

**PEMBELAJARAN HATI
DENGAN MEDIA QUOTE
(untuk Mengenal Psikologis Diri)**

Agus Handini, M. Psi, Psikolog.
Munawarah, S.Pd & Satria Agung Gumilar, S.Ag

PEMBELAJARAN HATI DENGAN MEDIA QUOTE
(untuk Mengenal Psikologis Diri)

Penerbit



Penulis
Agus Handini, M. Psi., Psikolog.
Munawarah, S.Pd & Satria Agung Gumilar, S.Ag

PEMBELAJARAN HATI DENGAN MEDIA QUOTE
(untuk Mengenal Psikologis Diri)

Copyright@Agus Handini M.Psi, Psikolog,
Munawarah, S.Pd & Satria Agung Gumilar, S.Ag
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
All Right Reserved

Cetakan Pertama (Februari 2026)

Penulis : Agus Handini, M. Psi., Psikolog.
Munawarah, S.Pd & Satria Agung Gumilar, S.Ag

Editor : Munawarah, S.Pd
Perancang Sampul : Satria Agung Gumilar, S.Ag
Tata Letak : Munawarah, S.Pd

Penerbit :
Yudha English Gallery
(Member of Open Book Publisher - UK)
Jalan karangan blok D No. 9
Komplek Untan Pontianak 78124
Kalimantan Barat - Indonesia
website : www.yudhaenglishgallery.com
email : director@yudhaenglishgallery.com
telp. : 08114091984

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa seizin tertulis dari penulis atau penerbit. Isi diluar tanggungjawab percetakan.

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	<u>3</u>
Daftar Isi	<u>4</u>
Kata Pengantar.....	<u>5</u>
Apa Kata Mereka?.....	<u>10</u>
Qoute	<u>20</u>
Profil Penulis	<u>48</u>

Bismillahirrohmanirrohim.....

Pada dasarnya setiap manusia memiliki solusi sendiri atas masalah itu hadir atas dirinya. Pada dasarnya setiap orang memiliki hati yang mana dapat menjadi alat atau media untuk menyelesaikan semua masalah yang dihadapi atau yang sedang dihadapi atau bahkan yang akan dihadapi. Setiap orang hanya perlu mempergunakan hatinya untuk beragam solusi yang akan dia dapatkan secara fisik hati memiliki fungsi untuk menyaring racun atau racun-racun yang masuk ke dalam tubuh. Hati bekerja ekstra hingga asumsi ia masuk ke dalam tubuh adalah banyak diwarnai oleh zat-zat yang mengandung racun, secara biologis, secara fisik itulah fungsi lainnya. Dalam bahasa lain kita mengenal kalimat Qalbu yang didefinisikan sebagai hati. Nah hati di sini lebih berperan dalam kebenaran sehingga dapat di kategorikan adanya sebagian orang yang menggunakan kata hati mereka untuk menyaring atau untuk menjadi suatu alat seleksi kebaikan atau keburukan yang dia dapatkan atau yang dia lakukan. Seseorang pada dasarnya akan melihat hati nuraninya atau kata hatinya yang katanya tidak pernah bohong. Kenapa kemudian hati dititipkan kepada manusia itu sendiri, karena hati akan menjadi media Allah SWT,. Untuk menghukum manusia itu mungkin lebih kasarnya. Tapi lebih simpelnya hati menjadi suatu media untuk mengolah tentang perbaikan atau perubahan atau perilaku seseorang, karena sesungguhnya tidak ada orang lain yang mampu menghukum dirinya kecuali hatinya sendiri.



Yang dikenal dalam bahasa psikologinya dengan *guilt* atau rasa bersalah. Bisa dibayangkan ketika orang itu melakukan sesuatu kesalahan tanpa orang lain tahu sekali pun tapi Allah maha tahu dan akan tetap merasa salah, tanpa perlu orang lain menghakimi nya. Karena Allah sudah menitipkan yang namanya hati pada diri orang itu masing-masing. Nah dalam buku ini kita akan belajar bagaimana hati itu mempelajari sesuatu yang terjadi pada diri kita. Hati kita bersihkan dari fungsi fisiknya saja akan memberikan suatu kontribusi baik bagi kesehatan fisik. Apalagi ketika hati ini dipergunakan secara psikologis untuk membenahi perilaku, sikap, pemikiran atau bahkan perilaku seseorang sehingga bisa mendatangkan berkah pada Allah., sehingga apapun yang dia pikirkan, yang dia katakan, dia lakukan adalah nilainya ibadah kepada Allah SWT. Ketika Allah mencintai umatnya. Ketika Allah mencintai kita, maka Allah akan memberikan berkah atas diri kita atau berkah yang ditandainya yaitu dengan kemudahan atas apa yang kita inginkan atas apa yang kita rencanakan. Setiap orang pasti menginginkan kenyamanan kebaikan hidup di dunia dan di akhirat. Dengan mengejar akhirat kita akan mendapatkan dunia ini itu prinsip yang harus kita kejar, dengan mengejar Allah maka kita akan mendapat kebaikan di dunia hati akan menjadi media bagi diri kita untuk mengetahui, apakah langkah ini harus kita lanjutkan atau kita hentikan dengan pertimbangan hati.

Pembelajaran hati diberikan dalam dua tahun dalam bentuk *quote* untuk memotivasi diri pribadi, untuk memotivasi orang lain di sekelilingnya, untuk memotivasi dalam bentuk resmi ketika ada pembelajaran atau pelatihan. Namun pada dasarnya pembelajaran hati memberikan suatu kontribusi yang baik bagi setiap orang ketika dibentuk dalam media *quote*, jadi hati dipelajari dalam bentuk media *quote*. Mengapa harus dalam bentuk media *quote*, karena *quote* itu dibuat oleh diri pribadi. Prinsipnya hati ini tidak boleh diomongin orang lain. Apalagi omongan itu kasar, keras, atau terdengar menyakitkan hati. Tapi ketika orang yang memiliki hati itu berbicara sendiri pada dirinya sendiri dalam bentuk *quote* maka perubahan sikap, perubahan pemikiran, perubahan perilaku atau yang terjadi. Karena hati sendiri, diri sendiri yang mensugesti diri kita sendiri dalam berpikir, bersikap dan berperilaku.

Diharapkan dengan adanya buku ini dapat memberikan kontribusi bagi diri masing-masing untuk belajar bahwa ada media *quote* yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan. Apa sebenarnya yang diberikan oleh media *quote* dalam penyelesaian permasalahan, perlu diketahui *quote* media untuk katarsis apa itu katarsis?. Katarsis adalah ketika seseorang itu menceritakan atau mengeluarkan, atau menggambarkan apa yang dia pikirkan, dia rasakan ketidaknyamanan yang dia pikirkan dan dia rasakan. Kalau kenyamanan yang dia rasakan dia pikirkan dia ingin berbagi ingin mengeshare.



Karena pada dasarnya hati berisikan emosi-emosi dan ingat sekali bahwa emosi-emosi itu adalah suatu energi. Ketika energi ini dibentuk dalam bentuk quote maka energi ini menjadi indah. Tapi kalau energi-energi ini ekspresi marah, ekspresi menangis, atau kecewa maka akan ada penyesalan setelah perbuatan itu dilakukan. Dengan adanya quote seseorang akan lebih tenang karena hasil mengeluarkan menyelesaikan permasalahannya, menyelesaikan setengah dari permasalahan yang dihadapinya. Bagaimana seorang itu bisa menyelesaikan permasalahannya karena dia sudah bercerita kepada Allah. Ada tiga konsep penting dalam pembuatan quote untuk pembelajaran hati adalah yang pertama tidak boleh menyalahkan diri sendiri. Karena diri sendiri tidak boleh disalahkan, menyalahkan diri sendiri akan membuat hati tidak nyaman pada hati dan merasa bahwa aku tidak berguna, aku tidak baik, akhirnya tidak ada perbaikan pada diri apalagi pada hati. Yang kedua tidak boleh menyalahkan orang lain, karena menyalah kan orang lain juga bukan merupakan salah satu solusi karena menyalahkan orang lain akan membuat orang lain merasa tidak nyaman dan akhirnya akan berdampak negatif pada diri. Sekali lagi bahwa itu bukan solusi. Yang ketiga yang paling harus dihindari adalah menyalahkan Allah apapun takdir, apapun yang berlaku ataupun berlaku pada diri manusia itu adalah kehendak Allah. Simpel nya suka-suka Allah. Jadi ketika seseorang itu diberikan takdir yang katanya buruk. Maka sesungguhnya dia belum diberikan hikmah tentang takdir baik yang selalu didapatkan.

Karena rencana Allah tidak pernah tidak indah, rencana Allah selalu indah pada diri manusia. Hanya ada keterbatasan manusia dalam melihatnya. Semoga dengan pembelajaran hati dalam pembuatan media quote setiap orang dapat melihat indanya takdir Allah, dapat menikmati takdir, dapat bahagia di dunia, dapat berbahagia di akhirat dapat sukses dalam pekerjaannya. Sukses untuk mengendalikan dirinya dalam pekerjaannya kemudian dapat menjadikan setiap apa yang dibuat bahkan yang dia pikirkan dapat menjadi bernilai ibadah. Pembelajaran hati membuat orang lebih mengenal dirinya siapa, dengan media quote sehingga dia dapat mengoptimalkan seluruh potensi yang ada pada dirinya untuk sukses dalam segala hal di Akhirat di dunia.

Semoga pembelajaran hati dalam bentuk media quote untuk katarsis diri dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, dapat memotivasi diri dan dapat menyembuhkan hati dan menguatkan hati sehingga memandang semua takdir dan dapat menikmati takdir yang Allah berikan. SUKSES DI AKHIRAT SUKSES DI DUNIA.

Alhamdulillahirobbil'aalamiin.

Asslamualaikum wr.wb.

APA KATA MEREKA???

"Prolonged deprests will only reduce the potential of will"

Dr. Firdaus Achmad, M.Hum
(Warek I di IAIN Pontianak)

Konsep Asmaul Husna dalam "Pembelajaran Hati" adalah suatu keniscayaan dalam mencapai pribadi yang kuat dan mapan serta menggapai "Qalbu Salim"

Menjadi faktor peningkatan rasa percaya diri dan kesyukuran akan nikmat Allah SWT dalam peningkatan keimanan serta ketaqwaan menuju pribadi yang khusnul khatimah.

Dr.H.Fachrurazi, M.M
(Dekan FEBI di IAIN Pontianak)

Orang sukses membagi waktunya dalam empat hal: waktu untuk bermunajat dengan Tuhannya, waktu untuk berkomunikasi dengan dirinya sendiri, waktu untuk bercengkerama dengan sesama, dan waktu untuk santai buat melepas lelah. Manusia yang kehilangan kontak dengan Tuhannya ibarat ikan yang berpisah dengan air, menggelepar dan tidak akan merasakan ketenangan hidup. Manusia yang tidak berkomunikasi dengan dirinya sendiri akan kehilangan kesempatan untuk mengaktualisasikan dirinya. Manusia yang tidak bercengkerama dengan sesama ibarat katak yang hidup dalam tempurung. Sedangkan orang yang tidak memberi ruang dirinya untuk santai akan cepat lelah dan berpotensi macet sebelum sukses. Buku ini mengajak kita untuk mengasah diri untuk berbicara dengan diri sendiri, menumpahkan rasa dan asa, untuk menghilangkan beban hidup yang kadang membuat kita berat untuk melanjutkan perjalanan menuju sukses. Pesan menggugah yang dituangkan dalam buku ini semoga bisa menginspirasi kita untuk tidak mudah putus asa saat berhadapan dengan cobaan dan rintangan dalam menapaki jalan kesuksesan. Selamat membaca..."

Dr. H. Harjani Hefni, MA
(Dosen di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN
Pontianak)

Apa yang Teh In (Agus Handini) tulis bagus banget karena bisa membuat orang punya insight dan bisa memahami secara cepat untuk bisa belajar tentang hati. Karena sejatinya kadang orang ga ngeuh dengan apa yg dialami, dan dari mana sumbernya. Tulisan Teh In bisa jadi inspirasi."

Nisa Hermawati ,M.Psi, Psikolog
Dosen dan Psikolog pada Fakultas Psikologi UIN
Bandung

"Pembelajaran Hati menurut Sahabat Kecil (Bu lin) adalah...Hati Harus Taqwa....❤❤❤❤❤❤❤❤"

Esti Utami Dewi, S.H. Kn
NOTARIS

"Secara personal materi pembelajaran hati sangat mengena, menghentak, menyadarkan namun tidak menjatuhkan. Pembelajaran hati disampaikan dengan kalimat santun, kontekstual, dan penuh kasih sayang."

Farninda Aditya
Penulis

"Ketika membaca buku ini saya jadi tahu, ohh.. rupanya ada suatu solusi yang dapat dilakukan diri ketika ada suatu permasalahan tanpa harus cerita ke orang lain. Tanpa disadari juga. dan sekarang saya sadar, ternyata saya sudah pernah mengaplikasikan teori ini (self talk) dalam hidup saya, dan *Alhamdulillah* memang cukup berhasil menenangkan diri ketika ada masalah. Kemudian masuk lagi ke quotesnya, itu speechless-lah pokoknya. Ketika membacanya kadang berlinang air mata... kadang senyum-senyum sendiri... banyak sensasi rasa. Karena ada quotes yang memang "ngena" ke diri saya.

InsyaaAllah buku *quotes* ini menjadi suatu yang bermanfaat dan semoga menjadi amal jariyah bagi penulis (Bunda lin). Dan semoga pembaca yang lain bisa merasakan seperti apa yang saya rasa ketika membacanya. *Barakallah...* "

Nazila Fitrah
Mahasiswa IAIN Pontianak

Selftalk Dengan Media Quote Dalam Mempelajari Hati di Pembelajaran Hati

Menulis quote pada dasarnya seperti berbicara dengan diri sendiri yang di istilahkan dalam psikologi dengan selftalk. Selftalk adalah suatu cara atau strategi di mana seseorang bercerita tentang dirinya sendiri. Bercerita tentang dirinya itu menggunakan kalimat atau perkataan yang dalam arti sesungguhnya atau dia dapat memilih kalimat yang memiliki makna tersirat jadi bukan tersurat. Nah sehingga hal ini akan memudahkan seseorang untuk menceritakan tentang dirinya tanpa diketahui oleh orang lain. Diharapkan dengan melalui proses katarsis ini akan memberikan dampak peredaan atau meredusir tegangan sebesar 50% dari permasalahan yang dihadapi, sesuai dengan teori dalam katarsis. Sehingga bercerita merupakan suatu proses pengurangan ketegangan atau tensi yang dihadapi atau yang dirasakan oleh seseorang, karena pada dasarnya mencari seseorang yang dipercaya itu sangat susah dan menjadi suatu permasalahan baru ketika permasalahan tersebut menjadi tersebar luas, maka seseorang perlu menggunakan metode dan media yang dapat menyalurkan apa yang dirasakan atau ketegangan-ketegangan yang dirasakannya, namun tidak menyebabkan permasalahan baru artinya rahasia ataupun apa yang dirasakannya tidak menjadi omongan bagi orang lain atau masalah bagi orang lain itu juga. Pada dasarnya menceritakan masalah diri sendiri jika bukan kepada yang ahlinya akan menimbulkan sesuatu yang menjadi permasalahan yang mungkin terjadi bagi orang itu sendiri atau orang yang mendengarkannya.

Dalam hal ini media quote adalah salah satu cara untuk berbicara dengan diri sendiri yang merupakan bentuk do'a kepada Allah SWT.

Karena apapun yang merupakan perkataan atau pikiran saja itu sudah merupakan do'a kepada Allah SWT. Sehingga membuat selftalk dengan media quote itu harus berupa do'a artinya kalimat-kalimat yang dipilih merupakan kalimat-kalimat yang dapat memotivasi diri sendiri. Kalimat-kalimat yang memiliki arti positif dan baik. Sehingga itu akan menjadi kebaikan bagi diri yang membuat quote itu sendiri atau yang membaca quote itu sendiri.

Pada dasarnya setiap orang ingin meredusir ketegangannya, menurunkan ketegangannya, kesedihannya, kekecewaannya, bahkan melampiaskan atau membagi kebahagiaannya namun dengan cara yang lebih cerdas. Dengan pemilihan media quote ini dalam selftalk-nya itu akan membantu setiap orang untuk menyalurkan energi-energi yang harus tersalurkan sehingga dia akan mendapatkan ketenangan atau rileksasi dari sisi psikologis dan dapat menjadi lebih nyaman dengan dirinya, lebih nyaman dengan hatinya.

Pada dasarnya selftalk berasal dari diri sendiri atas persepsi yang dilihat, yang didengar dari lingkungannya dan itu menjadi pembelajaran bagi diri. Jadi selftalk itu adalah sesuatu yang dapat menjadi terapi bagi diri sebenarnya, ketika kalimat selftalk itu yang berarti bahwa semua itu berasal dari diri sendiri dan untuk diri sendiri, bukanlah untuk orang lain. Dan harus diingat bahwa pembelajaran apapun harus dimulai dari diri sendiri, pembelajaran dari diri sendiri sehingga membuat orang lain dapat merasakan dan melihat ketenangan dari sisi psikologis yang terlihat dari diri kita dengan dilakukannya pembuatan quote.

Lebih lanjut lagi adalah bahwa selftalk pada dasarnya merupakan suatu media yang efektif sehingga seseorang dapat bercerita tentang dirinya, apapun itu dalam bentuk kalimat tanpa perlu media lain atau orang lain sehingga kapan pun dan di mana pun seseorang dapat merileksasikan ketegangan yang dimilikinya sehingga terwujudlah hati yang tenang, jiwa yang tenang, dan kondisi psikologis yang nyaman atau seimbang.

Mengapa buku ini perlu dibaca? karena dibuku ini termuat apa yang menjadi kekuatan dari selftalk itu sendiri, yang mana penulis menggunakan media quote sebagai katarsis atas ketegangan diri, yang kemudian dalam buku ini dijelaskan persyaratan dari pembuatan quote itu sendiri. Kemudian dalam buku ini juga dipaparkan contoh-contoh quote yang didapatkan dari klien selama praktik psikologi dan yang dilakukan oleh mahasiswa IAIN Pontianak. Buku ini menyediakan suatu cara bagaimana merileksasikan ketegangan-ketegangan yang dirasakan, yang dialami, buku ini memudahkan seseorang untuk belajar membuat quote sebagai media katarsis diri sehingga memudahkan seseorang untuk nyaman dalam menjalani takdirnya. Sehingga setiap orang mengetahui metode pembuatan quote sebagai selftalk untuk meredusir ketegangan itu sendiri, dan memahami bahwa perlunya proses katarsis yang dilakukan dengan seseorang itu bercerita, seseorang itu mengurangi ketegangan dari permasalahannya, kemudian dituliskan dalam kalimat-kalimat yang merupakan do'a bagi seseorang. Dan pada dasarnya do'a itu pasti diijabah oleh Allah SWT.

Penulis ingin mengajak para pembaca untuk menguatkan prasangka baik atas diri dalam pikiran, sikap dan perilaku, sehingga kalimat yang tertulis tidak menyalahkan Allah SWT, tidak menyalahkan orang lain bahkan tidak menyalahkan diri sendiri. Dengan pembuatan media quote sebagai media katarsis dalam metode selftalk ini artinya seseorang itu sudah mendapatkan penurunan ketegangan psikologis yang dialaminya. Dari energi-energi negatif yang dia miliki, kekecewaan yang berkurang, kesedihan yang berkurang kemudian rasa marah yang berkurang dan mereka bisa membagi kebahagiaan karena apapun yang berlebihan tidak akan membuat nyaman dalam hati termasuk kebahagiaan yang berlebihan. Pada dasarnya keseimbangan yang dibutuhkan untuk kenyamanan dari sisi psikologis. Kekuatan dalam buku ini adalah adanya contoh 500 quote yang menyadarkan kita tentang pentingnya mempelajari hati, mengenal hati untuk menikmati takdir yang pasti berlaku atas diri, dalam buku ini juga terdapat 40 quote yang dibuat oleh para mahasiswa IAIN Pontianak, Program Studi Psikologi Islam dalam belajar mengenal hati dan meredusir ketegangan dengan metode katarsis dengan media quote. seseorang dapat dengan nyaman karena aman bercerita dengan media quote dalam bahasa yang tersirat prasangka yang baik terhadap Allah SWT dengan tidak menyalahkan Allah SWT lingkungan orang lain atau diri sendiri dan menjadikan quote sebagai do'a atas dirinya sendiri. Do'a yang Allah SWT jamin akan dikabulkan sehingga kalimat yang menjadi do'a terasa indah, terasa nyaman dan aman karena keyakinan atas diri bahwa Allah SWT menjamin do'a akan dikabulkan.

pembuatan quote dalam hal ini menjadi kekuatan seseorang dalam melatih dirinya untuk berbicara dengan dirinya, berbicara dengan Allah SWT dalam bentuk do'adalah kalimat yang indah.

Jadi di sini penulis memberikan juga contoh-contoh dari penulisan quote dan kalimat-kalimat yang berupa do'a dalam kalimat yang positif, artinya kita harus ingat bahwa apapun yang tersirat dalam pikiran sekalipun terbentuk dalam sikap, kemudian dalam bentuk perilaku dan akhirnya kita dapat menuliskan dalam bentuk quote adalah hal-hal yang baik, hal-hal yang positif. Karena apapun yang ditulis, mulai dari apapun yang dipikirkan, disikapi dilakukan atau bahkan di tulisan itu sendiri akan menjadi do'a bagi diri sendiri, dan akan terjadi pada diri sendiri, Sehingga berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam bentuk tulisan atau menulis quote menjadi bagian dari seseorang untuk berdo'a kepada Allah SWT, meminta apapun yang dia inginkan dan menjadi bagian dari dirinya. Sehingga diharapkan dengan adanya buku ini dapat membantu seseorang dengan lebih mudah untuk dapat melihat contoh-contoh dari pembuatan quote jika memerlukan contoh untuk melakukan katarsis atas diri dengan media quote. Namun harus diperhatikan bahwa media quote sebagai metode selftalk harus memenuhi persyaratan 3 (tiga) hal yang telah di kemukakan di atas yang pertama tidak menyalahkan Allah SWT, yang kedua tidak menyalahkan orang lain dan yang ketiga tidak menyalahkan diri sendiri. Semoga apa yang menjadi tulisan dalam buku ini dalam setiap hurufnya dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi kita semua.

Pada dasarnya orang harus merasa nyaman dengan dirinya, dengan hatinya sehingga mereka dapat belajar menikmati takdir yang pasti akan berlaku atas dirinya, dan diharapkan dengan membaca buku ini seseorang dapat melatih dirinya untuk berpikir atau berprasangka baik terhadap Allah SWT. Karena pada dasarnya apapun yang diucapkan bahkan yang dipikirkan seseorang itulah yang akan terjadi atas dirinya sendiri. Wallahu a'lam bishawab.....

*Alhamdulillahirabbil'alamin.
Assalamualaikum wr.wb.*







Belajarlal lebih tenang. Supaya hatimu nyaman.
Biasakan bicara dengan kalimat positif.
Biar akalmu jemih mencerna



Yaaa Allah
Cintanya berasa untukku
Sayangnya memenuhi bathinku
Senyumnya yang selalu teringat dimemoriku
Perkataannya mengokohkan langkah ku
Doanya menguatkan hatiku
Allah rahman Allah rahim
JanjiMu satu persatu mulai berwujud
Dalam keyakinan diri atas Mu
Saatnya menuai kebaikan
Atas kebaikan yang telah mengalir...
SHOLEHAMU semakin tangguh

Agus Handini, M. Psi., Psikolog
Psikolog dan Dosen Psikologi IAIN Pontianak

Agus IAT




Selalu malu padaMU
Berasa hati tak pandai bersyukur
Berasa hati tak terampil berbaik sangka
Atas rahmet yang berlimpah padaku
Pembelajaran Hati

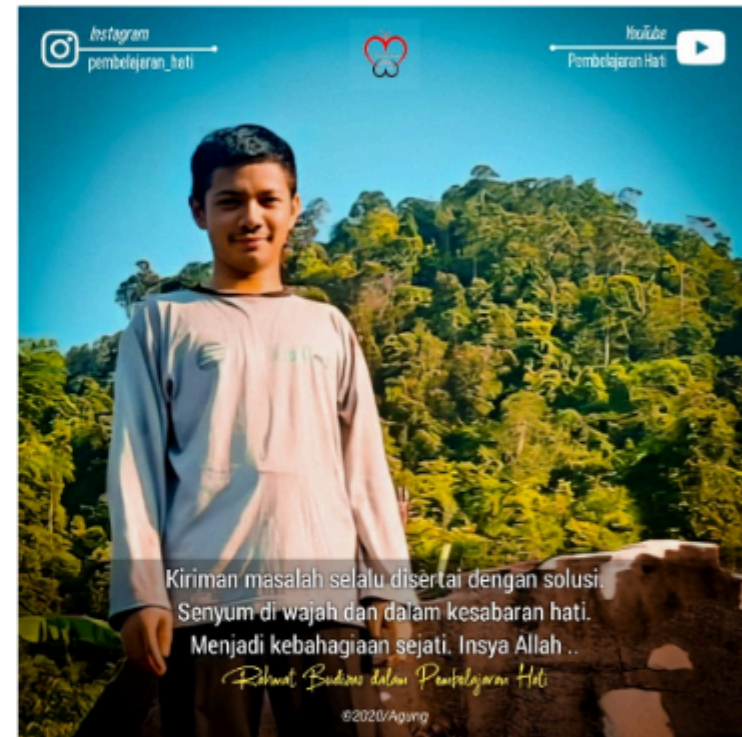
 pembelajaran_hati  Pembelajaran Hati  PEMBELAJARAN HATI



 *Pembelajaran Hati*
Mengingat Allah dalam setiap tarikan
dan hembusan nafas
Bahwa diri inipun tak termiliki..

 pembelajaran_hati  Pembelajaran Hati  PEMBELAJARAN HATI







CINTA

Pada cinta yang berlebih
Pada sayang yang mendominasi
Sesungguhnya.....
Kecewanya hati pasti berasa
Kacaunya pikiran pasti terjadi
Maka.....
Katakan pada diri ini....
Hanya Engkau sang pemilik hati
Yang pantas menempati hati ini....
Maa Fii qalby khairullah

Agus Handini, M. Psi., Psikolog
Psikolog dan Dosen Psikologi IAIN Pontianak

Pembelajaran Hati
QUOTES

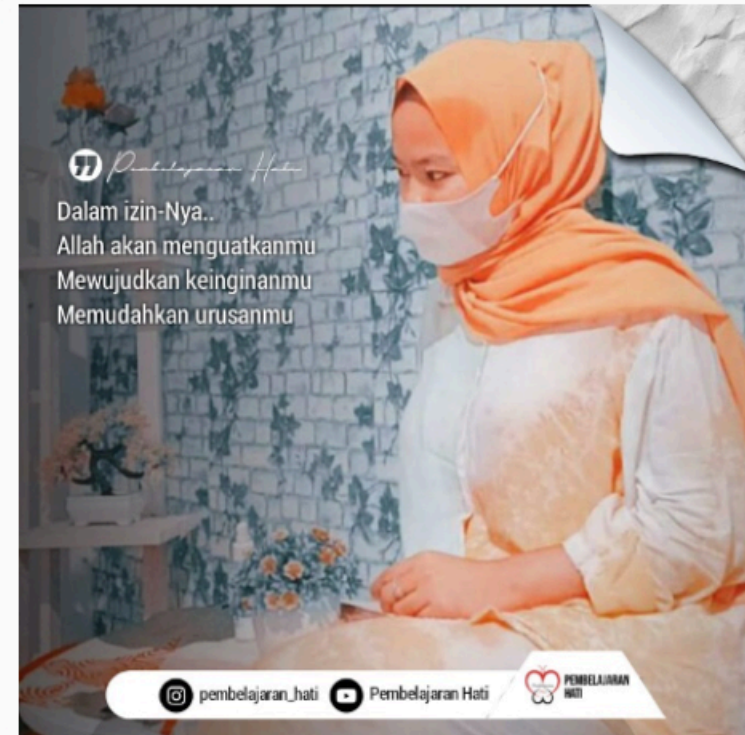
Agus IAT

Pembelajaran Hati QUOTES

FISIK INI AKAN HANCUR
SETIDAKNYA BERUBAH
DAN MENJADI TIDAK LEBIH INDAH
HATI INI TAK AKAN HANCUR
NAMUN MENGAPA TAK MERAWATNYA???
NAMUN MENGAPA TAK MENGGUNAKANNYA???
TANYA DIRI APAKAH MASIH MILIKI HATI??
TANYA DIRI MAMPUKAH GUNAKAN MATA HATI ???

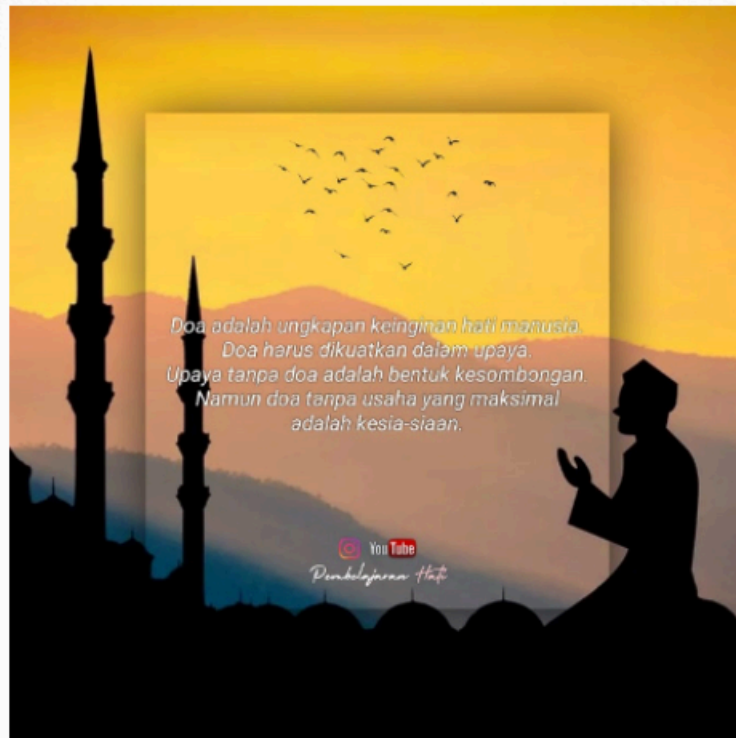
Agus Handini, M. Psi., Psikolog
Psikolog dan Dosen Psikologi IAIN Pontianak













Pembelajaran Hati

ALLAH tempat SEGALANYA
MEMINTALAH
MEMOHONLAH
MENGADULAH
ALLAH TEMPAT TERINDAH UNTUK BERBICARA
ALLAH TEMPAT TERCEPAT UNTUK MEMINTA
ALLAH MILIKI KUASA ATAS APAPUN
Tapi hanya....

IKHLAS yang ALLAH Inginkan dari umatnya..
Namun ...
HANYA PADA ALLAH
PINTA INI PANTAS DIPANJATKAN
DOA INI HARUS DIMUNAJATKAN
PEMAHNYA MANUSIA ATAS KUASA ILLAH..
Sesungguhnya ALLAH MAHA KUASA ATAS
APAPUN ITU

Agus Handini, M. Psi, Psikolog

Psikolog dan Dosen Psikologi

Pembelajaran Hati

Lemahnya hati ini...
Berharap dijaga...
Berharap dituntun...
Berharap ditenangkan...
Berharap tidak akan mudah merapuh...

Namun berharap pada manusia...

Pasti Menerima kekecewaan yang
semakin merapuhkan hati...
Menggoncangkan jiwa...

Sehingga...
MENGHANCURKAN harap pada
manusia...
MEPERCEPAT TERWUJUDNYA HARAP
DARI SANG MUJIB...

Agus Handini, M. Psi, Psikolog
Psikolog dan Dosen Psikologi IAIN Pontianak



Keberagaman warna diantara kita. Perbedaan yang mewarnai kita.
Semoga memperkuat kebersamaan ini dalam cintaNya. Sang Maha cinta.

👉 Reza dan Fiza Family dalam PEMBELAJARAN HATI 👉



Share agar kebaikan terus mengalir



Diam saja usah lafalkan. Nanti memperparah lukamu.
Cukup menjadi ceritamu dan NYA. Karena hanya DIA yang mampu
Membolak-balikan hatimu. Mohon hati HANYA kebaikan



PEMBELAJARAN HATI

@pembelajaran_hati

Share agar kebaikan terus mengalir



Yakini Takdir Allah akan membuatmu
MELEPASKAN segala keinginan hati.
Yang sesungguhnya tak kamu ketahui
kebaikan atau keburukan atas itu.

Pembelajaran Hati



@pembelajaran_hati

Pembelajaran Hati



Profil Penulis

Agus Handini, S.Psi., M. Psi., Psikolog, lahir di Pontianak 52 tahun yang lalu, menyelesaikan Pendidikan Magister Profesi dalam bidang Psikologi Klinis, di Universitas Islam Bandung. Aktivitas pokok Beliau adalah sebagai Dosen Psikologi di IAIN Pontianak.



Mengampu mata kuliah Psikologi, termasuk Psikologi Pendidikan Islam, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, dan Psikologi Agama, Psikologi Abnormal, Psikologi Konseling, modifikasi Perilaku, Psikologi Kepribadian, serta matakuliah psikologi lainnya.

Di sela-sela kesibukannya mengajar di perguruan tinggi, beliau juga aktif memberikan pelatihan terutama pada "terapi Pengenalan Diri", memberikan motivasi pada Lembaga Pendidikan Formal maupun Non Formal serta lembaga Pemerintahan dan sebagai konselor dalam kasus kecemasan pada perempuan dewasa khususnya.

Aktif sebagai nara sumber di Harian Pontianak Post dalam kasus Psikologi Klinis Dewasa, dan menjadi konselor dengan media sosial YouTube dan IG Pembelajaran Hati.



Profil Penulis

Panggil saja saya Una, seorang pendidik yang memiliki minat dalam pengembangan media pembelajaran yang kreatif dan inovatif.

Di sela aktivitas mengajar, saya berupaya mengisi waktu dengan kegiatan yang memberi manfaat bagi sesama yaitu dengan turut berperan sebagai Pendamping Proses Produk Halal (P3H) di Halal Center IAIN Pontianak.

Peran ini menjadi bagian dari kontribusi saya dalam mendukung kesadaran dan kepatuhan terhadap produk halal di lingkungan masyarakat.

Selain itu, saya juga berupaya berbagi praktik baik kepada para pendidik dalam pemanfaatan media pembelajaran digital, khususnya melalui Book Creator. Melalui berbagai kesempatan, termasuk kegiatan pelatihan, saya berharap dapat menginspirasi lebih banyak pendidik untuk berinovasi dan menghadirkan pembelajaran yang lebih interaktif, kreatif, serta relevan dengan perkembangan zaman.

Bagi saya, menjadi pendidik sekaligus pembelajar adalah perjalanan yang terus berlanjut. Dengan semangat berbagi dan belajar bersama, saya percaya bahwa setiap langkah kecil yang dilakukan hari ini dapat memberikan dampak besar bagi dunia pendidikan di masa depan.

Profil Penulis



Satria Agung Gumilar, S.Ag., lahir di Pontianak pada 19 November 1998.

Ia menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) pada program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di IAIN Pontianak.

Latar belakang akademiknya memberikan dasar pemahaman dalam kajian Al-Qur'an dan penafsirannya.

Saat ini, ia bekerja di Sekolah Pelita Cemerlang sebagai Desain Grafis dan Multimedia, dengan tanggung jawab dalam pembuatan konten visual, desain publikasi, serta pengelolaan media kreatif yang mendukung berbagai kegiatan sekolah.

Di luar aktivitas tersebut, ia juga aktif sebagai fotografer dan videografer wedding di Pontianak melalui brand Darikisah, yang berfokus pada dokumentasi pernikahan dengan pendekatan visual yang estetik.

Melalui karya-karyanya, ia berupaya mengabadikan momen berharga menjadi kenangan yang bermakna.

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pembelajaran hati merupakan upaya manusia mempelajari dunianya dengan menggunakan perangkat yang Allah titipkan yaitu hati. Hati dalam fungsi biologis dan psikologis prinsipnya sama yaitu menyaring racun yang berasal dari Fikiran negatif tentang diri tentang orang lain dan tentang Allah, sementara racun dari fisik akan mempengaruhi kinerja organ tubuh lainnya. Sehingga dapat disimpulkan fungsi hati adalah MENUNJUKKAN KEBENARAN DALAM HIDUP.

Hidup pada dasarnya mempunyai orientasi masing-masing tergantung pada skala prioritas diri, namun memiliki hati yang bahagia tentu menjadi prioritas utama semua orang. Banyak cara dan upaya dalam mencapainya... dalam buku ini kami menawarkan suatu media sederhana yang dapat membantu setiap orang untuk belajar berbicara dengan hatinya belajar mengenal dunia dan mengembangkan potensi dirinya melalui pembuatan quote sebagai media katarsis diri.

Prinsip hati harus nyaman sehingga perkataan yang dibuat dengan kalimat yang ungkapkan oleh diri sendiri akan membuat diri secara psikologis akan lebih mudah terbujuk akan lebih mudah termotivasi sehingga akan memudahkan seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya, mengubah perilaku yang hendak diubah bahkan mengubah personality seseorang dalam menjalankan kehidupannya dalam beragam status dan profesinya. Semoga dengan buku ini kita dapat membujuk hati memotivasi diri untuk mewujudkan ketenangan hati demi kebahagiaan diri dan mengoptimalkan potensi hebat diri.

Alhamdulillahirabbil'alamin
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



EDUCATIONAL SERIAL BOOK NUMBER



3600000535266