

# Grounding



BY: ADLINA WINDYA M

# Apa itu Grounding?



**Grounding** adalah **serangkaian strategi sederhana yang dapat membantu melepaskan diri sejenak dari pikiran, perasaan, rasa sakit, dan sensasi yang kurang nyaman pada diri kita.**

Teknik grounding bekerja dengan "menempatkan" diri pada saat ini dan menarik perhatian dari pikiran atau perasaan yang mengganggu.

**Grounding bukan hanya tentang "menginjak tanah," tetapi juga tentang "pikiran yang muncul pada saat ini."**

Saat kita mengalihkan perhatian dari pikiran, kenangan, atau kekhawatiran, kita dapat kembali fokus pada momen sekarang.

# Kapan sebaiknya melakukan grounding?

- Kewalahan dengan keadaan yang di luar kendali.
- Berada di situasi yang membuat panik atau stres.
- Menghadapi emosi negatif (misalnya marah, sedih, frustrasi).
- Merasa tidak dapat fokus dengan keadaan saat ini
- Merasa sakit fisik atau sensasi sakit di tubuh yang membuat tidak nyaman.
- Terjebak dalam pikiran negatif dan *overthinking*.
- Sebelum tidur.



# TIPE GROUNDING

## MENTAL

Fokus pada pikiran

## FISIK

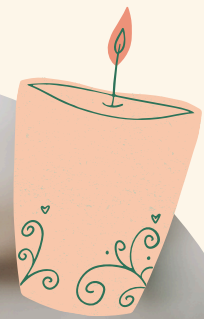
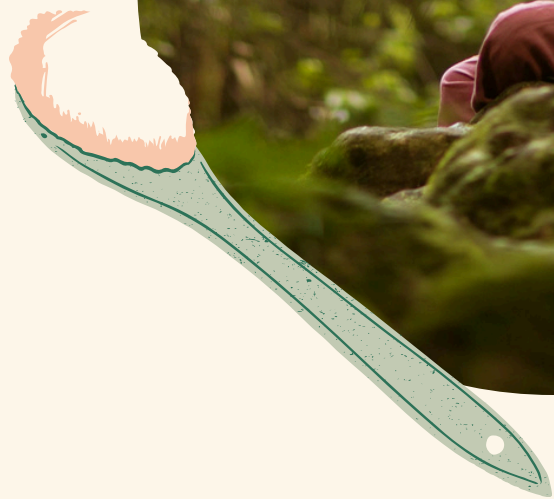
Fokus pada panca  
indra

## MENENANGKAN

Berbicara dengan diri  
sendiri dengan kata  
dan kalimat yang baik

**Ada tiga tipe grounding. Sesuaikan pilihan grounding dengan kebutuhan dan kenyamanan diri kita.**

# Cara melakukan Grounding



# TEKNIK GROUNDING

## Pikiran

Fokuskan pikiran pada tempat dan waktu dengan menanyakan beberapa atau semua pertanyaan berikut kepada diri sendiri:

1. Di mana saya berada?
2. Hari apa sekarang?
3. Tanggal berapa sekarang?
4. Bulan apa sekarang?
5. Tahun berapa sekarang?
6. Pukul berapa sekarang?
7. Apa yang sedang dilakukan sekarang?

## Afirmasi positif

Ucapkan kata-kata yang menenangkan untuk diucapkan kepada diri sendiri:

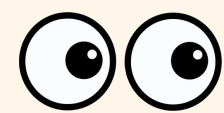
- Saya aman
- Saya berharga
- Saya bisa
- Saya mencintai diri saya
- Saya percaya pada diri saya
- Saya tahu ini sulit, tapi saya akan berusaha
- Tidak apa-apa untuk merasa seperti ini, itu wajar bagi saya
- Saya menerima diri saya apa adanya

# TEKNIK GROUNDING

## 5-4-3-2-1

Tujuan: Membantu menenangkan pikiran dan perasaan dengan memfokuskan panca indra.

Fokus dan perhatikan sekeliling, lalu sebutkan:



Lihat

**5**

Benda



Sentuh

**4**

Benda



Dengar

**3**

Suara



Cium

**2**

Aroma



Cicipi

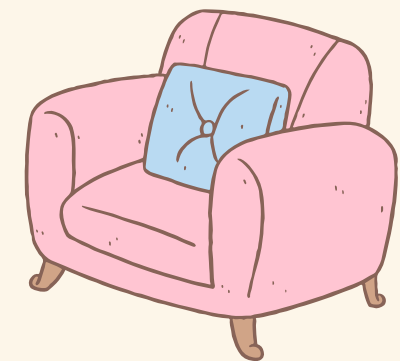
**1**

Rasa

## 3 barang

Lihatlah ke sekeliling ruangan dan pilih 3 (tiga) benda. Kemudian, coba jelaskan dan deskripsikan 3 benda kepada diri sendiri:

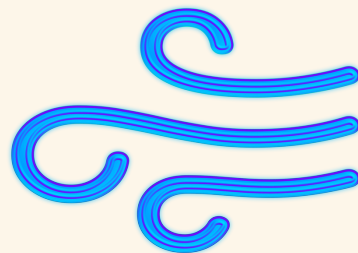
- Warna
- Tekstur
- Bentuk
- Kegunaan
- Asal usul benda



# TEKNIK GROUNDING PERNAPASAN

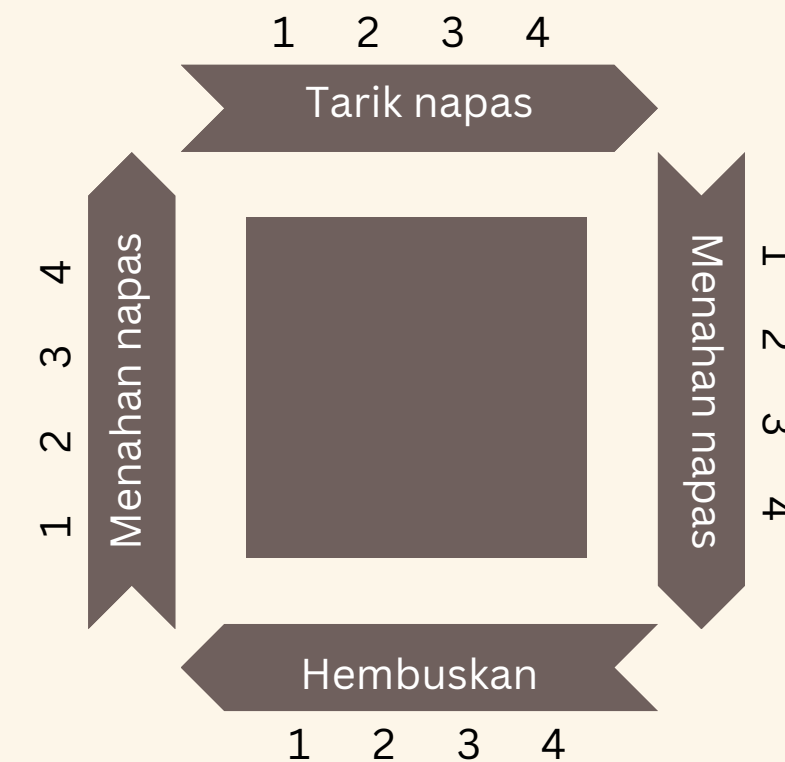
## 4-7-8

1. Duduk atau berbaring dengan nyaman, boleh sambil memejamkan mata.
2. Tarik napas lewat hidung selama 4 detik, rasakan udara mengisi perut, bukan hanya dada.
3. Tahan napas selama 7 detik, tubuh tetap rileks.
4. Buang napas perlahan lewat mulut selama 8 detik, boleh membuat bunyi lembut saat menghembuskan napas.
5. Ulangi 4 kali (atau sesuai kebutuhan)



## Kotak pernapasan

1. Tarik Napas perlahan selama 4 detik.
2. Tahan napas selama 4 detik.
3. Buang napas perlahan selama 4 detik.
4. Tahan napas selama 4 detik.



Ulangi langkah-langkah tersebut sebanyak 4-5 kali atau hingga merasa lebih tenang.

Sekarang, coba tuliskan tiga strategi yang paling cocok untuk diri sendiri.

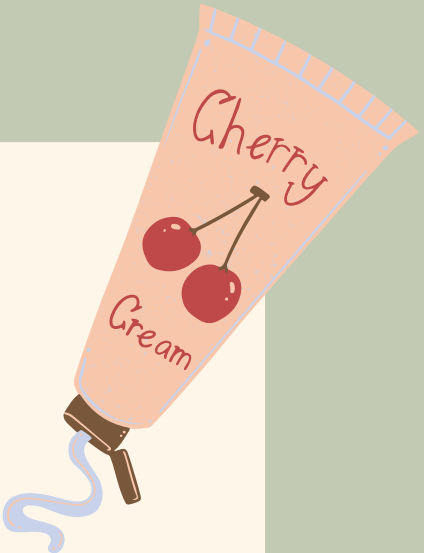

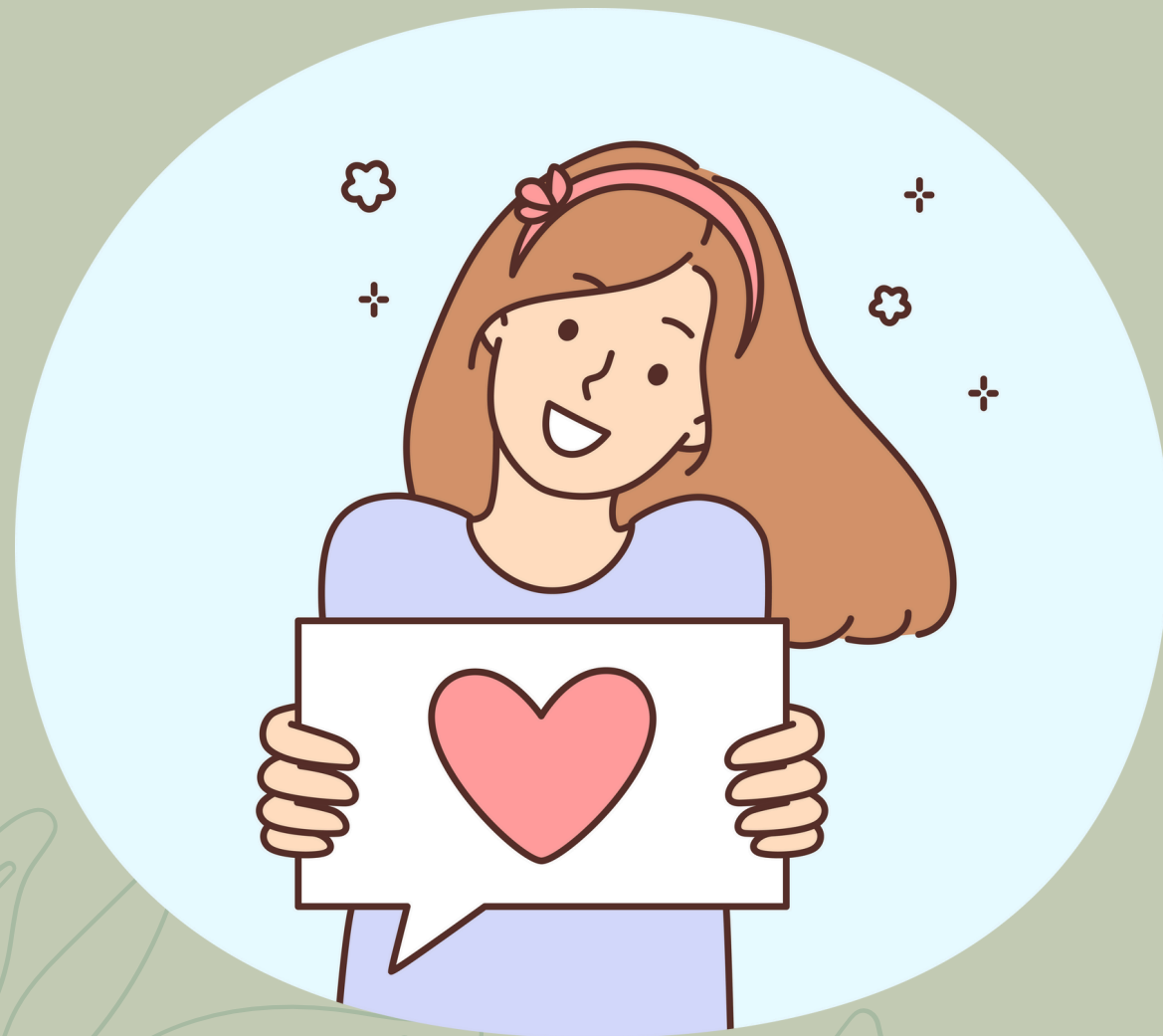
Kemudian, coba praktikkan strategi yang dipilih secara berulang di kehidupan sehari-hari sehingga kita tahu apakah strategi tersebut efektif untuk mengurangi perasaan, pikiran, atau sensasi fisik yang kurang nyaman.

Grouding yang cocok dan ingin saya coba:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# Thank you



Kadang, pikiran kita terlalu ribut.  
Kadang, tubuh kita terlalu lelah.



Grounding membantu kita untuk  
kembali ke saat “sekarang”,  
agar napas menjadi lebih lega,  
hati menjadi lebih tenang.

