima kasihlah kepada majikanmu setelah berbicara

Terima kasih, Nyonya. Anda membantu saya merasa lebih baik dan melihat berbagai hal dengan cara berbeda.

Kelompok Dukungan dan Saluran Bantuan yang Tersedia

Ada banyak organisasi di Singapura yang bisa kamu hubungi jika memerlukan bantuan dalam mengelola stres.

Lembaga Swadaya Masyarakat dan Asosiasi Industri	Nomor Kontak
Pusat Pekerja Domestik (CDE) menyediakan saran/bantuan terkait pekerjaan baik untuk PLRTM maupun Majikannya.	1800 225 5233 (24 jam)
Asosiasi Agen Tenaga Kerja (AEA) menyediakan saran/bantuan terkait pekerjaan dan layanan medis baik kepada PLRTM maupun majikannya.	6836 2618 Pukul 09:00 sampai 18:00

Organisasi Kesehatan Mental	Nomor Kontak
Asosiasi Kesehatan Mental Singapura (SAMH) menyediakan layanan konseling bagi orang-orang yang mengalami gangguan emosional.	1800 283 7019 (24 jam)
Samaritans of Singapore (SOS) menyediakan dukungan emosional bagi orang-orang yang tertekan.	1800 221 4444 (24 jam)
Pusat Konseling Singapura menyediakan berbagai layanan konseling dan psikologis untuk membantumu mengurangi stres dan mengatasi berbagai masalah kehidupan.	6339 5411 (Jasa konseling berbayar)
Sliver Ribbon menyediakan layanan konseling bagi orang-orang dengan masalah kesehatan mental dan mendampingi mereka mencari tahu alasan mereka menunda atau mangkir dari pengobatan.	6386 1928

Ini adalah kontak berguna lainnya untuk kondisi darurat

Saluran Bantuan MOM bagi Penata Laksana Rumah Tangga Migran (PLTRM)

Kementerian Tenaga Kerja - 1800 339 5505

Untuk bantuan dan saran terkait kesejahteraan, gaji, dan hal-hal yang terkait ketenagakerjaan

Kondisi Darurat Lainnya

Polisi

999

Ambulans/
Pemadam Kebakaran

995

Daftar kursus dan aktivitas yang bisa kamu ikuti di hari libur untuk membantumu menghilangkan stres



Aidha menawarkan kursus bagi asisten rumah tangga dengan jurusan manajemen uang, komunikasi, komputer, dan kewirausahaan.

Temukan informasi lengkap dan daftar kursus Aidha dengan memindai Kode QR atau mengaksesnya di sini: <https://www.aidha.org/courses/courses-overview/>



Alliance of Domestic Employees Outreach (ADEO) merupakan salah satu gerakan Hope Initiative Alliance yang bertujuan menyediakan bantuan holistik kepada PLRTM di Singapura melalui beragam program dan aktivitas.

Pindai Kode QR untuk rincian selengkapnya dan kursus yang tersedia di halaman web ADEO <https://adeo.sg/>

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]

Notes



Date:

[illegible]



Publikasi oleh MOM
bekerja sama dengan
mitra di bawah ini

