

Panduan Konseling

**Untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan
Kerja Siswa**

Panduan Konseling

Untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja Siswa

Harlina Nurtjahjanti, S.Psi., M.Si.

Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si.

Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.

Panduan Konseling Untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja Siswa

Harlina Nurtjahjanti, S.Psi., M.Si., Dinie Ratri Desiningrum, S.Psi., M.Si.,
dan Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.

Editor : Harlina Nurtjahjanti, S.Psi., M.Si.

Tata Letak: Thomas Sugeng Hariyoto

Desain Sampul: Thomas Sugeng Hariyoto



Hak Cipta © 2018, Penerbit Fastindo

Jl. Prof. Sudarto LPPU II 12 A,

Tembalang, Semarang

Telp. (024) 764 805 90

Email: fstindo@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan system penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

UNDANG-UNDANG NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

Pasal 112

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama **2 (dua) tahun** dan/atau denda paling banyak **Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah)**.

Pasal 113

3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau Pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama **4 (empat) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah)**.
4. 4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama **10 (sepuluh) tahun** dan/atau pidana denda paling banyak **Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah)**.

Nurtjahjanti, Harlina, et.al.

Panduan Konseling Untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja Siswa

---Semarang: Fastindo, 2018

viii + 86 hlm; 25 cm

ISBN 978-602-6627-11-7

1. Kapasitas Kesiapan Kerja Siswa 2. Buku Konseling

I. Judul II. Harlina Nurtjahjanti, et.al.

PENGANTAR

Puji syukur dan segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku “Panduan Konseling untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja bagi Siswa”.

Buku ini disusun sebagai salah satu alat bantu untuk meningkatkan kapasitas diri pada siswa untuk mempersiapkan tugas dan pekerjaannya setelah siswa lulus dari sekolah. Buku ini selain dapat digunakan sebagai alat bantu pada siswa yang berada di Balai Latihan Kerja, buku ini juga dapat digunakan pada siswa di sekolah kejuruan (SMK).

Penyusunan buku ini berdasarkan pada referensi teori dari Psikologi Industri & Organisasi serta Psikologi Klinis. Kami harapkan buku ini dapat memberikan gambaran bahwa adanya panduan konseling sebagai pelengkap belajar siswa dari sisi ketrampilan psikologis yang akan mendukungnya dalam menemukan kompetensi dan kualitas dirinya.

Penyusunan buku ini dapat terselesaikan atas dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada Kepala BBPLK Semarang, Ketua LPPM Universitas Diponegoro serta Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu. Semoga buku ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi setiap penggunanya.

Semarang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Pendahuluan	
Proses Konseling Kelompok	1
Kualifikasi Fasilitator dan Tim	2
Pertemuan 1 : Membentuk Relasi Kelompok dan Penyelidikan Psikologis	5
Pertemuan 2 : Mengidentifikasi Kesalahan-Kesalahan Dasar (<i>Basic Mistakes</i>)	13
Pertemuan 3 : Kesalahan-Kesalahan Dasar dan Perilaku Merusak Diri (<i>Self-Defeating Behavior</i>).....	25
Pertemuan 4 : Kualitas-Kualitas Positif Diri (Aset) dan Afirmasi Positif	35
Pertemuan 5 : Latihan Afirmasi dan <i>Coping Imagery</i>	43
Pertemuan 6 : Monitoring dan Terminasi	53
Penutup	59
Daftar Pustaka	61
Lampiran 1 : Lembar Kerja Peserta	63
Lampiran 2 : <i>Home Work</i>	77

PENDAHULUAN

Buku Panduan Konseling untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja bagi Siswa merupakan buku yang berisi panduan untuk melakukan kegiatan konseling yang bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas diri siswa. Buku panduan konseling ini disusun berdasarkan 2 tahun penelitian pada siswa di Balai Besar Pengembangan Latihan Kerja (BBPLK).

Buku panduan konseling untuk peningkatan kapasitas kesiapan kerja bagi siswa adalah buku yang berisi kegiatan konseling karir berbasis kelompok yang bertujuan melatih tenaga kerja terdidik untuk meningkatkan kapasitas dirinya. Peserta dalam kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan keyakinan dirinya khususnya dalam kaitannya dengan tugas dan pekerjaannya. Dasar penyusunan dan penyempurnaan buku panduan ini diperoleh melalui asesmen dan uji coba pada siswa di Balai Besar Pengembangan Latihan Kerja (BBPLK), Semarang, Indonesia. Buku panduan konseling ini menggunakan prinsip dasar dari konseling (atau psikoterapi) dengan pendekatan Adlerian yang memandang sifat alami manusia yang kreatif, aktif, dan sanggup mengambil keputusan. Jumlah peserta dalam kelompok yang dianjurkan adalah 6-8 orang. Masing-masing kelompok didampingi oleh seorang fasilitator dan seorang ko-fasilitator yang memiliki kualifikasi pendidikan minimal sarjana psikologi, memiliki keterampilan dasar sebagai konselor, dan berpengalaman dalam mengelola konseling kelompok. *Training for trainer* diperlukan sebelum fasilitator dan ko-fasilitator melaksanakan kegiatan berdasarkan buku panduan konseling ini.

Kegiatan konseling yang ada di buku panduan terdiri dari empat pertemuan berturut-turut, meliputi (1) membangun relasi kelompok,

menfasilitasi penyelidikan psikologis, dan mengidentifikasi kesalahan-kesalahan pemikiran yang mendasar; (2) memahami perilaku yang merusak diri dan mengidentifikasi aset positif dalam diri; (3) mempraktikkan afirmasi positif dan *coping imagery*; dan sesi terakhir (4) *monitoring* and terminasi. Durasi masing-masing pertemuan kurang lebih 120 menit. Pekerjaan rumah (PR) diberikan untuk diselesaikan antar pertemuan intervensi, sebagai sarana refleksi, latihan, monitoring diri, dan membantu mengantarkan proses pembelajaran sesi berikutnya. Baik kegiatan berbagi (*sharing*) maupun PR diberikan untuk memfasilitasi pengungkapan masalah personal oleh masing-masing individu.

TAHAP KONSELING KELOMPOK

TEMU DURASI)	JUDUL SESI	TUJUAN UMUM	KEGIATAN (DURASI)	DURASI (MENIT)
1 (90')	MEMBENTUK RELASI KELOMPOK DAN PENYELIDIKAN PSIKOLOGIS	Membuka rangkaian sesi konseling, membentuk relasi yang baik dalam kelompok sehingga kondusif bagi upaya penyelidikan psikologis	1. Pembukaan, Perkenalan, dan Penjelasan Kegiatan Konseling Kelompok	10
			2. Kontrak Konseling Kelompok dan <i>Informed Consent</i>	10
			3. <i>"The Questions"</i>	60
			4. <i>Home Work</i> dan Penutup	10
2 (100')	MENGIDENTIFIKASI KESALAHAN-KESALAHAN DASAR (<i>BASIC MISTAKES</i>)	mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dasar (<i>basic mistakes</i>) dalam pemikiran yang menyebabkan peserta menghindari karakteristik-karakteristik tertentu dalam pekerjaan	1. Pembukaan dan <i>Reviu Home Work</i>	20
			2. Menentukan <i>Basic Mistakes</i>	70
			3. <i>Home Work</i> dan Penutup	10
3 (100')	KESALAHAN-KESALAHAN DASAR DAN PERILAKU MERUSAK DIRI (<i>SELF-DEFEATING-BEHAVIOR</i>)	memperkuat pemahaman peserta tentang dampak kesalahan-kesalahan dasar (<i>basic mistakes</i>) dalam pemikiran terhadap harapan akan pekerjaan dan perencanaan masa depan	1. Pembukaan dan <i>Reviu Home Work</i>	15
			2. Penyadaran Akan Perilaku Merusak Diri (<i>Self-Defeating Behavior</i>)	60
			3. <i>Home Work</i> dan Penutup	15
4 (90')	KUALITAS-KUALITAS POSITIF DIRI (ASET) DAN AFIRMASI POSITIF	mengidentifikasi kualitas-kualitas positif dalam diri dan memperkuat keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya	1. Pembukaan dan <i>Reviu Home Work</i>	10
			2. Menemukan Kualitas-Kualitas Positif Dalam Diri	40
			3. Afirmasi Positif	30
			4. <i>Home Work</i> dan Penutup	10
5 (90')	LATIHAN AFIRMASI DAN <i>COPING IMAGERY</i>	memperkuat keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi permasalahan melalui visualisasi	1. Pembukaan dan <i>Reviu Home Work</i>	30
			2. <i>Coping Imagery</i>	50
			3. <i>Home Work</i> dan Penutup	10
6 (120')	MONITORING DAN TERMINASI	memantau dan melakukan evaluasi perkembangan peserta, memberikan dukungan dan memperkuat capaian peserta, mengakhiri rangkaian sesi konseling kelompok	1. Pembukaan dan <i>Reviu Home Work</i> (40 menit)	40
			2. Evaluasi dan Harapan (40 menit)	60
			3. Terminasi dan Penutup (10 menit)	20

KUALIFIKASI FASILITATOR DAN TIM

Kualifikasi Fasilitator:

- Psikolog yang sudah memiliki pengalaman praktik kerja
- Memiliki keterampilan dasar sebagai terapis
- Memiliki pengalaman dalam mengelola konseling kelompok dan memahami dinamika kelompok
- Mendapatkan pembekalan tentang panduan konseling kelompok

Kualifikasi Ko-Fasilitator:

- Memiliki pendidikan minimal sarjana psikologi
- Memiliki pengalaman menjadi ko-fasilitator dalam konseling kelompok atau telah mendapatkan pembekalan mengenai keterampilan mengelola konseling kelompok
- Telah mendapatkan pembekalan tentang panduan konseling kelompok

Kualifikasi Pengamat:

- Mahasiswa S1 Psikologi yang telah lulus dalam perkuliahan Asesmen Observasi Wawancara
- Telah mendapatkan pelatihan mengenai observasi dalam konseling kelompok

PERTEMUAN 1

MEMBENTUK RELASI KELOMPOK DAN PENYELIDIKAN PSIKOLOGIS

TUJUAN UMUM :

Tujuan dari pertemuan pertama adalah membuka rangkaian sesi konseling, membentuk relasi yang baik dalam kelompok sehingga kondusif bagi upaya penyelidikan psikologis.

KEGIATAN:

1. Pembukaan, Perkenalan, dan Penjelasan Kegiatan Konseling Kelompok (10 menit)
2. Kontrak Konseling Kelompok dan *Informed Consent* (10 menit)
3. *"The Questions"* (60 menit)
4. *Home Work* dan Penutup (10 menit)

TOTAL ALOKASI WAKTU : 90'

RINCIAN KEGIATAN:

1. PEMBUKAAN, PERKENALAN, DAN PENJELASAN KEGIATAN KONSELING KELOMPOK

Tujuan Khusus:

- Peserta mengenal fasilitator dan sesama anggota kelompok lebih dekat
- Peserta mendapatkan gambaran tentang proses, tujuan, dan manfaat kegiatan konseling kelompok, berikut hak dan kewajibannya
- Peserta menetapkan harapan terhadap kegiatan konseling yang akan dijalani dan harapan ke depan
- Peserta mengembangkan kepercayaan terhadap terapis dan sesama anggota kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka acara
- Fasilitator dan tim memperkenalkan diri
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi setiap anggota kelompok untuk memperkenalkan diri
- Fasilitator memberikan penjelasan tentang proses, tujuan, dan manfaat kegiatan konseling kelompok, berikut hak dan kewajiban peserta
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan harapannya terhadap kegiatan dan manfaatnya bagi kehidupan di masa mendatang

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

10 menit

Peralatan:

- Lembar penjelasan terapi
- Lembar kerja peserta
- Daftar hadir

2. KONTRAK KONSELING KELOMPOK DAN *INFORMED CONSENT*

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat mengikuti aturan yang telah disepakati bersama dengan anggota lain dalam kelompok yang sama
- Peserta menandatangani *informed consent*

Prosedur:

- Fasilitator memandu anggota kelompok membuat kesepakatan-kesepakatan yang akan digunakan sebagai aturan selama proses konseling kelompok
- Fasilitator meminta kesediaan peserta untuk melengkapi dan menandatangani *informed consent*

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

10 menit

Peralatan:

- Lembar kontrak konseling kelompok
- Lembar *informed consent* peserta

3. "THE QUESTIONS"

Kegiatan dalam sesi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pekerjaan yang diinginkan dan hal-hal yang ingin dihindari dari pekerjaan tersebut.

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat menceritakan mengenai harapannya terhadap pekerjaan
- Peserta dapat menggambarkan tindakan yang dilakukan apabila diterima di pekerjaan yang diharapkan
- Peserta dapat menjelaskan tentang karakteristik dalam pekerjaan yang tidak diinginkan

Prosedur:

- Fasilitator membuka diskusi dengan pertanyaan: “Apa harapan Anda mengenai pekerjaan?”
 - Untuk menjawab ini, peserta perlu mempertimbangkan latar belakang pendidikan/ keterampilan yang dimilikinya (sesuai realitas). Masing-masing peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan harapan tersebut ke dalam 1 hingga 2 kalimat singkat. Setelah semua harapan disampaikan, fasilitator memberikan kesimpulan secara umum memberikan apresiasi atas keterbukaan peserta.
- Fasilitator melanjutkan diskusi dengan pertanyaan pengandaian : “Seandainya Anda mendapatkan pekerjaan seperti yang Anda inginkan tadi, apa yang akan Anda lakukan?” Peserta dipersilahkan untuk menyampaikan segala hal yang mungkin dilakukan. Fasilitator juga diharapkan dapat memberikan umpan balik yang relevan sebagai upaya penggalian lebih mendalam, klarifikasi, dan dukungan atas apa yang disampaikan peserta.
- Fasilitator melanjutkan diskusi dengan pertanyaan tentang karakteristik dalam pekerjaan yang tidak diharapkan. Fasilitator dapat membuka diskusi dengan : “Baik, Teman-Teman tadi telah menceritakan tentang harapan atas pekerjaan dan apa saja yang mungkin dilakukan apabila mendapatkan pekerjaan sebagaimana yang diinginkan. Tentunya, dalam kenyataan, kita tidak bisa mendapatkan segala sesuatu sama persis seperti yang kita harapkan. Akan ada karakteristik-karakteristik tertentu dalam pekerjaan yang kita hindari/ tidak kita sukai, sekalipun pekerjaan itu menyenangkan

bagi kita. Kira-kira, karakteristik apa saja yang tidak Anda inginkan ada/ingin Anda hindari dalam suatu pekerjaan? Dapatkan Anda menjelaskannya?

Metode:

Refleksi, *Sharing*

Waktu:

60 menit

Peralatan:

-

4. HOME WORK DAN PENUTUP

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat menceritakan kembali secara tertulis mengenai hal yang telah diperoleh selama *sharing* di pertemuan 1
- Peserta dapat mengidentifikasi lebih jauh tentang bermacam karakteristik dari pekerjaan yang dihindari beserta alasannya
- Peserta mendapatkan dukungan untuk mengerjakan pekerjaan rumah untuk pertemuan berikutnya

Prosedur:

- Co-fasilitator memberikan lembar kerja pekerjaan rumah pertemuan 1
- Fasilitator memberikan instruksi pekerjaan rumah, menanyakan kejelasan peserta tentang instruksi yang diberikan, dan memberikan dukungan bagi peserta untuk mengerjakan PR
- Fasilitator memberikan kesimpulan pertemuan pertama berdasarkan hasil *sharing*

- Fasilitator, mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk terlibat dalam pertemuan berikutnya

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab, Merangkum

Waktu:

10 menit

Peralatan:

Lembar kerja *home work 1*

Lembar Kerja : *Home Work 1*

Dalam lembar *home work* terdiri beberapa pertanyaan yang harus di jawab oleh peserta, yaitu:

1. Tuliskan gambaran diri Anda secara singkat?
(dapat menyebutkan nama dan latar belakang yang dimilikinya)
2. Harapan Saya terhadap pekerjaan adalah...
(perlu mempertimbangkan latar belakang pendidikan dan keterampilan yang dimiliki)
3. Seandainya Saya mendapatkan pekerjaan sebagaimana yang Saya inginkan, saya akan melakukan...
...
...
z (dapat menjawab lebih dari satu tindakan yang akan dilakukan)
4. Dari banyak hal yang saya sukai dalam pekerjaan tersebut, ada beberapa karakteristik dari pekerjaan yang ingin saya hindari. Yaitu:
Saya tidak suka bila... karena... *(jelaskan alasannya)*

Saya tidak suka bila... karena...

Saya tidak suka bila... karena...

Saya tidak suka bila... karena...

Saya tidak suka bila... karena...

...

Buatlah rangking dari beberapa hal yang Anda ingin hindari di atas dimulai dari angka 1 (paling besar ingin dihindari), hingga angka terakhir (paling kecil ingin dihindari):

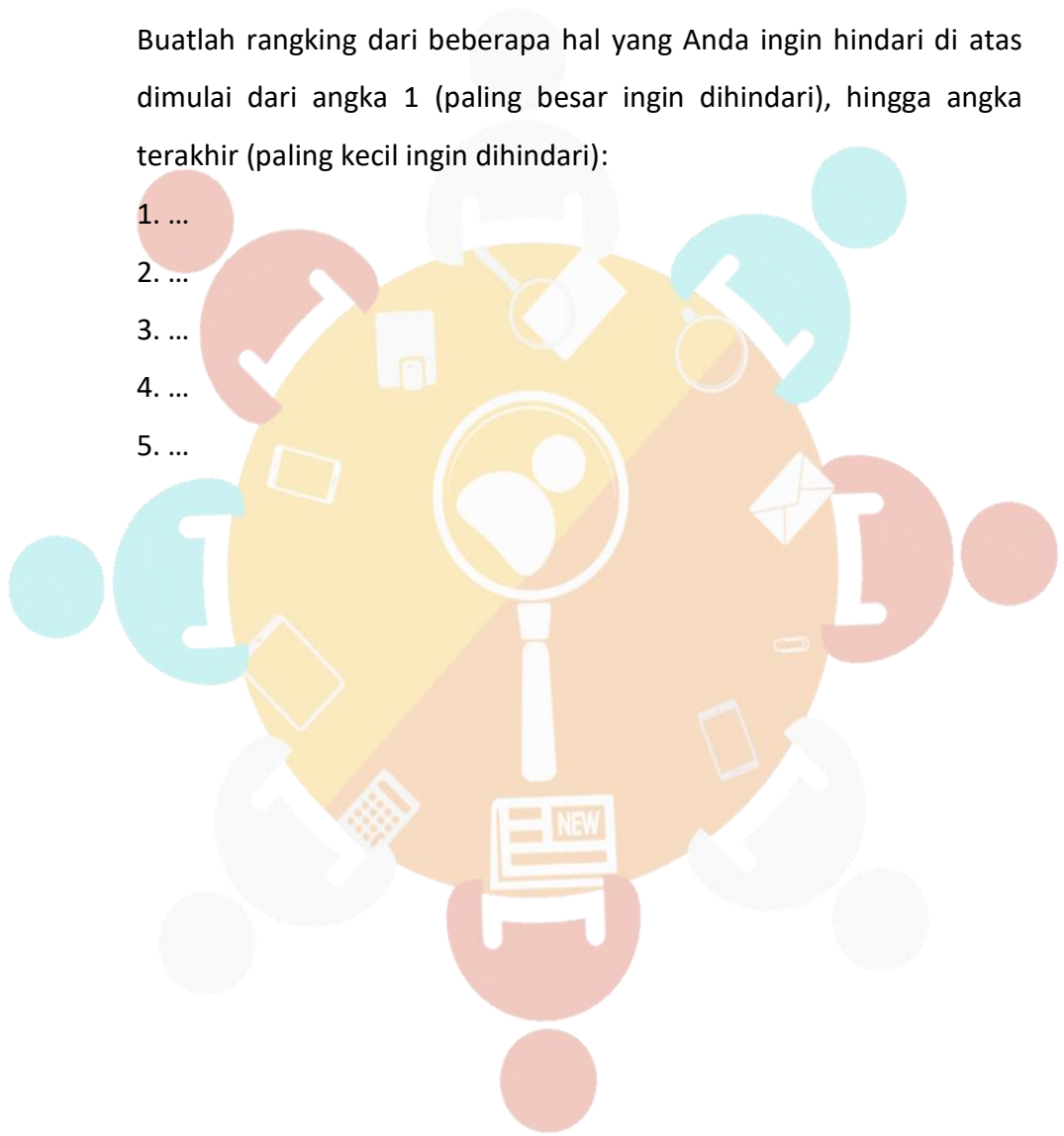
1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...





PERTEMUAN 2

MENGIDENTIFIKASI KESALAHAN-KESALAHAN DASAR (*BASIC MISTAKES*)

TUJUAN UMUM :

Tujuan dari pertemuan kedua adalah mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dasar (*basic mistakes*) dalam pemikiran yang menyebabkan peserta menghindari karakteristik-karakteristik tertentu dalam pekerjaan.

KEGIATAN:

1. Pembukaan dan Reviu *Home Work* (20 menit)
2. Menentukan *Basic Mistakes* (70 menit)
3. *Home Work* dan Penutup (10 menit)

TOTAL ALOKASI WAKTU : 100'

RINCIAN KEGIATAN:

1. PEMBUKAAN DAN REVIEW *HOME WORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta kembali mendapatkan gambaran tentang proses konseling pertemuan pertama
- Peserta menceritakan tentang tugas yang telah dikerjakan, dan hambatan yang ditemui
- Peserta mengembangkan kepercayaan terhadap terapis dan sesama anggota kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka acara
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan kembali proses konseling pada pertemuan pertama

- Fasilitator memberikan penguatan/ merangkum proses yang telah dialami oleh peserta pada pertemuan pertama
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan tugas yang telah dikerjakan, mengapa menetapkan rangking sedemikian rupa, memberikan umpan balik dan apresiasi dari hasil pekerjaan peserta
- Apabila terdapat peserta yang mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas, maka hambatan tersebut dapat ditanyakan, selanjutnya peserta diberikan motivasi agar bisa mengerjakannya dengan lebih optimal

Metode:

Ceramah, Review, Tanya Jawab

Waktu:

20 menit

Peralatan:

- Lembar kerja *home work* 1
- Daftar hadir

2. MENENTUKAN *BASIC MISTAKES*

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat menceritakan hal yang mungkin dilakukan apabila karakteristik yang ingin dihindari ada pada pekerjaan yang diinginkan, menjelaskan alasan yang mungkin mendasari perilaku tersebut/ mengapa hal tersebut menjadi masalah baginya

- Peserta memahami mengapa hal tersebut terjadi dengan mengidentifikasi kesalahan-kesalahan dasar berupa keyakinan yang tidak perlu

Prosedur:

- Fasilitator membuka diskusi dengan pertanyaan pengandaian: “Tadi kita telah membahas tentang berbagai karakteristik pekerjaan ingin kita hindari. Beberapa diantaranya begitu kuat dan sangat ingin kita hindari. Dalam situasi sebenarnya, mungkin kita akan bekerja di tempat seperti itu. Bayangkan, Apa yang Anda lakukan jika pekerjaan yang Anda inginkan, ternyata memiliki karakteristik tertentu yang ingin hindari? (fasilitator dapat memberikan contoh sesuai dengan permasalahan peserta)”.

Fasilitator dapat menggali dengan pertanyaan lanjutan, seperti “Dapatkah Anda menjelaskan alasan yang mendasari perilaku itu?” atau “Mengapa hal ini menjadi masalah bagi Anda?”, “Apa yang Ada dalam pikiran Anda jika hal ini terjadi?” Dalam menanggapi respon peserta terhadap pertanyaan ini, fasilitator fokus pada respon negatif (seperti menghindar, menyerah) dengan tetap mengapresiasi respon positif.

Melalui sesi *sharing* pada pertemuan dua ini, fasilitator dengan keterampilan yang dimiliki diharapkan dapat menemukan kesalahan dasar pemikiran (*beliefs*) yang menjadi alasan subjek untuk menyerah. Formulasi temuan yang diperoleh fasilitator setelah beberapa saat pengumpulan data yang cukup, kemudian disampaikan kepada peserta untuk mendapatkan persetujuan,

Misal dengan menyampaikan, “Apakah maksud Anda, Anda berfikir tidak bisa menyelesaikan semua tugas dengan baik?”, “Apakah maksud Anda, Anda tidak dapat hidup dengan baik saat bekerja jauh dari keluarga?”.

Fasilitator kemudian dalam pemikirannya membuat kategorisasi dari sampel *basic mistakes* yang telah terungkap sebagai bahan edukasi selanjutnya.

- Co-fasilitator membagikan lembar psikoedukasi mengenai “Kesalahan Mendasar dalam Berfikir (*Basic Mistakes*)”
- Fasilitator memberikan psikoedukasi mengenai penggolongan *basic mistakes* berdasar permasalahan masing-masing peserta.

Kategorisasi kesalahan-kesalahan mendasar dalam berfikir menurut Mosak dan Maniacci (dalam Sharf, 2012), sebagai berikut:

- i. Overgeneralisasi/ terlalu luas menarik kesimpulan menjadi umum.
Hal ini termasuk penggunaan kata-kata seperti “semua”, “tidak pernah”, “setiap orang”, dan “tidak ada sesuatu/seorangpun”.
Contoh: “Setiap orang harus menyukaiku”, “Aku tidak pernah bisa melakukannya dengan benar”, dan “Setiap orang menyakitiku”.
- ii. Upaya pertahanan yang salah atau tidak mungkin.
Individu berpadangan bahwa lingkungan sosial tengah menentangnya. Contoh: “Orang-orang ingin mengambil keuntungan dariku. Aku tidak akan pernah berhasil”.
- iii. Kesalahan persepsi tentang hidup dan tuntutan hidup.

Contoh: “Hidup terlalu sulit”, “Aku tidak akan pernah beristirahat”.

iv. Mengecilkan diri/ menyangkal kelebihan diri.

Hal ini menyangkut ekspresi dari rasa tidak berguna seperti “Saya bodoh”, “Tidak ada seorangpun yang akan menyukaiku”.

v. Nilai-nilai yang keliru.

Hal ini utamanya berkaitan dengan tindakan. Contoh: “Kamu harus curang jika ingin berhasil”, “Manfaatkan orang lain sebelum mereka memanfaatkanmu”, “Menghindar lebih baik untuk mengatasi masalah”.

- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya atau menanggapi

Metode:

Refleksi, *Sharing*, Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

70 menit

Peralatan:

Lembar Psikoedukasi : Kesalahan-Kesalahan Dasar

Lembar Psikoedukasi:

KESALAHAN MENDASAR DALAM BERFIKIR (*BASIC MISTAKES*)

- 1) Overgeneralisasi/ terlalu luas menarik kesimpulan menjadi umum.
Penggunaan kata seperti “semua”, “tidak pernah”, “setiap orang”, “tidak ada sesuatu/seorangpun”.

Contoh 1: “Aku tidak pernah bisa melakukannya dengan benar”

Kenyataannya? **Hanya sebagian saja pekerjaan yang salah, selebihnya sudah benar.**

Contoh 2: *"Setiap orang harus menyukaiku"*

Kenyataannya? **Saya tidak bisa memaksakan setiap orang menyukai saya.**

Contoh Anda: ...

Kenyataannya? ...

2) Memandang lingkungan sosial tengah menentang.

Contoh 1: *"Orang-orang ingin menjatuhkanku. Aku tidak akan pernah berhasil"*

Kenyataannya? **Tidak semua orang ingin menjatuhkan. Kesempatan berhasil itu ada.**

Contoh 2: *"Aku tidak akan pernah bisa mandiri. Keluargaku tidak akan mengijinkannya."*

Kenyataannya? **Saya bisa mandiri, dan membicarakannya baik-baik dengan keluarga.**

Contoh Anda: ...

Kenyataannya? ...

3) Salah persepsi tentang hidup/ tuntutan hidup.

Contoh 1: *"Tanggung jawabku terlalu berat"*

Kenyataannya? **Beberapa orang sanggup menyelesaikan beban kerja yang sama. Atau, sebelumnya saya pernah menyelesaikan tanggung jawab yang mirip.**

Contoh 2: *"Hidupku suram"*

Kenyataannya? Ada peristiwa dalam hidup saya yang menyenangkan.

Contoh Anda: ...

Kenyataannya? ...

- 4) Meremehkan diri sendiri/ tidak mengakui kelebihan sendiri.

Contoh 1: *"Aku bodoh"*

Kenyataannya? Saya bisa menyelesaikan beberapa tugas. Atau, saya mendapat kepercayaan.

Contoh 2: *"Tidak ada orang yang menyukaiku"*

Kenyataannya? Saya dekat dengan keluarga dan beberapa teman.

Contoh Anda: ...

Kenyataannya? ...

- 5) Nilai-nilai yang keliru.

Contoh 1: *"Menghindar lebih baik untuk mengatasi masalah"*

Kenyataannya? Menghindar akan menambah masalah. Membicarakannya baik-baik akan membantu. Tidak ada salahnya mencoba.

Contoh 2: *"Tidak ada keberhasilan jika tidak berbuat curang"*

Kenyataannya? Tanpa berbuat curang, keberhasilan tetap bisa diperoleh secara bertahap/ sedikit demi sedikit.

Contoh Anda: ...

Kenyataannya? ...

3. HOME WORK DAN PENUTUP

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat menceritakan kembali secara tertulis mengenai hal yang telah diperoleh
- selama *sharing* di pertemuan 2
- Peserta dapat mengidentifikasi lebih jauh tentang adanya *basic mistakes* dalam diri, dan bahwa hal tersebut mendorong munculnya perilaku merusak diri (karena menentang harapan mengenai pekerjaan)
- Peserta mendapatkan dukungan untuk mengerjakan pekerjaan rumah untuk pertemuan berikutnya

Prosedur:

- Co-fasilitator memberikan lembar kerja pekerjaan rumah pertemuan 2
- Fasilitator memberikan instruksi pekerjaan rumah, menanyakan kejelasan peserta tentang instruksi yang diberikan, dan memberikan dukungan bagi peserta untuk mengerjakan PR
- Fasilitator memberikan kesimpulan pertemuan kedua berdasarkan hasil *sharing*
- Fasilitator, mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk terlibat dalam pertemuan berikutnya

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab, Merangkum

Waktu:

10 menit

Peralatan:

Lembar kerja *home work 2*

Lembar Kerja : Home Work 2

Dalam lembar *home work* terdiri beberapa pertanyaan yang harus di jawab oleh peserta, yaitu:

1. Di antara hal-hal yang tidak saya sukai tentang pekerjaan, 3 (tiga) hal yang paling ingin saya hindari adalah:

(1) ...

(2) ...

(3) ...

(Tuliskan 3 (tiga) hal teratas yang mungkin terjadi/ akan Anda alami)

2. Saya paling ingin menghindari hal tersebut, karena:

(1) ...

(2) ...

(3) ...

3. Jika hal tersebut terjadi, saya berfikir bahwa:

4. (1) ...

(2) ...

(3) ...

(Kesalahan dasar yang telah ditemukan dari hasil sharing)

5. Jika hal itu terjadi, kerugian yang saya peroleh yaitu:

...

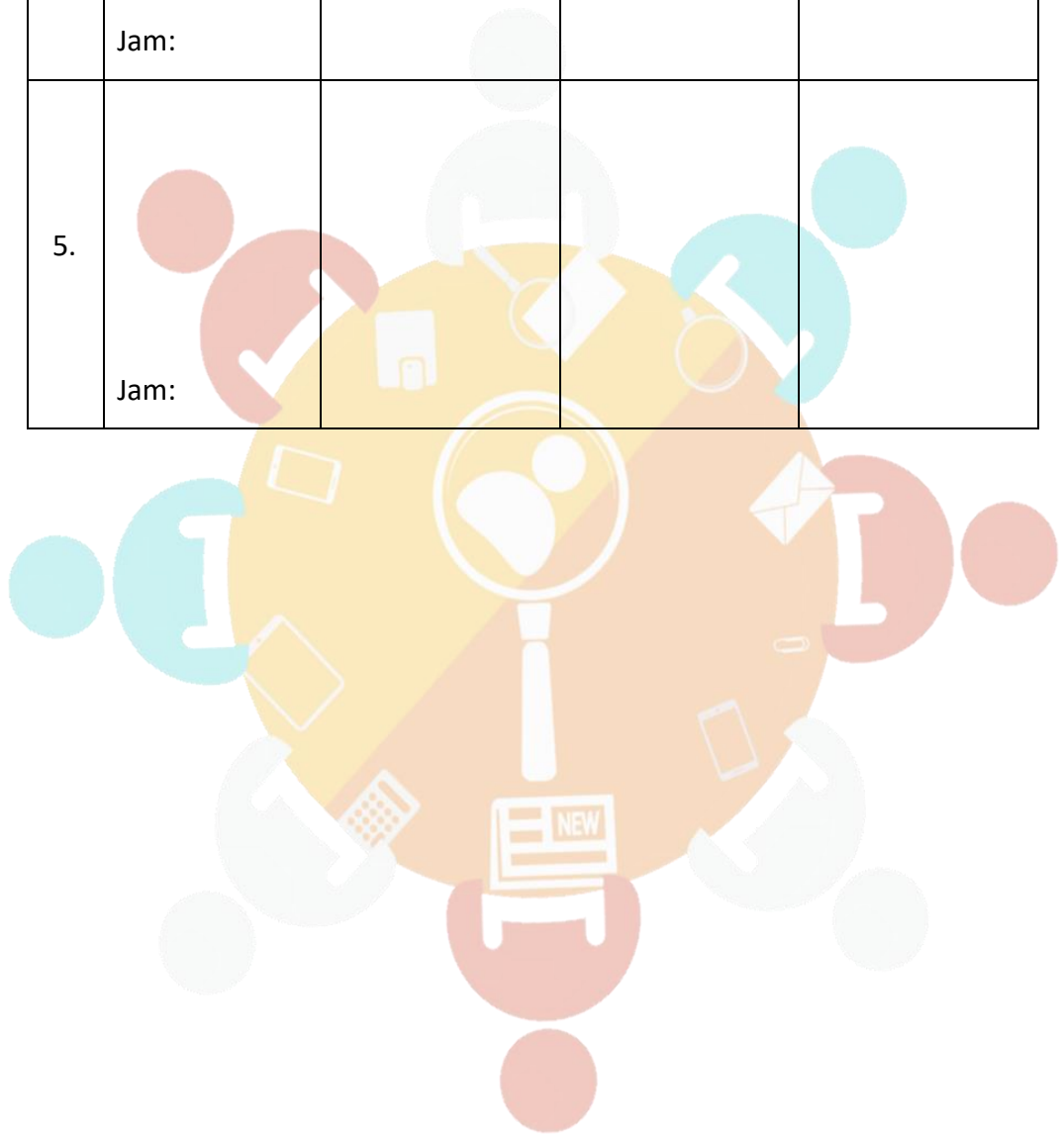
...

...

6. Menyelidiki kesalahan dasar berfikir sehari-hari

Hari/Tanggal:				
No	Hal positif yang ingin dilakukan	Situasi yang dihindari/ ingin dihindari	Alasan	Kesalahan berfikir
1.	Jam:			
2.	Jam:			
3.	Jam:			

4.	Jam:			
5.	Jam:			





PERTEMUAN 3

KESALAHAN-KESALAHAN DASAR DAN PERILAKU MERUSAK DIRI (*SELF-DEFEATING-BEHAVIOR*)

TUJUAN UMUM :

Tujuan dari pertemuan ketiga adalah memperkuat pemahaman peserta tentang dampak kesalahan-kesalahan dasar (*basic mistakes*) dalam pemikiran terhadap harapan akan pekerjaan dan perencanaan masa depan.

KEGIATAN:

1. Pembukaan dan Review *Home Work* (15 menit)
2. Penyadaran Akan Perilaku Merusak Diri (*Self-Defeating Behavior*) (60 menit)
3. *Home Work* dan Penutup (15 menit)

TOTAL ALOKASI WAKTU : 90'

RINCIAN KEGIATAN:

1. PEMBUKAAN DAN REVIEW *HOMEWORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta kembali mendapatkan gambaran tentang proses konseling pertemuan kedua
- Peserta menceritakan tentang tugas yang telah dikerjakan, dan hambatan yang ditemui
- Peserta mengembangkan kepercayaan terhadap terapis dan sesama anggota kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka acara
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan kembali proses konseling pada pertemuan kedua

- Fasilitator memberikan penguatan/ merangkum proses yang telah dijalani oleh peserta pada pertemuan kedua
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan tugas yang telah dikerjakan, memberikan umpan balik dan apresiasi dari hasil pekerjaan peserta
- Apabila terdapat peserta yang mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas, maka hambatan tersebut dapat ditanyakan, selanjutnya peserta diberikan motivasi agar bisa mengerjakannya dengan lebih optimal

Metode:

Ceramah, Review, Tanya Jawab

Waktu:

15 menit

Peralatan:

- Lembar kerja *home work 2*
- Daftar hadir

2. PENYADARAN AKAN SELF-DEFEATING BEHAVIOR

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat menceritakan dampak kesalahan-kesalahan dasar dalam pemikiran terhadap munculnya perilaku yang mengalahkan (merusak) diri sendiri
- Peserta menyadari adanya pola berulang dari munculnya kesalahan dasar dalam pemikiran

Prosedur:

- Berbekal tugas yang telah dikerjakan, fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan pengalamannya. Fasilitator memfasilitasi peserta untuk memahami lebih dalam mengenai dampak kesalahan-kesalahan dasar dalam pemikiran terhadap munculnya tindakan-tindakan yang “mengalahkan (merusak) diri/ *self-defeating*”, yaitu melalui contoh perilaku/ situasi konkret sebagaimana disebutkan dalam tugas. Diskusi mungkin berkembang pada permasalahan yang tidak tertulis pada tugas, hal ini perlu difasilitasi sejauh relevan dengan tujuan. Bentuk perilaku mengalahkan diri/ *self-defeating behavior* tidak hanya terbatas pada perilaku konkret, namun juga termasuk cara berfikir dan perasaan yang menjebak (bertahan dengan pola persepsi lama yang merusak). Misal, seseorang yang merasa dirinya tidak berguna akan bertingkah menyebalkan, sehingga orang lain akan kesal, dan sebagai hasilnya hal ini akan menguatkan keyakinannya bahwa dirinya tidak berguna (Sharf, 2012).
Contoh: “Aku bukan orang yang penting. Tidak heran jika ada orang yang mengabaikanku. Kupikir karena mereka menganggapku tidak penting”.

→ “Aku bukan orang yang penting” = kesalahan dasar pemikiran

→ “Tidak heran jika ada orang yang mengabaikanku. Kupikir karena mereka menganggapku tidak penting” = bentuk *self-defeating behavior* berupa pemikiran

- Co-fasilitator membagikan lembar kerja “Perilaku Mengalahkan Diri (*Self-Defeating Behavior*)”. Fasilitator meminta peserta untuk menuangkan hasil *sharing* yang diperoleh ke dalam lembar kerja, dan membuka diskusi bagi peserta yang ingin bertanya.
- Co-fasilitator membagikan lembar psikoedukasi “Perilaku Mengalahkan Diri (*Self-Defeating Behavior*)”. Dengan berdasarkan lembar kerja yang telah diisi dan panduan lembar psikoedukasi yang telah dibagikan, fasilitator memberikan penjelasan mengenai siklus perilaku mengalahkan diri (*self-defeating behavior*). Fasilitator kemudian membuka kesempatan diskusi terkait siklus yang telah dijelaskan berbekal contoh-contoh yang telah disampaikan oleh para peserta.

Metode:

Refleksi, *Sharing*, Mengisi Lembar Kerja, Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

60 menit

Peralatan:

- Lembar Kerja : Perilaku Mengalahkan Diri (*Self-Defeating Behavior*)
- Lembar Psikoedukasi : Siklus Perilaku Mengalahkan Diri (*Self-Defeating Behavior*)

Lembar Kerja:

PERILAKU MENGALAHKAN DIRI (*SELF-DEFEATING BEHAVIOR*)

Kesalahan mendasar dalam berfikir*	Tuliskan situasi yang mungkin memunculkan kesalahan berfikir**	Bentuk perilaku mengalahkan diri***
<p>Contoh: Tidak ada orang yang menyukaiku</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berkumpul dengan teman-teman 	<ul style="list-style-type: none"> - Sedikit berbicara - Pulang lebih cepat - Serius menanggapi humor dan sakit hati
	<ul style="list-style-type: none"> - Berpendapat dalam diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak jadi berpendapat karena merasa orang lain akan mencela - Wajar kalau mereka mengabaikan, karena mereka tidak menyukai
	<ul style="list-style-type: none"> - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...
	<ul style="list-style-type: none"> - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...
	<ul style="list-style-type: none"> - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...
	<ul style="list-style-type: none"> - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ...

	- ...	- ...
	- ...	- ...
	- ...	- ...
	-	-
	- ...	- ...
	-	-

* Tuliskan berdasarkan yang telah diperoleh pada sesi sebelumnya

** Untuk masing-masing kesalahan berfikir dapat lebih dari satu situasi

*** Dapat berupa tindakan, pikiran, maupun perasaan negatif

Lembar Psikoedukasi:

SIKLUS PERILAKU MENGALAHKAN DIRI (*SELF-DEFEATING BEHAVIOR*)



3. PENUTUPAN DAN HOME WORK

Tujuan Khusus:

- Peserta peka terhadap setiap kemunculan kesalahan dasar pikiran dalam aktivitas sehari-hari
- Peserta mendapatkan dukungan untuk mengerjakan pekerjaan rumah untuk pertemuan berikutnya

Prosedur:

- Co-fasilitator memberikan lembar kerja pekerjaan rumah pertemuan 3
- Fasilitator memberikan instruksi pekerjaan rumah, menanyakan kejelasan peserta tentang instruksi yang diberikan, dan memberikan dukungan bagi peserta untuk mengerjakan PR

- Fasilitator memberikan kesimpulan pertemuan ketiga berdasarkan hasil *sharing*
- Fasilitator, mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk terlibat dalam pertemuan berikutnya

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab, Merangkum

Waktu:

15 menit

Peralatan:

Lembar kerja *home work 3*

Lembar Kerja : Home Work 3

KUALITAS-KUALITAS POSITIF DIRI (ASET)

Di antara keterbatasan-keterbatasan saya, saya juga memiliki sejumlah kelebihan/ kualitas positif dalam diri saya. Buktinya...

Tindakan Positif *	Kualitas Positif dalam diri (aset)**
(1) ...	(1) ...
(2) ...	(2) ...
(3) ...	(3) ...
(4) ...	(4) ...
(5) ...	(5) ...
(6) ...	(6) ...
(7) ...	(7) ...
(8) ...	(8) ...
(9) ...	(9) ...
(10) ...	(10) ...

Catatan:

- * Buatlah kalimat-kalimat singkat pada tiap nomor
- * Isilah tentang tindakan positif (konkrit) yang telah dilakukan dalam 1 minggu terakhir
- * Atau tentang tindakan positif (konkrit) yang telah lama terjadi dan berdampak besar bagi kehidupan
- * Atau tindakan positif (konkrit) yang terjadi berulang
- ** Diisi pada pertemuan 4 (empat)



PERTEMUAN 4

KUALITAS-KUALITAS POSITIF DIRI (ASET) DAN AFIRMASI POSITIF

TUJUAN UMUM :

Tujuan dari pertemuan keempat adalah mengidentifikasi kualitas-kualitas positif dalam diri dan memperkuat keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya.

KEGIATAN:

5. Pembukaan dan Reviu *Home Work* (10 menit)
6. Menemukan Kualitas-Kualitas Positif Dalam Diri (40 menit)
7. Afirmasi Positif (30 menit)
8. *Home Work* dan Penutup (10 menit)

TOTAL ALOKASI WAKTU : 90'

RINCIAN KEGIATAN:

1. PEMBUKAAN DAN REVIEW *HOMEWORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta kembali mendapatkan gambaran tentang proses konseling pertemuan ketiga
- Peserta menceritakan tentang tugas yang telah dikerjakan, dan hambatan yang ditemui
- Peserta mengembangkan kepercayaan terhadap terapis dan sesama anggota kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka acara
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan kembali proses konseling pada pertemuan ketiga

- Fasilitator memberikan penguatan/ merangkum proses yang telah dialami oleh peserta pada pertemuan ketiga
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan tugas yang telah dikerjakan, memberikan umpan balik dan apresiasi dari hasil pekerjaan peserta
- Apabila terdapat peserta yang mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas, maka hambatan tersebut dapat ditanyakan, selanjutnya peserta diberikan motivasi agar bisa mengerjakannya dengan lebih optimal

Metode:

Ceramah, Review, Tanya Jawab

Waktu:

10 menit

Peralatan:

- Lembar kerja *home work* 3
- Daftar hadir

2. MENEMUKAN KUALITAS-KUALITAS POSITIF DALAM DIRI

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat menceritakan berbagai pengalaman konkrit yang menunjukkan kualitas-kualitas positif dalam dirinya
- Peserta menemukan kualitas-kualitas positif yang mewakili dirinya

Prosedur:

- Berbekal tugas yang telah dikerjakan, fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan pengalaman yang

mencerminkan kualitas-kualitas positif dalam diri mereka. Pengalaman yang diceritakan hendaklah perilaku yang bersifat spesifik/ konkrit dari suatu sifat, seperti “Saya biasanya berkomunikasi dengan lancar pada orang baru”, “Saya selalu memikirkan, apa yang bisa saya lakukan untuk keluarga saya”, “Beberapa kali saya berhasil menyelesaikan tanggung jawab dengan baik”.

Jika terdapat peserta yang mengalami kesulitan, fasilitator perlu membantu peserta untuk menemukan hal tersebut (tanpa membuat arahan yang jelas). Hal ini dilakukan karena pada beberapa orang tidak menyadari adanya kualitas positif dalam hidupnya, meskipun itu tampak nyata. Fasilitator kemudian memberikan apresiasi atas apa yang telah disampaikan oleh para peserta.

- Fasilitator membantu peserta untuk menemukan padanan kata/ frase sifat dari pengalaman-pengalaman yang telah diceritakan oleh peserta ke dalam sejumlah karakteristik, seperti “jujur”, “pandai”, “terampil bekerja”, “terampil dalam hubungan sosial”, “perhatian pada keluarga”. Hal inilah yang disebut kualitas-kualitas positif dalam diri (aset). Fasilitator kemudian memberikan apresiasi atas partisipasi peserta menemukan aset yang dimilikinya masing-masing.
- Fasilitator kemudian meminta peserta untuk menuliskan aset yang telah ditemukannya dalam lembar kerja *home work* 3 (tabel sebelah kanan).

- Fasilitator memberikan psikoedukasi singkat mengenai pentingnya menyadari kualitas positif dalam diri (aset) yang dimiliki. Hal ini akan membantu memperkuat keyakinan akan potensi yang dimiliki, sehingga tidak hanya berfokus pada hal yang negatif saja. Fasilitator juga memberikan contoh relevan sesuai dengan *sharing* dan diskusi dalam kelompok tersebut.

Metode:

Refleksi, *Sharing*, Mengisi Lembar Kerja, Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

40 menit

Peralatan:

Lembar kerja *home work 3*

3. AFIRMASI POSITIF

Tujuan Khusus:

Peserta berlatih melakukan afirmasi positif sebagai upaya penguatan terhadap kualitas-kualitas positifnya

Prosedur:

- Co-fasilitator memberikan lembar kerja “Afirmasi Positif” kepada peserta.
- Fasilitator memberikan pengantar mengenai pengertian afirmasi positif, pentingnya bagi kehidupan, memberikan contoh, kemudian meminta peserta menuangkan kalimat afirmasinya pada lembar kerja yang telah disediakan. Pada kolom sebelah kiri, peserta sebelumnya diminta untuk menuliskan aset yang dimiliki berdasarkan sesi sebelumnya.

- Kalimat afirmasi positif hendaknya dituliskan secara singkat dan menggunakan kalimat positif.
- Fasilitator meminta kesediaan peserta untuk menyampaikan afirmasi positif yang telah dibuatnya. Fasilitator memberikan tanggapan untuk membuat kalimat afirmasi positif menjadi lebih efektif, dan memberikan apresiasi atas keterlibatan peserta secara aktif.

Metode:

Mengisi Lembar Kerja, Praktik, Diskusi

Waktu:

30 menit

Peralatan:

Lembar kerja : Afirmasi Positif

Lembar Kerja:

AFIRMASI POSITIF

Kualitas Positif dalam Diri (Aset)	Kalimat Afirmasi
(1) ...	(1) ...
(2) ...	(2) ...
(3) ...	(3) ...
(4) ...	(4) ...
(5) ...	(5) ...
(6) ...	(6) ...
(7) ...	(7) ...
(8) ...	(8) ...
(9) ...	(9) ...
(10) ...	(10) ...

4. PENUTUPAN DAN *HOME WORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta berlatih melakukan afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari
- Peserta mendapatkan dukungan untuk mengerjakan pekerjaan rumah untuk pertemuan berikutnya

Prosedur:

- Co-fasilitator memberikan lembar kerja pekerjaan rumah pertemuan 4
- Fasilitator memberikan instruksi pekerjaan rumah, menanyakan kejelasan peserta tentang instruksi yang diberikan, dan memberikan dukungan bagi peserta untuk mengerjakan PR
- Fasilitator memberikan kesimpulan pertemuan ke empat berdasarkan hasil *sharing*
- Fasilitator, mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk terlibat dalam pertemuan berikutnya

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab, Merangkum

Waktu:

10 menit

Peralatan:

Lembar kerja *home work 4*

Lembar Kerja : Home Work 4

LEMBAR MONITORING “AFIRMASI POSITIFKU HARI INI”

Lakukan afirmasi positif dalam situasi di kehidupan sehari-hari, dilengkapi dengan tindakan nyata yang menggambarkan afirmasi tersebut.

Hari/ Tanggal	Situasi	Afirmasi	Tindakan



PERTEMUAN 5

LATIHAN AFIRMASI DAN *COPING IMAGERY*

TUJUAN UMUM :

Tujuan dari pertemuan kelima adalah memperkuat keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi permasalahan melalui visualisasi.

KEGIATAN:

1. Pembukaan dan Review *Home Work* (30 menit)
2. *Coping Imagery* (50 menit)
3. *Home Work* dan Penutup (10 menit)

TOTAL ALOKASI WAKTU : 90'

RINCIAN KEGIATAN:

1. PEMBUKAAN DAN REVIEW *HOMEWORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta kembali mendapatkan gambaran tentang proses konseling pertemuan ke empat
- Peserta menceritakan tentang tugas yang telah dikerjakan, dan hambatan yang ditemui
- Peserta mengembangkan kepercayaan terhadap terapis dan sesama anggota kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka acara
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan kembali proses konseling pada pertemuan ke empat

- Fasilitator memberikan penguatan/ merangkum proses yang telah dijalani oleh peserta pada pertemuan ke empat
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan tugas yang telah dikerjakan, memberikan umpan balik dan apresiasi dari hasil pekerjaan peserta
- Apabila terdapat peserta yang mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas, maka hambatan tersebut dapat ditanyakan, selanjutnya peserta diberikan motivasi agar bisa mengerjakannya dengan lebih optimal

Metode:

Ceramah, Review, Diskusi

Waktu:

30 menit

Peralatan:

- Lembar kerja *home work 4*
- Daftar hadir

2. **COPING IMAGERY**

Tujuan Khusus:

- Peserta dapat membuat sebuah skenario penanggulangan masalah dalam kehidupan sehari-hari
- Peserta melakukan praktik visualisasi penganggulangan masalah

Prosedur:

- Co-fasilitator membagikan lembar kerja "*Mental Imagery 1*". Lembar *mental imagery* secara khusus dimaksudkan untuk panduan melakukan praktik *coping imagery*. *Coping imagery*

adalah teknik visualisasi/ pembayangan mental tentang upaya penanggulangan masalah terhadap situasi sulit yang diantisipasi (Curwen, Palmer, & Rudell, 2008). Penggunaan istilah "*mental imagery*" menggantikan "*copying imagery*" dalam lembar kerja bertujuan mempermudah peserta (awam) dalam mengingat istilah/ proses tersebut.

- Fasilitator bersama-sama dengan peserta menentukan situasi spesifik (target) yang ingin digunakan oleh masing-masing peserta sebagai objek untuk *copying imagery*. Setiap peserta dapat berbeda situasi. Fasilitator memandu agar target yang dimaksud relevan untuk pengembangan diri peserta, mengatasi permasalahan kaitannya dengan pekerjaan (telah dibahas pada pertemuan 1 dan 2). Fasilitator meminta peserta untuk menuangkannya dalam lembar kerja.

Catatan: Sebisa mungkin, target masalah yang ditetapkan dapat dilakukan (secara nyata) dalam jeda waktu pertemuan konseling kelompok.

- Fasilitator bersama-sama dengan peserta menentukan kualitas positif dalam diri (aset) mana yang dirasakan paling sesuai untuk mengatasi permasalahan yang menjadi target, berikut kalimat afirmasi positif yang mendukung. Fasilitator meminta peserta untuk menuangkannya dalam lembar kerja.
- Dari aset yang dimiliki, peserta diminta menentukan langkah/ perilaku spesifik yang bisa dilakukan/ sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut. Fasilitator meminta peserta untuk

menuangkannya dalam lembar kerja, berikut uraian detail (skenario/ langkah-langkah) cara pengatasannya.

- Setelah situasi target, aset, dan langkah cara pengatasan masalah dituliskan oleh peserta, fasilitator memberikan penjelasan tentang praktik “*mental (coping) imagery*”: “Teknik *mental imagery* adalah bentuk lain dari teknik relaksasi. Teknik ini kita gunakan bersamaan dengan teknik lain yang sudah dipelajari sebelumnya. Latihan ini adalah teknik membayangkan secara mental (dalam pikiran) tentang upaya mengatasi masalah terhadap situasi sulit yang belum/ akan terjadi. Artinya, kita mencoba mengantisipasi agar permasalahan tersebut dapat kita atasi sehingga tidak terjadi. Dalam praktik yang akan kita lakukan, kita gunakan pedoman yang sudah kita buat dalam lembar kerja *Mental Imagery*”. Fasilitator kemudian memberikan contoh sederhana simulasi dengan permasalahan spesifik tertentu.
- Fasilitator memandu praktik *coping imagery*. Instruksinya adalah sebagai berikut:
 1. Buatlah posisi duduk Anda se nyaman mungkin. Pada saat Anda melakukannya di rumah, carilah tempat yang nyaman dan tenang di mana tidak ada orang lain atau situasi yang dapat mengganggu. Latihan ini bisa dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring.
 2. Tutup mata, ambil nafas dalam, kemudian keluarkan. Lakukan hal ini perlahan dan biarkan diri Anda merasa semakin santai dan nyaman... (beri jeda sesaat).

3. Kemudian mulai pusatkan pikiran Anda pada hati. Rasakan bagaimana kehangatannya dan rasa nyamannya.
4. Setelah Anda tenang dan siap, dengan mata masih tertutup, hadirkan peristiwa yang telah dituliskan bersama sebelumnya. Bayangkan Anda berada di tengah-tengah peristiwa tersebut. Peristiwa itu mungkin sulit untuk dihadapi, namun bertahanlah, dan tetap berusaha bernafas secara perlahan. Bayangkan bahwa Anda hanyalah satu di antara manusia lain yang juga pernah mengalami hal serupa. Anda dapat mengucapkan kalimat afirmasi positif dalam bayangan Anda secara perlahan dan berulang. Rasakan perubahan yang terjadi dalam diri Anda.
5. Jika Anda sudah siap, lakukan secara perlahan langkah-langkah cara mengatasi masalah tersebut seperti yang telah kita tuliskan bersama sebelumnya. Perlahan demi perlahan, langkah demi langkah Anda lakukan untuk mengatasi hal tersebut. Tetaplah atur nafas Anda secara perlahan. Bersamaan dengan itu, ucapkanlah kalimat afirmasi positif secara perlahan dan berulang...
6. Anda dapat mengatasi permasalahan tersebut dengan baik, seperti yang Anda rencanakan. Semua dapat teratasi sebagaimana yang Anda rencanakan. Anda telah menyelesaikannya dengan baik. Rasakan perubahan yang terjadi dalam diri Anda. Bawa perasaan ini ke dalam diri Anda, bahwa Anda telah melakukannya dengan baik.

Tetaplah atur nafas Anda secara perlahan... (beri jeda sesaat).

7. Beberapa saat lagi saya akan meminta Anda untuk kembali ke ruangan ini dan membuka mata. Saya akan menghitung mundur dari hitungan ke 3, Anda akan kembali ke ruangan ini dan membuka mata pada hitungan ke 1. Tetaplah bawa perasaan positif yang Anda peroleh bersama dengan Anda.... 3... 2... 1...

- Setelah peserta menyesuaikan diri, Fasilitator memberikan apresiasi kepada peserta, kemudian melakukan evaluasi praktik *coping imagery*. Fasilitator menanyakan perihal pengalaman selama praktik, perasaan, pikiran, dan hambatan yang ditemui. Fasilitator memberikan umpan baik yang relevan dan dukungan untuk memelihara motivasi peserta.
- Setelah diskusi selesai, fasilitator memandu sekali lagi praktik *coping imagery* dengan langkah yang sama. Dalam praktik kedua ini, umpan balik dari fasilitator pada diskusi sebelumnya diharapkan dapat menghilangkan hambatan yang dirasakan peserta pada saat praktik pertama.
- Setelah praktik selesai, co-fasilitator kemudian membagikan lembar kerja "*Mental Imagery 2*" berisi instruksi, praktik, dan evaluasi *coping imagery*. Fasilitator memberikan instruksi bagi peserta untuk menceritakan pengalaman dan perasaan pada lembar evaluasi.

Metode:

Refleksi, Mengisi Lembar Kerja, Praktik, Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

50 menit

Peralatan:

- Lembar kerja : *Mental Imagery 1*
- Lembar kerja : *Mental Imagery 2*

Lembar Kerja:

MENTAL IMAGERY 1

Target Peristiwa : ...

Kualitas positif dalam diri (aset) yang mendukung: ...

Kalimat afirmasi positif: ...

Tahap/ langkah penanganan: ...

...

...

Lembar Kerja:

MENTAL IMAGERY 2

(Halaman pertama berisi uraian singkat pengertian *mental imagery* dan panduan untuk instruksi, sebagaimana tertulis pada prosedur di atas)

(Halaman ke dua berisi monitoring praktik *mental imagery*.)

Ceritakan pengalaman Anda (fikiran/ perasaan/ hambatan) selama praktik:

...

...

...

Ceritakan pengalaman Anda setelah selesai praktik:

...
...

3. PENUTUPAN DAN *HOME WORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta berlatih melakukan *coping imagery* dalam kehidupan sehari-hari
- Peserta mendapatkan dukungan untuk mengerjakan pekerjaan rumah untuk pertemuan berikutnya

Prosedur:

- Co-fasilitator memberikan lembar kerja pekerjaan rumah pertemuan 5
- Fasilitator memberikan instruksi pekerjaan rumah, menanyakan kejelasan peserta tentang instruksi yang diberikan, dan memberikan dukungan bagi peserta untuk mengerjakan PR
- Fasilitator memberikan kesimpulan pertemuan ke lima berdasarkan hasil *sharing*
- Fasilitator, mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk terlibat dalam pertemuan berikutnya

Metode:

Ceramah, Tanya Jawab, Merangkum

Waktu:

10 menit

Peralatan:

Lembar kerja *home work 5*

Lembar Kerja : Home Work 5

LEMBAR MONITORING “LATIHAN MENTAL IMAGERY”

Temukan minimal 3 situasi setiap harinya yang Anda dapat atasi dengan *mental imagery* dan kalimat afirmasi positif, kemudian lakukan evaluasi (tuliskan dalam lembar kerja):

- Situasi yang dimaksud adalah situasi yang telah dipraktikkan pada pertemuan 5
- Situasi lain dapat ditambahkan berupa aktivitas yang rutin/ insidental

Tanggal (Jam)	Situasi	Imagery	Afirmasi positif	Penanganan	Evaluasi



PERTEMUAN 6

MONITORING DAN TERMINASI

TUJUAN UMUM :

Tujuan dari pertemuan keenam adalah memantau dan melakukan evaluasi perkembangan peserta, memberikan dukungan dan memperkuat capaian peserta, mengakhiri rangkaian sesi konseling kelompok.

KEGIATAN:

1. Pembukaan dan Review *Home Work* (40 menit)
2. Evaluasi dan Harapan (60 menit)
3. Terminasi dan Penutup (20 menit)

TOTAL ALOKASI WAKTU : 120'

RINCIAN KEGIATAN:

1. PEMBUKAAN DAN REVIEW *HOME WORK*

Tujuan Khusus:

- Peserta kembali mendapatkan gambaran tentang proses konseling pertemuan ke lima
- Peserta menceritakan tentang tugas yang telah dikerjakan, dan hambatan yang ditemui
- Peserta mengembangkan kepercayaan terhadap terapis dan sesama anggota kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka acara
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan kembali proses konseling pada pertemuan ke lima

- Fasilitator memberikan penguatan/ merangkul proses yang telah dijalani oleh peserta pada pertemuan ke lima
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan tugas yang telah dikerjakan, memberikan umpan balik dan apresiasi dari hasil pekerjaan peserta
- Apabila terdapat peserta yang mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas, maka hambatan tersebut dapat ditanyakan, selanjutnya peserta diberikan motivasi agar bisa mengerjakannya dengan lebih optimal

Metode:

Ceramah, Review, Diskusi

Waktu:

40 menit

Peralatan:

- Lembar kerja *home work* 5
- Daftar hadir

2. EVALUASI DAN HARAPAN

Tujuan Khusus:

- Peserta melakukan evaluasi atas perkembangan yang diperoleh selama proses konseling kelompok dengan menyampaikan alasannya (bukti)
- Peserta menetapkan harapan terhadap pekerjaan ke depan
- Peserta saling memberikan dukungan
- Peserta mendapatkan apresiasi dari fasilitator atas upaya yang telah dilakukan selama kegiatan konseling kelompok

Prosedur:

- Fasilitator membuka diskusi dengan menanyakan bagaimana perasaan peserta selama proses konseling kelompok dari pertemuan 1 hingga saat ini, hal apa saja yang telah diperoleh, bagaimana hal ini diperoleh, bukti perkembangan, hambatan yang dirasakan, pengalaman dalam mengatasi hambatan, apakah hal ini memenuhi harapan peserta di awal konseling kelompok, dan pertanyaan-pertanyaan lain yang relevan.
- Fasilitator memberikan apresiasi atas perkembangan peserta dari yang terkecil hingga capaian terbesarnya selama konseling kelompok. Fasilitator juga perlu menyampaikan bahwa hasil dari konseling kelompok tidak hanya berhenti di pertemuan ke enam, melainkan peserta diharapkan dapat menggunakan latihan-latihan yang telah dipelajari selama proses konseling untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, dan menguatkan tujuan-harapannya ke depan.
- Fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi tujuan dan harapan yang ingin dicapai di masa depan, dan bagaimana ia menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan dan harapan tersebut.
- Co-fasilitator membagikan lembar kerja “Evaluasi dan Harapan” kepada peserta. Fasilitator meminta peserta untuk menuangkan hasil diskusi ke dalam lembar kerja.

Metode:

Refleksi, Mengisi Lembar Kerja, Ceramah, Tanya Jawab

Waktu:

60 Menit

Peralatan:

Lembar kerja : *Evaluasi dan Harapan*

Lembar Kerja:

EVALUASI DAN HARAPAN

Ceritakanlah pengalaman Anda selama menjalani konseling kelompok?

...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

Apakah tujuan hidup yang ingin Anda capai ke depan?

...
...

Apakah harapan Anda terhadap tujuan hidup Anda tersebut?

...
...

Langkah apa yang akan Anda lakukan untuk mencapainya?

...
...
...
...
...

3. TERMINASI DAN PENUTUP

Tujuan Khusus:

- Peserta saling memberikan dukungan untuk menguatkan tujuan dan harapan yang telah ditetapkan
- Peserta mendapatkan apresiasi dari fasilitator atas upaya yang telah dilakukan selama kegiatan konseling kelompok
- Peserta melakukan praktik secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari

Prosedur:

- Fasilitator meminta kesediaan peserta untuk melakukan review keseluruhan pertemuan konseling kelompok
- Fasilitator memberikan dukungan dan apresiasi, dan membantu melengkapi hasil review yang sudah disampaikan oleh peserta
- Co-fasilitator memberikan lembar kerja “evaluasi akhir” kepada peserta. Fasilitator meminta kesediaan peserta untuk mengisi lembar kerja tersebut.
- Fasilitator, mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta, menutup kegiatan, dan memberikan motivasi bagi peserta untuk mencapai tujuan hidup dan harapannya ke depan
- *Home work* diberikan untuk membantu peserta melakukan monitoring dan evaluasi secara mandiri

Metode:

Sharing, Review, Mengisi Lembar Kerja

Waktu:

20 menit

Peralatan:

- Lembar kerja : “*Evaluasi Akhir*”
- Lembar Kerja : *Home Work 6*

Lembar Kerja : *Home Work 6*

LEMBAR MONITORING PRAKTIK MANDIRI

Tanggal (Jam)	Situasi	<i>Imagery</i>	Afirmasi positif	Penanganan	Evaluasi

PENUTUP

Demikian tahapan dan paparan dari buku “Panduan Konseling untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja bagi Siswa.

Buku yang disusun sebagai salah satu alat bantu untuk meningkatkan kapasitas diri pada siswa setelah lulus dari sekolah tentunya tidak terlepas dari kekurangan maupun kelemahan. Besar harapan penulis atas masukan dan saran dari berbagai pihak yang nantinya dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan panduan konseling yang lebih sempurna.

Sekian penutup dari kami dan semoga panduan konseling ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan kapasitas diri siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Corey, M.S., Corey, G., & Corey, C. (2014). *Groups. Process and Practice. 9th Edition*. USA: Brooks/Cole. Cengage Learning.
- Curwen, B., Palmer, S., & Rudell, P. (2008). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Keterampilan Praktik Konseling: Pendekatan Integratif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, S.T. (2015). *Konseling. Profesi yang Menyeluruh. Edisi Ke Enam*. Jakarta: PT Indeks.
- Sharf, R.S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling. Concept and Cases. 5th Edition*. USA: Brooks/Cole. Cengage Learning.
- Sonstegard, M.A., Bitter, J.R., & Pelonis, P. (2004). *Adlerian Group Counseling and Therapy. Step-by-Step*. New York: Brunner-Routledge.



LEMBAR

KERJA



LEMBAR KERJA PESERTA

Panduan Konseling Untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja Siswa



BUKU INI MILIK:

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2016**

KESALAHAN MENDASAR DALAM BERFIKIR (*BASIC MISTAKES*)

- 1) Overgeneralisasi/ terlalu luas menarik kesimpulan menjadi umum.
Penggunaan kata seperti “semua”, “tidak pernah”, “setiap orang”, “tidak ada sesuatu/ seorompokun”.

Contoh 1: “Aku tidak pernah bisa melakukannya dengan benar”

Kenyataannya? **Hanya sebagian saja pekerjaan yang salah, selebihnya sudah benar.**

Contoh 2: “Setiap orang harus menyukaiku”

Kenyataannya? **Saya tidak bisa memaksakan setiap orang menyukai saya.**

Contoh Anda: _____

Kenyatannya? _____

- 2) Memandang lingkungan sosial tengah menentang.

Contoh 1: “Orang-orang ingin menjatuhkanku. Aku tidak akan pernah berhasil”

Kenyataannya? **Tidak semua orang ingin menjatuhkan. Kesempatan berhasil itu ada.**

Contoh 2: “Aku tidak akan pernah bisa mandiri. Keluargaku tidak akan mengijinkannya.”

Kenyataannya? **Saya bisa mandiri, dan membicarakannya baik-baik dengan keluarga.**

Contoh Anda: _____

Kenyataannya? _____

3) Salah persepsi tentang hidup/ tuntutan hidup.

Contoh 1: *"Tanggung jawabku terlalu berat"*

Kenyataannya? **Beberapa orang sanggup menyelesaikan beban kerja yang sama. Atau, sebelumnya saya pernah menyelesaikan tanggung jawab yang mirip.**

Contoh 2: *"Hidupku suram"*

Kenyataannya? **Ada peristiwa dalam hidup saya yang menyenangkan.**

Contoh Anda: _____

Kenyataannya? _____

4) Meremehkan diri sendiri/ tidak mengakui kelebihan sendiri.

Contoh 1: *"Aku bodoh"*

Kenyataannya? **Saya bisa menyelesaikan beberapa tugas. Atau, saya mendapat kepercayaan.**

Contoh 2: *"Tidak ada orang yang menyukaiku"*

Kenyataannya? **Saya dekat dengan keluarga dan beberapa teman.**

Contoh Anda: _____

Kenyataannya? _____

5) Nilai-nilai yang keliru.

Contoh 1: *"Menghindar lebih baik untuk mengatasi masalah"*

Kenyataannya? **Menghindar akan menambah masalah. Membicarakannya baik-baik akan membantu. Tidak ada salahnya mencoba.**

Contoh 2: "Tidak ada keberhasilan jika tidak berbuat curang"

Kenyataannya? **Tanpa berbuat curang, keberhasilan tetap bisa diperoleh secara bertahap/ sedikit demi sedikit.**

Contoh Anda: _____

Kenyataannya? _____



Lembar Kerja (Pertemuan 3)

PERILAKU MENGALAHKAN DIRI (*SELF-DEFEATING BEHAVIOR*)

Kesalahan mendasar dalam berfikir*	Tuliskan situasi yang mungkin memunculkan kesalahan berfikir**	Bentuk perilaku mengalahkan diri***
<p>Contoh:</p> <p>Tidak ada orang yang menyukaiku</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Berkumpul dengan teman-teman 	<ul style="list-style-type: none"> - Sedikit berbicara - Pulang lebih cepat - Serius menanggapi humor dan sakit hati
	<ul style="list-style-type: none"> - Berpendapat dalam diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak jadi berpendapat karena merasa orang lain akan mencela - Wajar kalau mereka mengabaikan, karena mereka tidak menyukai

Panduan Konseling untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja bagi Siswa
LEMBAR KERJA PESERTA

* Tuliskan berdasarkan yang telah diperoleh pada sesi sebelumnya

** Untuk masing-masing kesalahan berfikir dapat lebih dari satu situasi

*** Dapat berupa tindakan, pikiran, maupun perasaan negatif

SIKLUS PERILAKU MENGALAHKAN DIRI (*SELF-DEFEATING BEHAVIOR*)



Lembar Kerja (Pertemuan 4)

AFIRMASI POSITIF

Kualitas Positif dalam Diri (Aset)	Kalimat Afirmasi
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)
(6)	(6)
(7)	(7)
(8)	(8)
(9)	(9)
(10)	(10)

Lembar Kerja: (Pertemuan 5)

MENTAL IMAGERY 1

Target Peristiwa : _____

Kualitas positif dalam diri (aset) yang mendukung:

Kalimat afirmasi positif:

Tahap/ langkah penanganan:

MENTAL IMAGERY 2

Teknik *mental imagery* adalah bentuk lain dari teknik relaksasi. Teknik ini kita gunakan bersamaan dengan teknik lain yang sudah dipelajari sebelumnya. Latihan ini adalah teknik membayangkan secara mental (dalam fikiran) tentang upaya mengatasi masalah terhadap situasi sulit yang belum/ akan terjadi. Artinya, kita mencoba mengantisipasi agar permasalahan tersebut dapat kita atasi sehingga tidak terjadi.

Langkah singkat melakukan “*mental imagery*”:

- a. Menentukan situasi spesifik (target) yang ingin digunakan yang relevan untuk pengembangan diri
- b. menentukan kualitas positif dalam diri (aset) mana yang dirasakan paling sesuai untuk mengatasi permasalahan yang menjadi target, berikut kalimat afirmasi positif yang mendukung
- c. menentukan langkah/ perilaku spesifik yang bisa dilakukan/ sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut dari aset yang dimiliki

Ceritakan pengalaman Anda (fikiran/ perasaan/ hambatan) selama praktik:

Ceritakan pengalaman Anda setelah selesai praktik:

Lembar Kerja (Pertemuan 6)

EVALUASI DAN HARAPAN

Ceritakanlah pengalaman Anda selama menjalani konseling kelompok?

Apakah tujuan hidup yang ingin Anda capai ke depan?

Apakah harapan Anda terhadap tujuan hidup Anda tersebut?

Langkah apa yang akan Anda lakukan untuk mencapainya?



HOME WORK



HOME WORK

Panduan Konseling Untuk Peningkatan Kapasitas Kesiapan Kerja Siswa



BUKU INI MILIK:

Harapan Saya terhadap kegiatan ini :

Manfaat yang ingin diperoleh dari kegiatan ini :

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2016**



Homework 1

1. Tuliskanlah gambaran diri Anda secara singkat?

2. Harapan Saya terhadap pekerjaan adalah...

3. Seandainya Saya mendapatkan pekerjaan sebagaimana yang Saya inginkan, saya akan melakukan...

4. Dari banyak hal yang saya sukai dalam pekerjaan tersebut, ada beberapa karakteristik dari pekerjaan yang ingin saya hindari. Yaitu:

1. Saya tidak suka bila _____ karena _____
(jelaskan alasannya)
2. _____
3. _____
4. _____

5. . Buatlah rangking dari beberapa hal yang Anda ingin hindari di atas dimulai dari angka 1 (paling besar ingin dihindari), hingga angka terakhir (paling kecil ingin dihindari):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Homework 2

1. Di antara hal-hal yang tidak saya sukai tentang pekerjaan, 3 (tiga) hal yang paling ingin saya hindari adalah:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

2. Saya paling ingin menghindari hal tersebut, karena:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

3. Jika hal tersebut terjadi, saya berfikir bahwa:

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

4. Jika hal itu terjadi, kerugian yang saya peroleh yaitu:

5. Menyelidiki kesalahan dasar berfikir sehari-hari

Hari/Tanggal:				
No	Hal positif yang ingin dilakukan	Situasi yang dihindari/ ingin dihindari	Alasan	Kesalahan berfikir
1.	Jam:			
2.	Jam:			
3.	Jam:			
4.	Jam:			
5.	Jam:			

Home Work 3

KUALITAS-KUALITAS POSITIF DIRI (ASET)

Di antara keterbatasan-keterbatasan saya, saya juga memiliki sejumlah kelebihan/ kualitas positif dalam diri saya. Buktinya...

Tindakan Positif *	Kualitas Positif dalam diri (aset)**
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)
(6)	(6)
(7)	(7)
(8)	(8)
(9)	(9)
(10)	(10)

Catatan:

* Buatlah kalimat-kalimat singkat pada tiap nomor

* Isilah tentang tindakan positif (konkrit) yang telah dilakukan dalam 1 minggu terakhir

* Atau tentang tindakan positif (konkrit) yang telah lama terjadi dan berdampak besar bagi kehidupan

* Atau tindakan positif (konkrit) yang terjadi berulang

** Diisi pada pertemuan 4 (empat)

Home Work 4

LEMBAR MONITORING “AFIRMASI POSITIFKU HARI INI”

Lakukan afirmasi positif dalam situasi di kehidupan sehari-hari, dilengkapi dengan tindakan nyata yang menggambarkan afirmasi tersebut.

Hari/ Tanggal	Situasi	Afirmasi	Tindakan

Home Work 5

LEMBAR MONITORING “LATIHAN MENTAL IMAGERY”

Temukan minimal 3 situasi setiap harinya yang Anda dapat atasi dengan *mental imagery* dan kalimat afirmasi positif, kemudian lakukan evaluasi (tuliskan dalam lembar kerja):

- Situasi yang dimaksud adalah situasi yang telah dipraktikkan pada pertemuan 5
- Situasi lain dapat ditambahkan berupa aktivitas yang rutin/ insidental

Tanggal (Jam)	Situasi	Imagery	Afirmasi positif	Penanganan	Evaluasi

Home Work 6

LEMBAR MONITORING PRAKTIK MANDIRI

Tanggal (Jam)	Situasi	<i>Imagery</i>	Afirmasi positif	Penanganan	Evaluasi