

Dr.phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S. Psi, M.Psi, Psikolog
Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Annastasia Ediaty, S.Psi, M.Sc., Ph.D, Psikolog

• SPIRIT •

INTERVENSI PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA



Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

SPIRIT

Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Dr. phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc.,Ph.D., Psikolog

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro
Semarang

SPIRIT: Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Penyusun : Dr. phil Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Annastasia Ediati, S.Psi., M.Sc., Ph.D., Psikolog

Desainer isi dan cover : Erlita Nur Andini

Desainer jurnal : Noorhendra Ardhana Putra

Layout : Tsara Firdaus

Sumber Gambar : Freepik

Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275
Telp/Fax: 024-7460051
Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>
Email : psikologi@undip.ac.id

ISBN 978-602-52293-0-5

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul

Dicetak oleh Fastindo
Jl. Prof Soedarto LPPU II No. 12A Tembalang Semarang
Telp. (024) 76480608
Juli 2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan curahan nikmat kepada penulis sehingga tersusun modul SPIRIT (Self Positivity Improvement and Reflective Integrated Thinking) ini yang secara khusus disusun sebagai modul untuk memandu kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk menurunkan depresi pada mahasiswa dan secara umum bagi pembelajar yang memiliki minat dalam kajian intervensi psikologi di bidang Psikologi Klinis. Modul ini menyajikan dengan lengkap, jadwal, materi, dan teknis melaksanakan pelatihan yang bertujuan untuk menurunkan depresi dengan langkah-langkah yang telah diuji melalui riset yang dilakukan pada kelompok subjek mahasiswa.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Undip dan Fakultas Psikologi Undip yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan hibah penelitian, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan modul ini. Tiada gading yang tak retak, demikian pula dengan penyusunan modul ini yang akan terus dapat diperbaiki dan dikembangkan agar menjadi lebih baik dan dapat diterapkan pada berbagai kancah. Namun demikian, penulis berharap modul ini akan memiliki manfaat dan memberikan sebuah alternatif bagi kajian mengenai intervensi di bidang Psikologi Klinis.

Semarang, 26 Maret 2018

Penyusun

Dr. phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, M.Psi, Psikolog

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Annastasia Ediati, M.Sc., Ph.D, Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
SESI 1 BUILDING SELF-KNOWLEDGE.....	1
A. Mengenal Diri	1
B. Menetapkan Tujuan Realistik	3
SESI 2 EMOTION UNDERSTANDING	5
A. Mengenal Emosi	5
B. Monitor Emosi	7
SESI 3 SPOTTING THE THOUGHTS	10
SESI 4 CHALLENGING THE THOUGHTS.....	13
SESI 5 FACING THE GIANTS.....	15
SESI 6 LETTING GO	17
SESI 7 POSITIVE SELF	19
SESI 8 I AM THANKSFUL	21
A. Aku Berharga dan Dicintai.....	21
B. Kebersyukuran	22
MATERI SPIRIT	25
LEMBAR KERJA SPIRIT	25

EMBR KERJA SPIRIT

Sesi 1. Building Self-knowledge

A. Mengenal Diri

Sesi ini merupakan sesi pembuka pelatihan, dimana peserta akan diberikan informasi tentang pelatihan, diajak untuk membuka diri, mengenali lebih jauh tentang dirinya dan peserta lainnya.

Tujuan:

- a. Peserta memperoleh gambaran mengenai kegiatan pelatihan.
- b. Peserta belajar mengenali dan memahami dirinya serta orang lain.

Waktu:

60 menit

Alat-alat:

HVS, spidol, selotip

Materi:

- a. PPT gambaran pelatihan
- b. PPT “*Who am I*”

Lembar kerja:

- a. *Informed consent*
- b. Puzzle diri

Kegiatan:

1. Trainer membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri dan memberikan penjelasan mengenai gambaran kegiatan pelatihan, dan memandu peserta untuk mengisi *informed consent* (15 menit).
2. Trainer kemudian memberikan permainan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan sebagai sarana perkenalan antar peserta.
3. Trainer menginstruksikan peserta untuk membuat lingkaran besar, dan fasilitator memberikan selebar kertas A4 dan spidol. Kertas tersebut kemudian ditempel di punggung teman di sebelah kanannya. Peserta diberikan tugas untuk menanyakan pada

teman yang ada di sebelah kanan tentang nama panggilannya. Peserta diminta untuk menuliskan nama panggilan tersebut di kertas yang tertempel di punggung si pemilik nama (teman yang ada di kanan) secara menurun.

4. Setelah itu trainer akan mengatakan bahwa mereka akan melakukan permainan “angin bertiup”. Trainer memberikan contoh misalnya ‘*angin bertiup ke arah orang yang memakai baju putih*’. Mendengar instruksi tersebut, peserta akan menuju ke teman yang memakai baju putih. Peserta akan diberikan tugas untuk mengamati dan berinteraksi satu sama lain selama 5 menit. Peserta kemudian diminta untuk menuliskan kesannya pada teman tersebut dengan cara menuliskan kesan sesuai abjad-abjad depan nama yang tertempel di punggung temannya. Trainer menyiapkan contoh semisal: LISA, dengan kesan L = Lucu ; I = Idaman ; S = Sopan ; A = Aktif. Mintalah peserta untuk sekreatif mungkin. Trainer akan memberikan instruksi berbeda hingga 4-5 kali sebelum mengakhiri permainan (10 menit).
5. Setelah itu trainer mengarahkan peserta untuk kembali ke lingkaran besar, dan membagi peserta ke dalam kelompok-kelompok kecil. Setelah berada dalam kelompok-kelompok kecil, fasilitator kemudian masuk dan memandu proses selanjutnya.
6. Fasilitator memulai dengan memperkenalkan diri, dan kemudian membagikan kertas kosong kepada peserta. Trainer meminta mereka untuk menuliskan lima kata yang dapat mewakili gambaran dirinya sendiri. Kemudian, trainer meminta peserta untuk membandingkan dengan kesan yang dituliskan oleh orang lain melalui tulisan yang dibuat di punggung. Apakah ada persamaan atau perbedaan ? Trainer kemudian memberikan materi tentang “*Who am I*” (15 menit).
7. Trainer mengajak peserta untuk berdiskusi dan membantu melakukan refleksi tentang pentingnya mengenal dan memahami diri sendiri, serta pentingnya orang lain dalam membantu individu mengevaluasi dirinya.
8. Fasilitator kemudian memberikan lembar kerja “*puzzle diri*”. Trainer meminta peserta untuk mengisi informasi-informasi sesuai dengan yang diminta dalam tiap puzzle. Setelah selesai, fasilitator memberikan kesempatan bagi peserta untuk menceritakan lebih dalam tentang dirinya dengan menggunakan informasi dalam puzzle. Fasilitator kemudian melakukan refleksi dengan menganalogikan puzzle yang mereka isi, sebagai representasi dari bagian-bagian diri yang menyatu dan membentuk dirinya saat ini (20 menit).

Debriefing:

Trainer menekankan tentang esensi pemahaman tentang diri yang menyeluruh, agar mampu untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami, akibat yang ditimbulkan dari permasalahan, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan.

B. Menetapkan Tujuan Realistik

Keinginan, mimpi, harapan dan cita-cita akan memotivasi individu dalam berperilaku untuk merealisasikan hal tersebut. Namun, itu akan terwujud apabila memiliki perencanaan yang matang, terukur dan mempunyai tenggat waktu yang memadai. Menetapkan tujuan yang realistis akan membantu individu untuk mencapai hal yang diharapkan.

Tujuan:

Peserta dapat menyusun tujuan hidupnya, baik itu tujuan jangka pendek maupun tujuan jangka panjang.

Waktu:

45 menit

Alat-alat:

HVS, crayon, spidol, selotip

Lembar kerja:

Setting goals

Kegiatan:

1. Setelah peserta diberikan pemahaman tentang pengenalan diri, fasilitator membagikan 1 lembar HVS beserta kelengkapan alat tulis. Peta tersebut berisi tentang mimpi dan cita-cita jangka pendek ataupun jangka panjang peserta mengenai hidupnya. Trainer meminta peserta untuk menggambarkan „*peta harapan*“ dalam kertas yang telah diberikan. Peserta diminta untuk kreatif mungkin dalam menggambarkan petanya. Setelah peta tersebut selesai, trainer menginstruksikan peserta untuk menuliskan namanya di atas peta mimpi yang telah digambarkan peserta. Trainer juga meminta peserta untuk menuliskan kembali dalam kata-kata mengenai apa yang dipikirkan dan dirasakan setelah menulis peta

tersebut dengan, huruf kapital di bagian bawah peta harapan. Trainer kemudian meminta peserta untuk menempelkan peta mimpi tersebut di tempat yang telah disediakan selama pelatihan berlangsung (20 menit).

2. Kemudian fasilitator membagikan kembali lembar kerja "*setting goals*". Trainer meminta peserta untuk menuliskan hal-hal yang menjadi prioritas dalam hidupnya, dan memilih tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam jangka pendek terlebih dahulu, serta kemudian secara detail menuliskan langkah-langkah pencapaian, tenggat waktu, dan sumber-sumber yang dapat membantu peserta untuk mewujudkan tujuannya tersebut. Trainer memandu peserta agar dalam mengisi lembar kerja ini, menyesuaikan dengan "*peta harapan*" yang telah dikerjakannya (15 menit).

3. Fasilitator memandu proses diskusi dalam kelompok tentang pengalaman-pengalaman dalam menuliskan "*peta harapan*" dan langkah-langkah pencapaian harapan-harapannya tersebut. Apakah langkah-langkah tersebut realistis, efektif dan efisien (10 menit).

Debriefing:

Trainer kemudian melakukan refleksi mengenai pentingnya memiliki tujuan, mimpi, dan cita-cita dalam hidup. Harapan akan membantu individu untuk tetap optimis dan bersemangat menjalani hidup. Memiliki prioritas, tujuan jangka panjang dan jangka pendek yang terukur akan membantu individu untuk menetapkan langkah-langkah efektif dan efisien dalam mencapai tujuannya tersebut.

Sesi 2. Emotion Understanding

A. Mengenali emosi

Emosi sangatlah beragam, dimana kemampuan untuk mengenali emosi pada diri manusia akan membuatnya peka terhadap kondisi dirinya dan mampu untuk selanjutnya berperilaku secara efektif.

Tujuan:

- a. Peserta mampu mengenali, memahami dan sadar tentang emosi-emosi yang ada di dalam dirinya.
- b. Peserta memahami pengaruh emosi terhadap perubahan fisiologis dan perilaku.
- c. Peserta mengenali dan memahami ciri-ciri depresi dan kecemasan dan mengaitkannya ke emosi serta perilaku.

Waktu:

60 menit

Alat-alat:

HVS, flashcard emosi, sticker emosi, keranjang emosi positif

Materi:

- a. PPT Emosi
- b. PPT Mengenali cemas dan depresi

Lembar kerja:

- a. My feeling
- b. My fears

Kegiatan:

1. Trainer memulai kegiatan dengan mengarahkan peserta untuk membentuk kelompok-kelompok kecil. Peserta diminta untuk menggambar di atas kertas HVS tentang wajah yang menunjukkan emosi tertentu yang dominan dirasakan selama 2 minggu terakhir. Setelah menggambar secara bergiliran, peserta lain dalam kelompok diminta untuk menebak dan menuliskan emosi dan perasaan gambar wajah tersebut. Fasilitator

memfasilitasi tentang proses yang terjadi di dalam kelompok, apakah gambar yang dimiliki oleh peserta dapat dengan benar ditebak oleh peserta lainnya. Trainer menekankan tentang mengenali dan sadar terhadap emosi-emosi yang ada di dalam diri manusia dengan memberikan materi tentang mengenali emosi diri (15 menit).

2.Trainer kemudian memperkenalkan tentang “flashcard emosi” dan sticker emosi kepada peserta. Flashcard emosi dan sticker emosi merupakan sekumpulan ekspresi emosi yang ada pada diri manusia, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Fasilitator kemudian membagikan lembar kerja “*My feeling*”, dan trainer meminta peserta untuk menyebutkan emosi negatif yang dominan dirasakan selama 2 minggu terakhir dengan memperhatikan flashcard emosi dan kemudian menempelkan emosi negatif yang dipilihnya dengan menggunakan sticker emosi. Peserta lalu diminta untuk menuliskan alasan dan hal-hal yang dilakukannya ketika mengalami perasaan tersebut. Setelah selesai, trainer memfasilitasi proses diskusi dan memberikan kesempatan peserta untuk menceritakan pengalaman tentang emosi-emosi negatif yang dimilikinya dan sikapnya ketika menghadapi emosi negatif tersebut (15 menit).

3.Trainer kemudian mengarahkan peserta untuk berfokus pada kecemasan dan atau ketakutannya. Fasilitator membagikan lembar kerja “*My fears*“. Trainer kemudian mengarahkan peserta untuk melihat kembali peristiwa hidupnya dan mencoba mengidentifikasi hal-hal yang membuatnya merasa takut ataupun cemas, hal-hal yang ada dalam pikirannya ketika merasa takut, serta reaksi tubuh ketika merasa takut. Pada bagian reaksi tubuh, peserta diminta untuk mewarnai bagian tubuh yang mengalami sensasi, dan menuliskan jenis sensasinya. Peserta juga diminta untuk menuliskan hal-hal yang biasa dilakukannya agar dapat merasa lebih baik/ menurunkan dan atau tidak merasa takut/ cemas. Trainer kemudian memfasilitasi peserta melakukan refleksi atas kegiatan yang dilakukannya. Trainer memberikan pengantar bahwa dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan, emosi yang dominan muncul adalah emosi negatif. Emosi-emosi tersebut dialami ketika individu mengalami kecemasan dan atau depresi. Trainer kemudian memberikan materi tentang kecemasan dan depresi pada peserta (15 menit).

4.Trainer meminta peserta untuk membayangkan apa yang dirasakannya ketika mengalami emosi-emosi positif. Apakah ada perbedaan dengan ketika mengalami emosi negatif? Trainer kemudian mengajak peserta untuk lebih memfokuskan pada emosi-emosi positif.

5.Trainer kemudian memperkenalkan tentang “*keranjang emosi positif*”. Keranjang emosi berisi emosi-emosi positif yang dapat dipilih oleh peserta untuk menjadi bagian dari dirinya. Trainer meminta peserta untuk mengambil 3 jenis emosi positif yang paling

diinginkannya, dan meminta peserta untuk membacanya secara lantang dengan mengucapkan : “Saya memilih untuk merasa ...,”. Trainer kemudian menanyakan kepada peserta apa yang dirasakannya ketika membaca emosi positif tersebut. Trainer membantu peserta untuk memahami tentang pentingnya emosi positif dalam kehidupan manusia (15 menit).

Debriefing:

Trainer menekankan tentang pentingnya mengenali emosi diri, baik itu emosi negatif maupun emosi positif. Peserta juga perlu memahami bahwa tubuh akan memberikan reaksi-reaksi tertentu ketika mengalami emosi tertentu. Kemampuan untuk memahami perubahan-perubahan emosi terutama emosi negatif akan memampukan individu untuk mencari penanganan segera agar tidak berlarut dan menimbulkan masalah psikologis yang semakin berat. Trainer juga memberikan penekanan bahwa mengalami emosi positif akan memberikan energi positif yang bermanfaat bagi diri peserta.

B. Monitor Emosi

Kesadaran terhadap emosi dapat dilakukan dengan memperhatikan serta melakukan monitor terhadap perubahan-perubahan perasaan yang ada di dalam diri kita. Melalui monitor emosi, individu mampu melihat dinamika emosi yang dominan pada dirinya. Ketidakmampuan untuk melakukan monitoring terhadap emosi dan perubahannya akan menyebabkan munculnya kecemasan dan depresi.

Tujuan:

Peserta mampu melakukan proses monitoring terhadap emosi yang ada pada dirinya.

Waktu:

45 menit

Alat-alat:

HVS, flashcard emosi, pensil warna, jurnal SPIRIT

Materi:

Potongan film “Inside“

Lembar kerja:

Mood check

Kegiatan:

1. Trainer membuka sesi dengan memperlihatkan cuplikan adegan dalam film Inside. Trainer memaparkan tentang sungguh beragam dan berwarnanya emosi dalam diri manusia. Trainer kemudian mengajak peserta untuk melihat warna-warna emosinya dengan memberikan lembar kerja "*Mood check*". Lembar ini berisi refleksi emosi harian yang diisikan dengan mewarnai emosi-emosi yang dirasakan pada hari tersebut (10 menit).
2. Trainer kemudian menanyakan kembali ke setiap peserta tentang emosi yang dirasakannya selama 2 minggu terakhir dengan menggunakan flashcard emosi, dan meminta peserta untuk mewarnai kotak-kotak dalam lembar kerja "*Mood check*" sesuai dengan emosi yang dirasakannya. Trainer memberikan kebebasan bagi peserta untuk menentukan warna-warna emosinya. Trainer mendorong peserta untuk membagikan pengalamannya ketika melakukan kegiatan tersebut. Trainer membawa peserta ke pemahaman bahwa kegiatan yang dilakukan merupakan bagian dari monitor emosi. Trainer menekankan bahwa melalui monitor emosi secara berkala, akan memberikan gambaran kepada peserta tentang kondisi psikologisnya. Monitoring ini dapat dilakukan dalam bentuk jurnal harian (15 menit).
3. Trainer kemudian memperkenalkan jurnal SPIRIT kepada peserta. Trainer menjelaskan SPIRIT merupakan akronim dari **S**elf **P**ositivty **I**mprovement and **R**eflective **I**ntegrated **T**hinking. Jurnal ini akan membantu peserta dalam mengembangkan diri positif, melakukan refleksi diri, dan pengembangan cara berpikir yang konstruktif. Jurnal tersebut akan menjadi salah satu teman berbagi peserta ketika merekam dan merefleksikan perjalanan kehidupannya terutama peristiwa-peristiwa yang dialami selama mengikuti pelatihan ini (5 menit).
4. Trainer kemudian meminta peserta untuk menempelkan 3 emosi positif yang telah dipilih pada sesi sebelumnya pada halaman pertama jurnal SPIRIT. Trainer memberi penguatan pada peserta agar memfokuskan diri pada emosi-emosi positif yang dipilihnya (5 menit).
5. Trainer menutup sesi dengan memberikan penugasan kepada peserta tentang pengisian lembar "*Mood check*" dalam jurnal SPIRIT. Peserta diminta untuk memonitor emosinya selama beberapa jam ke depan hingga sebelum mengikuti pelatihan keesokan harinya (10 menit).

Debriefing:

Trainer memberikan penguatan tentang pentingnya memonitor kondisi emosi. Proses monitor emosi merupakan bagian dari kesadaran tentang emosi diri sendiri. Individu yang sadar dengan emosinya, akan lebih mampu mengatasi masalah-masalah yang muncul, lebih jernih dan objektif dalam melihat suatu hal.

Sesi 3. Spotting The Thoughts

Pikiran manusia memberikan dampak yang sangat besar pada perasaan dan perilaku. Kemampuan untuk mengenali dan sadar terhadap pikiran diri sendiri, akan memampukan individu dalam mengontrol emosi dan perilakunya. Mengetahui dan memahami pikiran-pikiran diri, akan membantu individu untuk mencegah dan atau mengatasi depresinya.

Tujuan:

1. Peserta mengenal dan memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku.
2. Peserta dapat memformulasi masalah yang dihadapinya, mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang muncul terhadap masalah tersebut.

Waktu:

75 menit

Alat-alat:

Balon, kancing, spidol, tali untuk mengikat balon

Materi:

a. PPT “NUTS“

Lembar kerja:

- a. Mengenali pikiran-pikiran
- b. Core beliefs

Kegiatan:

1. Trainer membuka sesi dengan melakukan refleksi atas kegiatan yang dilakukan pada hari sebelumnya. Dengan dipandu oleh fasilitator, trainer meminta peserta untuk membagikan pengalamannya saat mengisi jurnal dalam kelompok kecil. Trainer mengapresiasi usaha yang dilakukan oleh peserta dan terus memotivasi mereka agar melanjutkan kegiatan mengisi jurnal SPIRIT (10 menit).
2. Trainer menjelaskan kepada peserta bahwa hari ini mereka akan mengenali pikiran-pikiran yang mungkin selama ini tidak mereka sadari mempengaruhi kehidupan dan kondisi yang dirasakan saat ini. Fasilitator kemudian membagikan lembar kerja “*Mengenali pikiran-*

pikirananku”. Lembar kerja ini berisi tentang pikiran-pikiran negatif dan pikiran-pikiran positif. Peserta diminta untuk memberikan tanda centang (√) pada setiap pernyataan-pernyataan yang ada sesuai dengan dirinya. Setelah selesai, trainer meminta peserta untuk membandingkan komposisi atau porsi pikiran-pikirannya. Apakah lebih banyak pikiran negatif atau pikiran positif. Trainer kemudian membawa ke pemahaman bahwa pikiran-pikiran manusia memiliki kekuatan yang besar dalam mempengaruhi perasaan dan perilaku. Pikiran-pikiran yang terpelihara akan menjadi kebiasaan dan kemudian bersifat otomatis. Apabila pikiran-pikiran tersebut merupakan pikiran negatif maka akan membantu munculnya kondisi depresi. Mengetahui dan memahami pikiran-pikiran diri, akan membantu individu untuk mencegah dan atau mengatasi depresinya (15 menit).

3. Fasilitator kemudian membagikan ke peserta daftar pikiran-pikiran negatif yang tidak disadari. Trainer memperkenalkan pikiran negatif ini sebagai NUTS (**N**egative **U**nconscious **T**hought**S**). Fasilitator memberikan waktu kepada peserta untuk membaca daftar pikiran-pikiran tersebut. Trainer akan memberikan materi singkat tentang pikiran-pikiran negatif dan kaitannya dengan depresi. Setelah trainer menyampaikan materi, fasilitator menanyakan ke peserta tentang daftar pikiran-pikiran otomatis apa saja yang dimilikinya dan memandu diskusi dalam kelompok (15 menit).
4. Trainer mengarahkan bahwa pikiran-pikiran otomatis yang dimiliki telah menjadi sesuatu yang bersifat fix atau menetap dan mempengaruhi perilaku individu. Pikiran-pikiran otomatis ini juga disebut disebut sebagai *core beliefs*. Fasilitator kemudian memberikan lembar kerja “*Core beliefs*” pada peserta.
5. Trainer menjelaskan tentang *core beliefs*. Cara individu berpikir tentang dirinya, menilai hal-hal yang dilakukannya serta memandang masa depan akan berkembang dari waktu ke waktu. Perkembangan ini akan membentuk pola berpikir yang fix dan relatif menetap dan menjadi *core beliefs* individu (misalnya: “saya pekerja keras”, “saya orang yang gagal”). Peserta kemudian diminta untuk mengidentifikasi *core beliefs* yang bersifat negatif (15 menit).
6. Kemudian trainer mengajak peserta untuk melakukan kegiatan “balon pikiran”. Setiap peserta diberikan 1 balon, sekumpulan kancing, dan spidol. Fasilitator kemudian meminta peserta untuk mengisi balon tersebut dengan kancing, setiap kancing yang dimasukkan ke dalam balon diasosiasikan dengan *core beliefs* negatif yang sudah dituliskan oleh peserta. Setelah semua NUTS dimasukkan ke dalam balon, fasilitator meminta peserta untuk meniup balon. Pada balon tersebut, peserta menggambar wajah yang merepresentasikan dirinya. Setelah itu, fasilitator meminta peserta untuk menuliskan hal-hal yang

dilakukannya untuk mengatasi *core beliefs* negatif tersebut. Fasilitator kemudian meminta masing-masing peserta untuk mengguncang-guncangkan balon tersebut sambil peserta mengungkapkan kembali tentang pikiran yang telah dituliskannya, dan cara yang biasa dilakukan untuk mengatasi *core beliefs* negatif tersebut. Hal tersebut dilakukan dengan bercerita (narasi), misalnya : seorang perempuan berpikir bahwa dia pasti gagal melakukan presentasi di hadapan dosen, kemudian ia menarik nafas panjang dan berlatih terlebih dahulu sebelum presentasi dan ia pun merasa lebih baik (20 menit).

Debriefing:

Trainer menekankan kembali ke peserta tentang pentingnya kesadaran terhadap pola-pola pikiran negatif yang ada dalam dirinya. Pikiran-pikiran yang tidak sehat akan berakibat pada rentan munculnya masalah psikologis seperti depresi.

Sesi 4. Challenging The Thoughts

Pemikiran-pemikiran yang salah dan terdistorsi akan mempengaruhi individu. Melakukan perubahan perilaku lewat restrukturisasi proses berpikir akan memungkinkan individu untuk beradaptasi pada situasi secara rasional dan menghindari munculnya simtom-simtom kecemasan dan depresi yang semakin berat.

Tujuan:

1. Peserta dapat merestrukturisasi proses berpikir yang salah.
2. Peserta memiliki keterampilan baru dalam melakukan refleksi atas pikiran-pikiran negatif dan membentuk pola-pola pikir baru yang rasional dan adaptif.

Waktu:

45 menit

Alat-alat:

Alat tulis, jurnal SPIRIT

Materi:

PPT “ABC“

Lembar kerja:

- a. Challenging thoughts
- b. Thoughts record

Kegiatan:

1. Trainer memandu peserta untuk merefleksikan kembali tentang mengenali pikiran negatif dan pola-pola yang seringkali muncul dalam keseharian mereka, baik itu dalam dunia akademis maupun nonakademis (5 menit).
2. Trainer memberikan pemahaman bahwa peserta dapat membuat perubahan situasi dengan melakukan mekanisme pembantahan (*dispute thoughts*) dan penyeimbangan (*balancing thoughts*). Trainer menjelaskan bahwa pembantahan merupakan pernyataan-pernyataan yang akan dipakai untuk menguji apakah pikiran dan keyakinan individu tentang suatu hal adalah fakta atau bukan fakta. Setelah menguji keyakinan, individu akan diperhadapkan

pada pikiran penyeimbang. Hal ini akan membantu individu untuk melihat apakah pikiran tersebut layak untuk dipertahankan atau untuk diubah (10 menit).

3. Fasilitator kemudian membagikan lembar kerja "*challenging thoughts*". Trainer meminta peserta untuk membaca lembar kerja terlebih dahulu, dan kemudian memandu peserta untuk mengisi sesuai dengan pengalamannya. Fasilitator memfasilitasi peserta untuk membagikan pengalamannya dengan peserta lain (5 menit).
4. Trainer menyampaikan ke peserta tentang pentingnya melakukan refleksi atas pikiran. Refleksi ini dapat dilakukan tidak hanya untuk emosi saja, namun berlaku untuk pikiran dikarenakan semua proses mental yang terjadi pada individu saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Fasilitator kemudian memperkenalkan tentang "*Thoughts record*". Ketika individu secara sadar memonitor pikirannya, maka emosi yang dirasakan sebagai akibat dari pikiran tersebut juga akan terkendali, dan berdampak bagi perilaku. Trainer memberikan materi tentang perspektif ABC (**A**ntecedent **B**ehavior **C**onsequences). Setelah materi diberikan, trainer mengajak partisipan untuk mencoba melakukan monitor pikiran dengan menggunakan perspektif ABC. Fasilitator memberikan lembar kerja "*Thoughts record*", dan trainer memandu peserta untuk memahami satu persatu bagian yang ada di dalam lembar kerja tersebut. Peserta diminta untuk berbagi pengalamannya atas kegiatan yang telah dilakukan. Fasilitator menanyakan pengalaman apa saja yang dirasakan, serta insight yang didapatkan dari kegiatan tersebut (20 menit).
5. Trainer menutup sesi dengan melakukan refleksi atas kegiatan hari ini, dan memberikan penugasan kepada peserta untuk melanjutkan pengisian "*Mood check*" dan "*Thoughts record*" di rumah setiap harinya selama 1 minggu sampai pertemuan selanjutnya (5 menit).

Sesi 5. Facing The Giants

Peserta pada tahap ini diajak untuk menyadari bahwa di dalam hidup semua orang pasti pernah mengalami masalah dan menghadapi konflik. Peserta diajak untuk mengenali perilaku diri saat bertemu dengan masalah, dan mengidentifikasi sumber permasalahan-permasalahan yang seringkali dihadapi dan memfokuskan diri dalam menyelesaikan masalah.

Tujuan:

- a. Peserta mampu mengenali perilaku saat bertemu masalah.
- b. Peserta dapat mengidentifikasi sumber permasalahan yang sering dihadapi.
- c. Peserta dapat berkomunikasi secara asertif dengan orang lain.
- d. Peserta berani untuk berkontribusi dalam kelompok.

Waktu:

60 menit

Alat-alat:

Kentang, sedotan

Materi:

PPT Menghadapi konflik

Lembar kerja:

“Be assertive”

Kegiatan:

1. Trainer membagikan kentang kepada seluruh kelompok, masing-masing kelompok mendapatkan 1 buah kentang dan 1 buah sedotan.
2. Trainer menginstruksikan kepada peserta bahwa para peserta di dalam kelompok diminta untuk memecahkan permasalahan bersama. Seperti diketahui bersama, kentang merupakan sayuran yang memiliki bentuk padat, namun demikian para peserta diminta untuk membuat lubang pada kentang menggunakan sedotan, sehingga sedotan dapat menembus kentang. Tugas tersebut harus dikerjakan secara kelompok, dan para anggota kelompok harus menyelesaikannya bersama-sama. Peserta diberikan waktu 5 menit untuk

memecahkan permasalahan tersebut. Kelompok yang sudah menyelesaikan diminta untuk meneriakkan kata-kata AKU BISA.

- 3.Trainer meminta peserta menceritakan pengalaman keberhasilan/ kegagalan dalam memecahkan permasalahan tersebut, dan apakah ada dinamika kelompok yang terjadi selama proses tersebut.
- 4.Trainer kemudian menyampaikan materi dalam power point, terkait dengan pemecahan masalah, konflik dan komunikasi asertif.
- 5.Trainer meminta fasilitator membagikan lembar kerja *be assertive* kepada peserta dan meminta peserta berlatih menyampaikan respon atas stimulus yang telah ada dalam lembar kerja (10 menit).
- 6.Trainer meminta pendapat peserta dan meminta peserta berbagi terkait dengan pengalaman mengisi lembar kerja.

Debriefing:

Salah satu cara yang efektif dalam menyelesaikan masalah dan meredakan konflik adalah dengan berkomunikasi. Komunikasi yang asertif akan membuat diri merasa nyaman dan sekaligus membuat orang lain dapat menerima pesan dengan tetap merasa dihargai.

Sesi 6. Letting Go

Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang mempunyai kesadaran dan penerimaan atas kondisi dirinya. Ketika individu tidak melakukan penilaian berlebihan atas hidupnya, ia tidak akan membuang-buang energi. Penerimaan atas kondisi diri, akan membawa individu terhadap pertumbuhan pribadi, dan pencapaian harapan-harapan hidupnya.

Tujuan:

- a. Peserta perlahan-lahan melepaskan emosi dan pikiran-pikiran yang menekan dan menimbulkan ketegangan di dalam dirinya.
- b. Peserta belajar teknik pelepasan emosi dan dan pikiran yang menekan.
- c. Peserta belajar memaafkan dan menerima dirinya.

Waktu:

120 menit

Alat-alat:

Audio

Materi:

Skrip "*Letting go*"

Skrip "*Inner safe*"

Kegiatan:

1. Trainer membuka kegiatan dengan menanyakan kabar peserta, dan pengalaman-pengalamannya selama 1 minggu. Trainer mengaitkan pengalaman-pengalaman tersebut dengan jurnal SPIRIT yang telah diisi oleh peserta. Trainer menanyakan ke peserta tentang manfaat maupun hambatan yang ditemui terkait pengisian jurnal SPIRIT. Trainer memberikan penguatan dan memotivasi peserta untuk tetap melakukan rutinitas pengisian jurnal SPIRIT sebagai bagian dari aktivitas harian mereka (10 menit).
2. Trainer membagi peserta dalam kelompoknya masing-masing, dan memberikan pengantar tentang aktivitas yang akan dilakukan hari ini. Trainer meminta peserta untuk mengambil posisi yang nyaman, dan mereka akan mendengarkan suara dan musik sebagai latarnya. Trainer meminta peserta untuk merasakan suara dan musik tersebut, serta fokus. Trainer

memberikan motivasi bahwa jika peserta mendengarkan instruksi, maka manfaatnya akan sangat besar apalagi bila peserta mempraktekkannya di rumah. Manfaat dari kegiatan ini adalah membebaskan dari segala hambatan diri yang ada, bertambahnya ketenangan, kedamaian, dan kelegaan.

- 3.Trainer menyampaikan apabila peserta pada saat kegiatan berlangsung merasakan dorongan emosi yang kuat dan ingin menumpahkannya, maka terima dan rasakan saja. Hal tersebut merupakan proses yang wajar, dan tidak perlu malu.
- 4.Trainer kemudian memperdengarkan audio berisi skrip "*Letting go*" ke peserta (40 menit).
- 5.Setelah selesai, trainer membuka diskusi dengan menanyakan kepada peserta mengenai pengalaman-pengalamannya. Trainer memberikan penguatan positif atas pelepasan emosi yang dilakukan oleh peserta (20 menit).
- 6.Trainer kembali menanyakan kepada peserta, apakah peserta menginginkan untuk merasa lebih relaks dan nyaman? Trainer menyampaikan bahwa setelah belajar untuk melepaskan hal-hal yang membuat peserta merasa tertekan dan tidak nyaman, mereka akan belajar teknik untuk semakin merasa relaks dan nyaman.
- 7.Trainer kemudian meminta kembali peserta untuk mengambil posisi nyaman, dan membacakan skrip "*Inner safe*" (20 menit).
- 8.Setelah selesai, trainer meminta peserta untuk membagikan pengalamannya saat mengikuti instruksi yang diberikan. Trainer memotivasi peserta untuk membandingkan kondisinya saat sebelum melakukan kegiatan ini dan pada saat melakukan kegiatan "*Letting go*" dan "*Inner safe*" (20 menit).
- 9.Trainer memberikan pemahaman bahwa kegiatan yang baru saja mereka lakukan adalah teknik-teknik yang dapat mereka lakukan saat berada di rumah atau pada saat waktu senggang. Dengan melakukan teknik ini secara konsisten, individu diharapkan menjadi pribadi yang sehat mentalnya. Trainer memberikan penguatan, melalui teknik ini, pelepasan emosi dan pikiran negatif akan membantu proses perbaikan diri, membuat individu mampu memaafkan dan menerima diri pribadi (10 menit).

Debriefing:

Pelepasan emosi-emosi dan pikiran-pikiran negatif akan membantu individu untuk memaafkan dan menerima dirinya. Saat individu mampu menerima dirinya, perasaan lega dan tenang akan hadir dan membuatnya lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan yang baik dan berkualitas, serta memiliki hubungan yang positif dengan orangtua, sesama dan pencipta.

Sesi 7. Positive Self

Peserta pada tahap ini diajak untuk mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki untuk dapat menumbuhkan kepercayaan dalam diri. Kadangkala, individu cenderung fokus pada kelemahan dan hal-hal yang tidak dimiliki, dan seringkali mengabaikan hal-hal yang telah dimiliki, sehingga pada sesi ini peserta didorong untuk berpikir positif akan dirinya.

Tujuan:

- a. Mengingat hal-hal hebat yang telah dilalui, prestasi yang telah dicapai.
- b. Memberikan keyakinan diri akan kekuatan yang dimiliki.
- c. Mendorong peserta berpikir positif akan dirinya.

Waktu:

45 menit

Alat-alat:

Flashcard emosi, jurnal SPIRIT, kertas warna, spidol, audio

Lembar kerja:

Saya luar biasa

Kegiatan:

1. Trainer membuka sesi dengan menanyakan kabar peserta dan menunjukkan flashcard emosi ke peserta. Trainer meminta peserta untuk mengisi lembar “*Mood check*” untuk hari ini di dalam jurnal SPIRIT.
2. Trainer kemudian menceritakan kisah “*Hidup adalah perjalanan*” dan menyampaikan di akhir kisah bahwa betapapun beratnya hidup yang kita jalani, namun banyak kekuatan dalam diri yang akan membantu kita mengatasi semua permasalahan.
3. Trainer mengkondisikan peserta agar duduk dengan formasi melingkar di dalam kelompok.
4. Fasilitator membagikan lembar kerja “*Saya luar biasa*” kepada sejumlah anggota kelompok.
5. Trainer kemudian meminta peserta menuliskan sebanyak mungkin kelebihan/ kekuatan diri yang dimiliki oleh peserta dalam lingkaran-lingkaran yang ada pada lembar kerja. Kekuatan diri dapat berupa kemampuan, prestasi, atau sifat yang dimiliki.

- 6.Trainer meminta peserta menuliskan namanya dalam lembar kerja tersebut. Trainer menjelaskan bahwa setiap kali trainer menepuk tangannya, kertas tersebut harus diberikan kepada peserta lain yang duduk di sisi kanannya.
- 7.Trainer memberi instruksi kepada seluruh peserta untuk menuliskan kelebihan-kelebihan peserta yang namanya tertulis di luar lingkaran pada lembar kerja yang ia terima.
- 8.Trainer memandu kegiatan hingga kertas warna kembali ke tangan peserta semula, dan mengakhiri sesi saat kertas sudah kembali ke tangan pemilik nama.
- 9.Fasilitator meminta tiap-tiap orang mencocokkan apa yang sudah ditulis oleh dirinya dan apa penilaian orang lain lalu menyimpulkannya. Fasilitator mendorong peserta untuk saling berbagi bila ada hal yang sama.

Debriefing:

Trainer menanamkan betapa pentingnya berfikir positif akan kemampuan diri, bahwasanya ada banyak kekuatan yang dimiliki. Sampaikan kisah mengenai kapak, bahwa yang perlu diasah adalah bagian yang tajam, dan bukannya fokus dengan bagian yang tumpul.

Sesi 8. I am Thankful

A. Aku Berharga dan Dicintai

Peserta diberikan pemahaman mengenai penghargaan terhadap diri. Bahwa semua manusia berharga, dan memiliki orang yang peduli, menghargai dan mengasihinya, namun terkadang individu tidak menyadarinya. Ketika individu sadar bahwa ia dicintai dan diharga, mereka akan menerima dirinya dan merasa nyaman baik terhadap diri maupun kehidupan secara umum. Menyadari dan mengidentifikasi bahwa ia berharga dan dicintai akan menurunkan tingkat depresi dan kecemasan.

Tujuan:

- a. Mengidentifikasi dan mengingat orang-orang yang menerima, memberikan dukungan, dan menghargai peserta.
- b. Memberi penguatan bahwa ia adalah individu yang berharga dan dicintai.

Waktu:

60 menit

Alat-alat:

Alat tulis

Lembar kerja:

Feeling loved

Kegiatan:

1. Trainer memposisikan peserta tetap dalam kelompoknya masing-masing. Trainer memandu peserta untuk membayangkan bertanya tentang sesuatu yang dianggapnya berharga atau dicintai dalam hidupnya. Trainer menanyakan apa yang dirasakan dan dipikirkan ketika membayangkan hal tersebut? Trainer menyimpulkan bahwa perasaan-perasaan positif tentang keberhargaan diri dan mencintai dan dicintai akan mempengaruhi kondisi psikologis manusia menjadi lebih baik (10 menit).
2. Fasilitator kemudian membagikan lembar kerja "*Feeling loved*", dan meminta peserta untuk melingkari orang-orang dalam kehidupannya yang menurutnya menghargai dan mencintainya. Bila daftar orang-orang tersebut tidak ada, trainer memotivasi peserta untuk

memikirkan kembali peristiwa-peristiwa menyenangkan yang menghadirkan figur orang-orang yang berkesan bagi peserta, peserta dapat menuliskan di tempat kosong apabila orang-orang tersebut tidak ada tertera dalam daftar (15 menit).

3. Trainer meminta peserta untuk membagikan pengalamannya ketika mengisi lembar kerja "*Feeling loved*". Trainer kemudian memandu peserta untuk melakukan gerakan "pelukan kupu-kupu" (10 menit).
4. Peserta diminta untuk menyilangkan kedua tangannya, dalam posisi memeluk badannya. Sambil menggerak-gerakkan tangan dan membentuk gerakan kupu-kupu yang mengepakkan sayapnya.
5. Sembari melakukan gerakan kupu-kupu, trainer memandu peserta untuk mengatakan : 'aku berharga', 'aku dicintai', "aku memaafkan diriku", dan „terima kasih untuk kehidupan ini". Trainer memberikan penguatan intonasi di setiap kata-kata agar peserta dapat meresapi kalimat-kalimat tersebut. Trainer mengulang kalimat-kalimat tersebut sebanyak lima kali (15 menit).
6. Trainer mengakhiri sesi dengan melakukan refleksi atas proses yang telah dilakukan bersama-sama (10 menit).

Debriefing:

Trainer menekankan bahwa manusia yang mampu menghargai dirinya serta tahu bahwa ia dicintai, akan memandang dirinya secara positif. Individu yang memiliki diri positif, akan mampu memberikan dan menyebarkan hal-hal positif baik itu mencintai dan mengasihi sesama, menjadi pribadi yang bermanfaat dan terlebih lagi memiliki motivasi dalam hidup.

B. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi atau perasaan yang dapat berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan dan akhirnya dapat mempengaruhi individu dalam menanggapi atau bereaksi terhadap situasi tertentu. Individu yang bersyukur akan bahagia, memiliki perasaan yang nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Tujuan:

- a. Peserta dapat mengidentifikasi hal-hal dalam hidup yang patut untuk disyukuri.
- b. Peserta memiliki keterampilan tentang menuliskan secara harian hal, situasi atau kejadian yang patut disyukuri.

Waktu:

45 menit

Alat-alat:

Kertas warna-warni berbentuk daun, spidol, lem

Lembar kerja:

Pohon syukur

Kegiatan:

- 1.Trainer memposisikan peserta tetap dalam kelompoknya masing-masing. Trainer kemudian memperkenalkan tentang ”*Pohon syukur*“. Fasilitator memberikan lembar kerja pohon syukur kertas warna-warni berbentuk daun, spidol, dan lem. Trainer meminta peserta untuk mengisi ”*Pohon syukur*“ dengan potongan-potongan daun kertas warna-warni. Pada potongan-potongan daun tersebut, peserta menuliskan hal-hal ataupun situasi-situasi yang membuatnya bersyukur (15 menit).
- 2.Trainer memotivasi peserta untuk menuliskan sebanyak mungkin hal-hal dan atau situasi yang patut disyukurinya. Trainer memberikan contoh mengenai hal-hal yang dapat disyukuri seperti kesehatan, mata yang berfungsi dan dapat melihat, memiliki teman yang peduli, dan lain sebagainya.
- 3.Trainer memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalamannya ketika mengisi ”*Pohon syukur*“ (15 menit).
- 4.Trainer kemudian menganalogikan ”*Pohon syukur*“ sebagai tempat pemberi rasa nyaman. Pohon yang rindang dan lebat daunnya akan memberikan perlindungan dan rasa nyaman di hari yang sangat terik maupun hujan badai. Demikian halnya dengan syukur, semakin banyak individu memiliki rasa syukur dalam hidupnya sehari-hari, maka semakin tenteram pula kehidupannya. Syukur akan mengajak individu untuk memandang kejadian yang tidak sesuai harapan dari sisi positifnya, sehingga tidak akan membuat individu tersebut merasa tertekan.
- 5.Trainer kemudian memperkenalkan lembar ”*Kebersyukuranku*” yang ada di dalam jurnal SPIRIT. Trainer meminta peserta untuk mulai menuliskan tentang hal-hal yang disyukuri setiap hari pada lembar ”*Kebersyukuranku*”. Trainer menekankan pengerjaan lembar ”*Kebersyukuranku*”, tetap disertai dengan mengerjakan lembar ”*Mood check*” dan lembar ”*Thought record*” pada jurnal SPIRIT (10 menit).

6. Trainer kemudian menutup seluruh rangkaian sesi dengan merangkum secara singkat sesi-sesi yang telah dilakukan sebelumnya. Trainer menguatkan kembali ”*Peta harapan*“ peserta dengan menyampaikan keterampilan-keterampilan yang peserta pelajari selama pelatihan akan membantu mereka untuk mencapai ”*Peta harapan*“nya (10 menit).
7. Pada akhirnya, trainer kemudian mengucapkan terima kasih serta penghargaan atas kesediaan peserta untuk berbagi dan berproses bersama selama pelatihan berlangsung, dan memotivasi peserta untuk tetap rutin melakukan latihan-latihan yang ada di dalam jurnal SPIRIT (10 menit).

Debriefing:

Kebersyukuran akan mengarahkan pikiran-pikiran dan emosi negatif menjadi pikiran-pikiran dan emosi positif. Individu yang mampu memberikan makna positif akan mencapai kebahagiaan dalam hidup, membuat individu menjadi lebih bijaksana dalam merespon setiap kejadian yang dialami dalam kehidupan.

LAMPIRAN

MATERI

GAMBARAN PELATIHAN

“SPIRIT”

Meningkatkan kesehatan mental mahasiswa UNDIP



SPIRIT

Self Positivity Improvement and Reflective Integrated Thinking



Apa yang akan kamu dapatkan?

- Mengenal diri (kelemahan, kekuatan, potensi, emosi, pikiran-pikiran) diri lebih baik.
- Belajar keterampilan-keterampilan baru dalam mengatasi permasalahan, atau konflik-konflik yang kamu hadapi serta rasakan.
- Wadah untuk curhat, curcol tentang yang kamu rasakan dan hadapi saat ini.
- Bertumbuh dan berubah ke arah yang lebih baik.
- Mendapatkan teman-teman baru dan memperluas jejaring sosial.



Siap untuk memulai? 😊



WHO AM I

WHO AM I ?

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Undip



Mari melihat jendela diriku

<p>DIRI TERBUKA (diketahui diri sendiri dan orang lain)</p>	<p>DIRI BUTA Tidak diketahui diri sendiri, tapi diketahui orang lain</p>
<p>DIRI TERSEMBUNYI / RAHASIA (diketahui diri sendiri tapi tidak diketahui orang lain)</p>	<p>DIRI GELAP (tidak diketahui diri sendiri maupun orang lain)</p>



1

BIDANG 1 : DIRI TERBUKA

- Disadari diri sendiri, dan ditampilkan kepada orang lain atas kemauan sendiri
- Misal perasaan, pendapat dan pikiran yang dipilih untuk disampaikan kepada orang lain
- Termasuk hal-hal yang tidak dapat ditutupi terhadap orang lain seperti bentuk wajah, badan, usia



2

BIDANG 2 : DIRI TERSEMBUNYI (Hidden area)

- Disadari diri sendiri, tapi secara sadar ditutupi atau disembunyikan terhadap orang
- Tidak tahu bagaimana menyampaikannya kepada orang lain, misal tidak setuju dengan pendapat orang lain akan tetapi tidak dapat menyampaikan hal tersebut, perasaan ketidakpastian, atau keinginan-keinginan yang bersifat rahasia



3

BIDANG 3 : DIRI TERLENA (blind area)

- Bagian diri yang tanpa disadari dirinya, tertutup terhadap dirinya, diketahui orang lain atau tersampaikan kepada orang lain
- Misal kebiasaan, sifat dan kemampuan tertentu yang tanpa disadari ada pada dirinya, sering berpengaruh (POSITIF-NEGATIF) terhadap orang lain



4

BIDANG 4 : DIRI TAK DIKENAL SIAPAPUN (unknown area)

- Bagian diri yang tak dikenal diri sendiri dan oleh orang lain
- Bisa berupa motif, kebutuhan yang tidak disadari atau didesak ke bawah sadar sehingga tidak dikenal lagi
- Mempengaruhi tindakan dalam berhubungan dengan orang lain



JENDELA DIRI



EMOSI

EMOSI

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Undip



Apa itu emosi?

- Perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu.
- Perubahan aspek biologis
- Pengekspresian melalui perilaku
- Emosi dalam bahasa Indonesia terdiri dari 300 kata, dalam bahasa Inggris 600 kata



Reaksi pada tubuh ketika mengalami emosi

- Produksi adrenalin dan kelenjar tiroid meningkat.
- Otot menegang, detak jantung meningkat, produksi air liur dan keringat, dll.



Fungsi emosi

- **Pembangkit Energi (*energizer*)**, misalnya : marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut menggerakkan kita untuk lari, dan cinta mendorong kita untuk mendekat.
- **Pembawa informasi (*messenger*)**, keadaan diri dapat diketahui dari emosi, misalnya : sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senangi; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang kita senangi .
- **Pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal**, misalnya : cemas menunjukkan pesan ada hal yang harus diwaspadai.
- **Sumber informasi keberhasilan**, misalnya senang ketika mendapatkan nilai A untuk skripsi.



Jenis-jenis emosi

Positif

Bahagia
Senang
Sayang
Cinta
Merasa mampu/berhasil
Bangga
Lega
Menang
Gembira

Negatif

Marah
Sedih
Bingung
Khawatir
Tidak mampu
Ditolak
Iri
Menyesal
Kesepian
Kalah
Benci
Kecewa



Display rules

- Masking : orang dapat menyembunyikan /menutupi emosi yang dialaminya. Misal : sedih namun tidak tampak sedih.
- Modulation : seseorang dapat mengurangi gejala fisik, tapi tidak dapat meredam secara tuntas.
- Simulation : sebenarnya tidak mengalami emosi, tapi seolah-olah mengalami dengan menunjukkan gejala – gejala fisik.
- Display rules dipengaruhi budaya, misalnya sekalipun sedih,namun tidak pantas menangis di depan umum.



Manfaat emosi

- Emosi akan memberikan warna kepada kepribadian manusia.
- Menentukan kesejahteraan dan kesehatan mental.
- Individu yang matang secara emosi : menunggu **saat dan tempat** yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan **cara** yang tepat.



Individu yang cerdas emosi adalah...

- Kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain,
- Menerima kenyataan,
- Kemampuan beradaptasi,
- Kemampuan dan kesiapan berespon,
- Fokus pada emosi-emosi positif.



MENGENALI CEMAS DAN DEPRESI

DEPRESI

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Undip



Apa itu depresi

- Gangguan mood yang dikarakteristikan dengan kesedihan yang intens, berlangsung dalam waktu lama dan mengganggu kehidupan normal.
- Terjadi peningkatan seiring dengan meningkatnya tekanan, pengalaman dan stresor yang tidak menyenangkan.



Depresi

- Sekitar 5 % remaja di Indonesia mengalami depresi.
- Perempuan lebih rentan 2x mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki
- Stres yang tidak diatasi dengan baik akan memunculkan depresi.
- Depresi yang tidak ditangani merupakan penyebab utama perilaku bunuh diri.
- Tuntutan akademis, tekanan untuk berhasil, ekspektasi orang tua, ketidakpastian tentang masa depan, masalah percintaan, faktor genetik, masalah keluarga
- Media sosial (medsos) dapat memicu munculnya depresi : tuntutan untuk bersaing, tekanan teman sebaya.



Depresi bisa terjadi pada siapa saja



Red flags!

- Sedih berkepanjangan
- Kehilangan minat melakukan aktivitas apapun
- Perubahan pola makan dan pola tidur
- Menarik diri
- Merasa tidak berharga, tidak berarti
- Merasa bersalah
- Sulit berkonsentrasi
- Lelah terus-menerus
- Oversensitivitas, sangat mudah marah dan tersinggung
- Keinginan untuk mengakhiri hidup



NUTS

NUTS

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Undip



ALL OR NOTHING THINKING



Disebut juga "pemikiran hitam dan putih"

- Jika aku tidak sempurna maka aku telah gagal
- Lebih baik aku melakukannya dengan tepat atau tidak sama sekali

OVER-GENERALISING



Melihat sesuatu berdasarkan suatu kejadian atau terlalu luas dalam menyimpulkan apa yang kita dapatkan

- Semuanya selalu tidak berguna
- Tidak ada hal baik yang akan terjadi

MENTAL FILTER



Hanya memberikan perhatian pada beberapa bukti atau fakta tertentu

Memperhatikan kegagalan yang terjadi tetapi tidak melihat kesuksesan yang telah diraih

DISQUALIFYING THE POSITIVE



Tidak memperhatikan hal-hal baik yang telah terjadi atau yang telah dilakukan untuk beberapa alasan tertentu



2 + 2 = 5

JUMPING TO CONCLUSIONS

Terdapat dua tipe kunci dari "Melompat ke Kesimpulan"

- Mind reading (membaca pikiran); membayangkan kita mengetahui apa yang dipikirkan orang lain
- Fortune telling (meramal); memprediksi masa depan

MAGNIFICATION (CATASTROPHISING & MINIMALISATION)



Membesarkan hal-hal di luar kewajaran atau mengecilkan hal-hal yang dianggap kurang penting



EMOTIONAL REASONING

Beranggapan bahwa kita merasakan tertentu yang kita pikirkan pasti benar

- Aku merasa dipermalukan, jadi aku pasti orang gila

SHOULD - MUST



Menggunakan kata-kata kritikan seperti "seharusnya" dan "harus" dapat membuat kita merasa bersalah atau merasa kita telah gagal

Jika kita menerapkan "seharusnya" kepada orang lain, maka seringkali hasilnya adalah frustrasi



LABELLING

Memberikan label (penamaan) pada diri sendiri atau orang lain

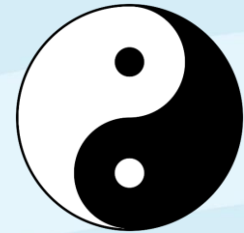
- Aku pecundang
- Aku sama sekali tidak berguna
- Mereka seperti orang idiot



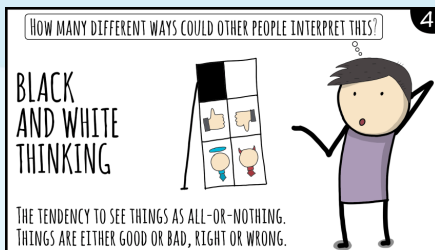
PERSONALISATION

Menyalahkan diri atau mengambil tanggung jawab atas sesuatu yang tidak sepenuhnya salahmu. Sebaliknya, menyalahkan orang lain atas sesuatu yang sebenarnya adalah kesalahannya

1. SEMUA ATAU TIDAK SAMA SEKALI



- Disebut juga dengan pemikiran "HITAM ATAU PUTIH"
- Jika aku tidak mendapatkan A pada mata kuliah ini, maka aku telah gagal.
- Bila dosenku menolak judul skripsi ini, lebih baik aku cuti 2 semester.



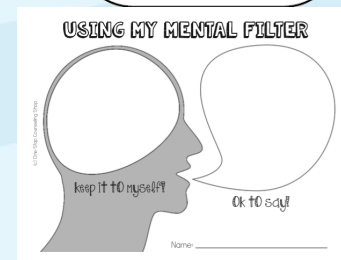
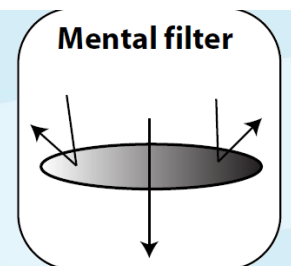
2. OVER GENERALISASI

- Melihat sesuatu berdasarkan suatu kejadian atau terlalu luas menyimpulkan apa yang kita dapatkan
- Satu kejadian yang berdiri sendiri dianggap sebagai mewakili semuanya.
- “Karena saya tidak pandai di matematika, maka saya mahasiswa yang bodoh”



3. MENTAL FILTER

- Hanya memberikan beberapa bukti atau fakta tertentu
- Hanya memperhatikan kegagalan yang telah terjadi tetapi tidak melihat kesuksesan yang telah diraih



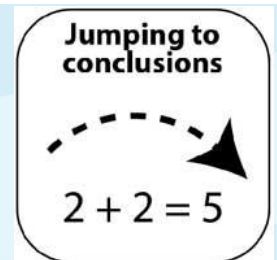
4. DISKUALIFIKASI HAL POSITIF

- Tidak memperhatikan hal-hal baik yang telah terjadi atau dilakukan untuk beberapa alasan tertentu
- Selalu tidak mempercayai atau menolak informasi yang bersifat positif.
- Hal ini banyak terjadi pada orang dengan kepercayaan diri yang rendah



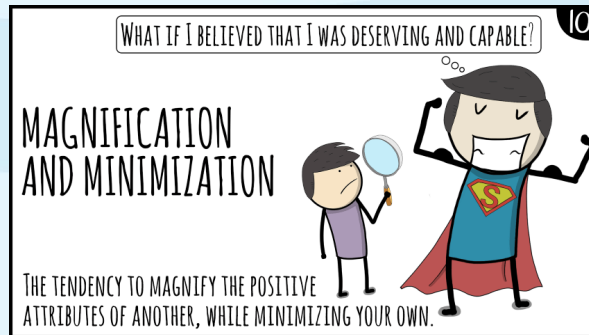
5. LOMPATAN KESIMPULAN

- Terdapat dua tipe kunci dari “*Jumping to conclusions*”
 - a. *Mind Reading* : membayangkan kita mengetahui apa yang dipikirkan orang lain
 - b. *Fortune Telling* : memprediksikan masa depan, sesuatu yang buruk pasti akan terjadi
- “Teman menolak ajakan untuk nonton di bioskop, berpikir bahwa saya sudah menyakiti perasaannya, dan ia tidak mau berteman lagi denganku”
- “Saya pasti gagal sidang skripsi”



6. MEMBESARKAN/MENGECEILKAN

- Membesarkan hal-hal diluar kewajaran atau mengecilkan hal-hal yang dianggap kurang penting



7. INTERPRETASI PENGALAMAN EMOSIONAL

- Menginterpretasi suatu pengalaman berdasarkan alasan emosi semata
- “Dia mengejekku, aku memang orang yang tidak menarik”
- “saya merasa beban hidup terlalu berat, berarti persoalan ini berada diluar kemampuan saya untuk memecahkannya”



8. SE-HARUS-NYA

- Menggunakan kata-kata kritikan seperti “seharusnya”, dan “harus” dapat membuat kita merasa bersalah atau merasa kita telah gagal
- Jika kita menerapkan “seharusnya” kepada orang lain, maka seringkali hasilnya adalah merasa frustrasi
- “Aku harus mendapatkan A, bagaimanapun caranya.”

should
must



9. LABELLING

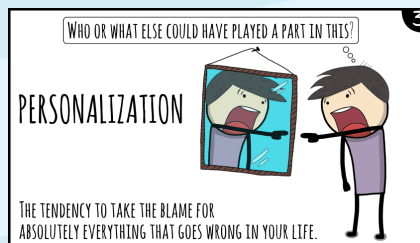
- Memberikan Label (penamaan) pada diri sendiri atau orang lain
 - Aku pecundang
 - Aku sama sekali tidak berguna
 - Mereka seperti orang idiot



10. PERSONALISASI

- “Ini adalah salahku”
- Menyalahkan diri atau mengambil tanggung jawab atas sesuatu yang tidak sepenuhnya salahmu.
- Sebaliknya, menyalahkan orang lain atas sesuatu yang sebenarnya adalah kesalahanmu.

Personalization
“this is my fault”





ALL OR NOTHING THINKING

Disebut juga "pemikiran hitam dan putih"

- a. Jika aku tidak sempurna maka aku telah gagal
- b. Lebih baik aku melakukannya dengan tepat atau tidak sama sekali



OVER-GENERALISING

Melihat sesuatu berdasarkan suatu kejadian atau terlalu luas dalam menyimpulkan apa yang kita dapatkan

- Semuanya selalu tidak berguna
- Tidak ada hal baik yang akan terjadi



MENTAL FILTER

Hanya memberikan perhatian pada beberapa bukti atau fakta tertentu

Memperhatikan kegagalan yang terjadi tetapi tidak melihat kesuksesan yang telah diraih



DISQUALIFYING THE POSITIVE

Tidak memperhatikan hal-hal baik yang telah terjadi atau yang telah dilakukan untuk beberapa alasan tertentu



JUMPING TO CONCLUSIONS

Terdapat dua tipe kunci dari "Melompat ke Kesimpulan"

$$2 + 2 = 5$$

- a. Mind reading (membaca pikiran): membayangkan kita mengetahui apa yang dipikirkan orang lain
- b. Fortune telling (meramal): memprediksi masa depan

MAGNIFICATION (CATASTROPHISING & MINIMALISATION)



Membesarkan hal-hal di luar kewajaran atau mengecilkan hal-hal yang dianggap kurang penting



EMOTIONAL REASONING

Beranggapan bahwa kita merasakan tertentu yang kita pikirkan pasti benar

- Aku merasa dipermalukan, jadi aku pasti orang gila



SHOULD - MUST

Menggunakan kata-kata kritikan seperti "seharusnya" dan "harus" dapat membuat kita merasa bersalah atau merasa kita telah gagal

Jika kita menerapkan "seharusnya" kepada orang lain, maka seringkali hasilnya adalah frustrasi



LABELLING

Memberikan label (penamaan) pada diri sendiri atau orang lain

- Aku pecundang
- Aku sama sekali tidak berguna
- Mereka seperti orang idiot



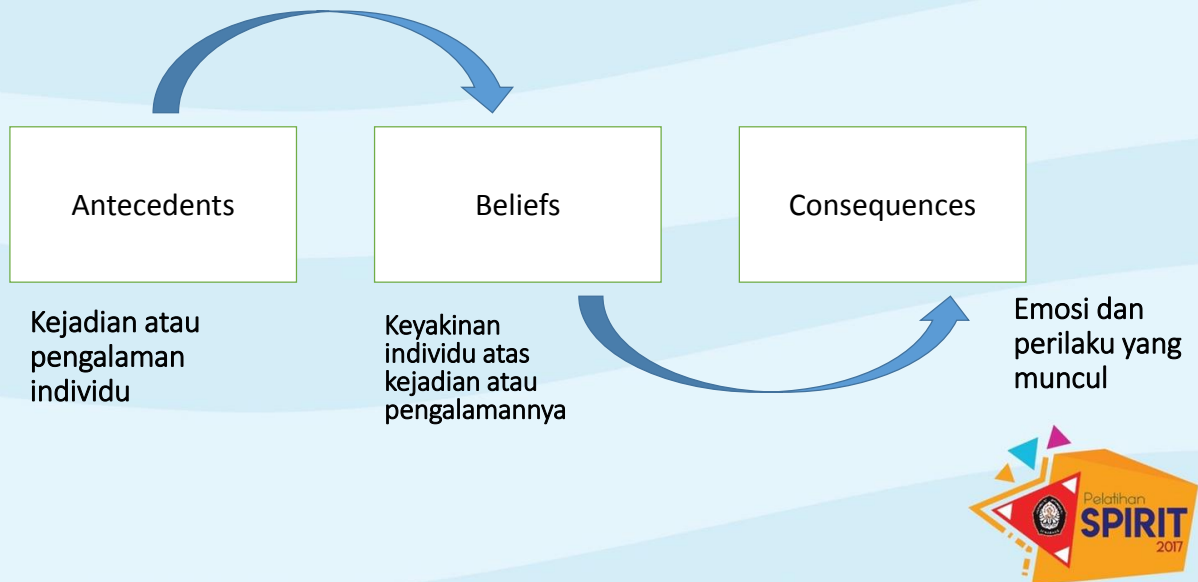
PERSONALISATION

Menyalahkan diri atau mengambil tanggung jawab atas sesuatu yang tidak sepenuhnya salahmu. Sebaliknya, menyalahkan orang lain atas sesuatu yang sebenarnya adalah kesalahanmu

ABC

ABC

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Undip



ABC

- Tekanan psikologis yang dialami dapat disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, lingkungan, dan sosial (biopsikososial) yang saling berinteraksi.
- Menekankan pada pengaruh pikiran pada kepribadian seseorang.
- Keyakinan (*belief*) seseorang menentukan bagaimana ia mengambil keputusan dan memandang dunianya.



Akibat keyakinan-keyakinan yang salah

- Menghambat individu untuk mencapai tujuannya
- Distorsi realitas
- Tidak logis dalam memandang, menilai diri, orang lain, dan dunia



Untuk menghentikan depresi, maka :

- Individu perlu menghentikan pola pikir negatif
- Menggantikannya dengan pola pikir yang positif, yang lebih tepat atau benar.



MENGHADAPI KONFLIK

Menghadapi konflik

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa Undip



MENGHADAPI MASALAH DALAM KESEHARIAN

- Apa yang kau lakukan saat bertemu masalah?
- Apakah menghindar?
- Apakah menghadapi?
- Apakah mencari teman untuk mendukung?
- Apakah menyelesaikannya?



Darimana datangnya masalah?

- Masalah atau konflik bisa datang dari dalam diri kita atau dari luar diri kita.
- Ada konflik yang terjadi karena kita memiliki banyak peran dalam kehidupan yang kita jalani, contoh : sebagai mahasiswa, sebagai organisatoris, sebagai anak, sebagai pekerja part time, dll.
- Ada pula konflik yang terjadi karena kita berinteraksi dengan orang lain, contoh : karena berbeda pendapat, karena berbeda kepentingan dan kebutuhan, karena kita tidak berani menyampaikan pendapat.



Bagaimana caranya menyelesaikan masalah?

- Fokus pada penyelesaian
 - Analisa masalah yang hadir
 - Coba bicarakan dengan orang lain
 - **Komunikasikan dengan orang-orang yang terkait**
- Fokus pada emosi
 - Mengendalikan diri
 - Merubah perasaan negatif



SAAT BERHADAPAN DENGAN MASALAH JANGAN LARI,
COBA KOMUNIKASIKAN...



Komunikasi asertif

Pelatihan SPIRIT untuk meningkatkan
kesehatan mental mahasiswa Undip

Fakultas Psikologi Undip
14 Oktober 2017



Kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain, namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain.



Kenapa Harus Punya Itu?

- Membantu kita memperoleh apa yang kita inginkan, tanpa mencederai perasaan orang lain.
- Seringkali kita membawa budaya *ewuh-pekewuh* / tidak enakan. Kita merasa tidak enak menolak permintaan orang lain, padahal kita sedang dalam keadaan yang tidak dapat membantunya.



Komunikasi dengan orang lain

- **Aku Oke – Kamu Oke → ASERTIF**

Memandang positif diri kita dan orang lain, percaya terhadap diri sendiri dan orang lain. Sikap hidup yang seperti ini tidak membuat kita khawatir ketika berhubungan dengan orang lain.

- **Aku Oke – Kamu Tidak Oke → AGRESIF**

Mengartikan bahwa kita memandang jelek orang lain. Kita suka mengkritik atau menyalahkan orang lain. Kita merasa membutuhkan orang lain, tapi tidak ada yang dianggap cocok.

- **Aku Tidak Oke – Kamu Oke**

Mengartikan bahwa kita memandang diri jelek dan tidak mampu dan menganggap orang lain lebih mampu. Sikap hidup ini juga membuat kita selalu merasa bersalah, inferior, dan tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri.

- **Aku Tidak Oke – Kamu Tidak Oke**

Mengartikan bahwa kita memandang diri kita dan orang lain lemah dan tidak baik. Kondisi yang seperti ini menandakan kita sebagai pribadi yang bermasalah. Kita akan menyerah dan tidak berdaya.



Asertif ≠ Agresif

- **ASERTIF →** mengekspresikan diri dengan menghormati orang lain dan menginginkan yang terbaik bagi orang lain, menghormati dirinya sendiri, tidak berpikir “menang-menangan” dan mencari cara untuk mendapatkan kesepakatan yang adil tanpa merugikan siapapun.
- **AGRESIF →** menggunakan strategi yang manipulatif, mencari keuntungan diri sendiri dengan taktik yang mengecoh pihak lain, tak menghargai hak orang lain, selalu berpikir untuk membalas.



Pasif vs Asertif

- Komunikasi pasif sangat merugikan dan membuat kita sulit untuk berkembang.
- Karena kita kurang dapat mengkomunikasikan keinginan kita, orang lain pun juga tidak dapat mengetahui perasaan kita dan apa yang kita butuhkan.



Sudahkah Anda Memiliki Sifat Asertif?

- Jujur terhadap diri sendiri
- Jujur dalam berekspresi
- Proporsional
- Mengetahui alasan atas sikap kita



Lakukan 4T

- Mampu berkata “**Tidak**”
- Mampu meminta “**Tolong**”
- Mampu “**Tunjukkan**” perasaan positif dan negatif secara wajar
- Mampu “**Terangkan**” alasan dari sikap dan perasaan kita



Ragam komunikasi asertif

- Gunakan kata “**Maaf**” saat harus menolak
- Saat kamu memiliki perasaan mencintai, mengagumi, gunakan kalimat pujian
- Saat meminta bantuan orang lain, sampaikan dengan halus, jangan terlalu bertele-tele, dan perhatikan suasananya



Teknik Berkomunikasi Asertif

- **Expression** → gunakan ekspresi dan gestur tubuh yang membuat orang lain nyaman, contoh : menatap mata lawan bicara dan tersenyum
- **Intonation** → gunakan intonasi yang tetap tegas namun dapat menyenangkan hati orang lain, contoh: hindari nada tinggi
- **Listen** → Berusaha mengerti orang lain dengan mendengar. Contoh: jangan memotong apabila teman sedang menyampaikan pendapatnya
- **Ask** → bila kurang jelas dengan penyampaian dari lawan bicara, tanyakanlah kembali
- **Think** → Selalu berpikir positif dalam menyikapi perbedaan yang ada



LEMBAR KERJA

INFORM CONSENT

Pernyataan Persetujuan

(*Informed Consent*)

Judul Penelitian: Peduli Kesehatan Mental Mahasiswa

Peneliti:

Annastasia Edianti, PhD, Psikolog

Dr. Phil. Dian Veronika Kaloeti, M.Psi, Psikolog

Ika Zenita Ratnaningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Deskripsi Penelitian:

Sebagai bentuk kepedulian terhadap problem kesehatan mental mahasiswa, penelitian ini berusaha menghadirkan solusi dengan memberikan keterampilan pengelolaan diri yang diharapkan membantu mahasiswa meningkatkan kondisi mental yang lebih sehat. Anda akan mendapatkan penjelasan, pernyataan ketersetujuan, dan pelatihan pengelolaan diri selama periode riset. Pelatihan akan dilakukan di dalam ruangan dan terbagi menjadi beberapa sesi menggunakan metode pelatihan, pengumpulan informasi serta evaluasi yang disesuaikan dengan tujuan riset. Kemudian, anda juga akan mendapatkan modul materi dan beberapa aktifitas yang dirancang untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental anda selama periode tertentu. Tidak ada pemeriksaan fisik dan pengambilan sampel tubuh apapun dari penelitian ini sehingga kemungkinan terjadinya cedera atau akibat fisik lainnya sangat minim.

Pernyataan persetujuan (*informed consent*) ini merupakan suatu deklarasi keterlibatan anda di dalam penelitian mengenai “Peduli Kesehatan Mental Mahasiswa”. Dengan menandatangani pernyataan ini mengindikasikan bahwa anda telah memahami seluruh hal yang berkaitan dengan riset, peran anda, dan menyatakan setuju untuk berpartisipasi dalam riset.

Mohon perhatikan hal-hal berikut sebelum anda menandatangani persetujuan ini:

- Saya mengerti bahwa saya berpartisipasi dalam sebuah riset psikologi
- Saya menyetujui bahwa semua informasi tentang diri saya merupakan rahasia (*confidential*) dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.
- Saya mengerti bahwa saya akan mendapat penjelasan mengenai riset dimana saya berpartisipasi serta mendapat nama, kontak telepon dari perwakilan peneliti jika sewaktu-waktu saya memiliki pertanyaan, keluhan, kritik, maupun saran terkait riset ini. Saya dapat berhubungan dengan peneliti melalui Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, dengan menghubungi penanggung jawab riset, **Annastasia Edianti, S.Psi, M.Sc, PhD, Psikolog** pada nomer kontak (024) 7460051.
- Saya mengerti bahwa beberapa hal mengenai penelitian mungkin saja tidak saya setujui, dengan kondisi ini, peneliti diperkenankan mengambil langkah-langkah yang dirasa tidak mengganggu upaya pencapaian tujuan penelitian selama periode penelitian.
- Saya menyadari keterlibatan dalam penelitian merupakan kehendak saya tanpa ada paksaan, dan apabila di kemudian hari selama proses berlangsung terdapat hal-hal yang kurang berkenan maka saya memiliki hak tidak melanjutkan proses tanpa mendapat penalty apaun.

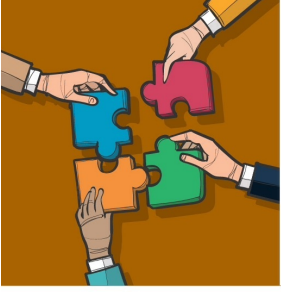
Tanda tangan: _____
(partisipan)

Tanggal: _____

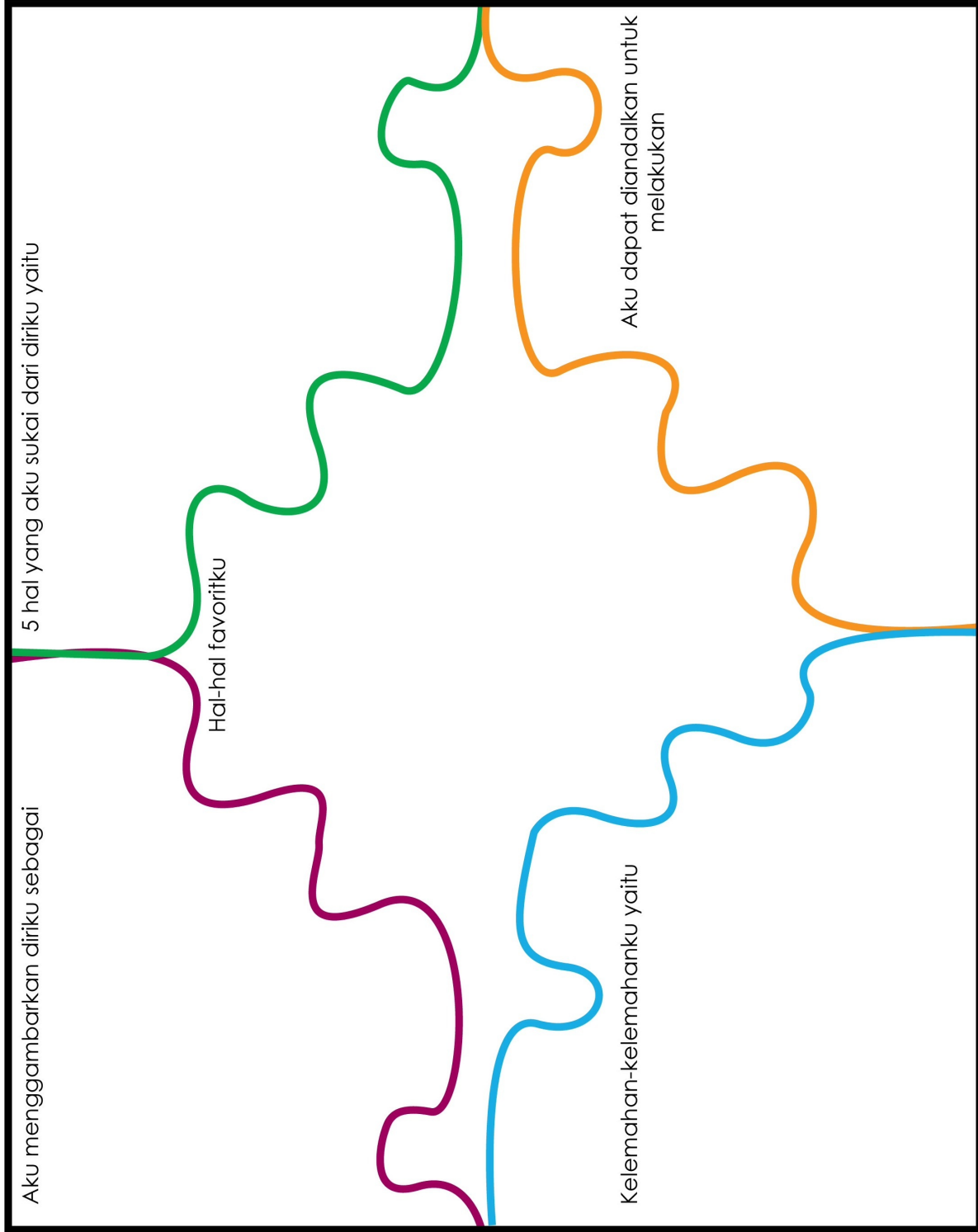
Nama : _____

Menyatakan setuju berpartisipasi dalam riset? YA TIDAK

PUZZLE DIRI



PUZZLE DIRI



SETTING GOALS

SETTING GOALS



PRIORITAS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TUJUAN

Langkah-langkah :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Deadline :

TUJUAN

Langkah-langkah :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Deadline :

Sumber-sumber yang dapat membantuku mewujudkannya

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

FLASHCARD

PERASAANKU HARI INI



Marah



Bingung



Bahagia



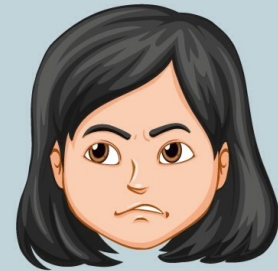
Antusias



Sedih



Kecewa



Cemas



Gembira

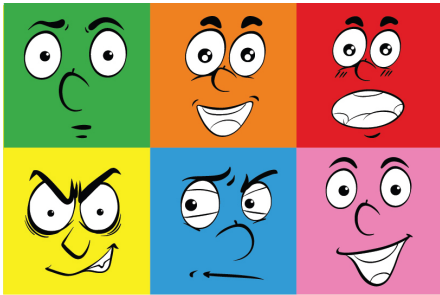


Khawatir



Sukacita

MY FEELING



MY FEELINGS

Saat ini saya merasa

Saya merasakan hal tersebut karena

Hal-hal yang saya lakukan tentang perasaan tersebut

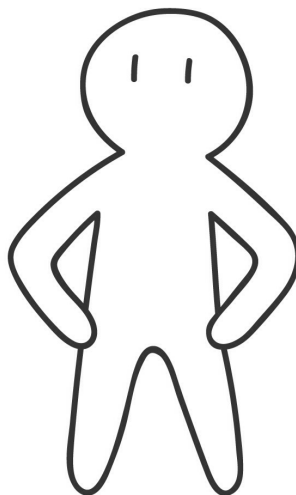
MY FEAR



Apa sajakah yang membuatmu merasa cemas dan takut?

Apa yang kamu pikirkan ketika merasa cemas dan takut?

Bagaimana perasaan tubuhmu ketika kamu merasa cemas dan takut? Berilah warna pada bagian tubuhmu yang merasakan perasaan itu!



Apa yang kamu lakukan untuk meras lebih baik saat kamu cemas?

MOOD CHECK

SEPTEMBER-OKTOBER 2017



Emosi	SEPTEMBER	23	24	25	26	27	28	29	30	OKTOBER	1	2	3	4	5	6	7
Marah																	
Bingung																	
Antusias																	
Bahagia																	
Cemas																	
Sedih																	
Kecewa																	
Khawatir																	
Gembira																	
Sukacita																	
Senang																	
Semangat																	
Cinta																	
Bangga																	
Relax																	
Tenang																	
Damai																	
Optimis																	



Mood Check

OKTOBER 2017



Emosi	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Marah																									
Bingung																									
Antusias																									
Bahagia																									
Cemas																									
Sedih																									
Kecewa																									
Khawatir																									
Gembira																									
Sukacita																									
Senang																									
Semangat																									
Cinta																									
Bangga																									
Relax																									
Tenang																									
Damai																									
Optimis																									



Mood Check

NOVEMBER 2017



Emosi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Marah																															
Bingung																															
Antusias																															
Bahagia																															
Cemas																															
Sedih																															
Kecewa																															
Khawatir																															
Gembira																															
Sukacita																															
Senang																															
Semangat																															
Cinta																															
Bangga																															
Relax																															
Tenang																															
Damai																															
Optimis																															



Mood Check

MENGENALI
EMOSI DAN
PIKIRAN

KEEP IT POSITIVE



Situasi : Orangtua sering bertanya tentang hal-hal yang menyangkut kehidupan pribadi

Pikiran negatif :

Pikiran positif :

Situasi : Hari ini aku bertemu teman baiku, aku menyapa dan menanyakan kabar, namun dia diam saja dan terburu-buru meninggalkanku.

Pikiran negatif :

Pikiran positif :

Situasi : Aku tetap mendapatkan nilai C di matakuliah yang sudah kuambil sebanyak 2 kali.

Pikiran negatif :

Pikiran positif :



Aku merasa cukup	Aku pantas untuk dicintai
Aku merasa lebih baik setiap harinya	Aku dapat membuat sebuah perubahan
Aku adalah orang yang luar biasa	Hari ini aku memilih untuk menjadi percaya diri
Semua permasalahanku memiliki solusi	Aku bertanggungjawab atas hidupku
Hari ini aku adalah seorang pemimpin	Aku memiliki kekuatan untuk mewujudkan mimpiku
Aku memaafkan diriku atas semua kesalahanku	Aku percaya pada diriku dan kemampuanku
Aku sempurna seperti apa adanya diriku	Hal-hal baik akan datang kepadaku
Kesalahan membantuku untuk tumbuh dan berkembang	Aku adalah orang yang berarti
Hari ini pasti akan menjadi hari yang menyenangkan	Rasa percaya diriku tumbuh saat aku melangkah keluar dari zona nyamanku
Aku memiliki keberanian dan keyakinan diri	Pemikiran positifku menciptakan perasaan yang positif
Aku dapat mengatur kebahagiaanku sendiri	Hari ini aku akan melangkah melewati rasa takutku
Aku memiliki orang yang mencintaiku	Aku terbuka dan siap untuk belajar hal baru
Aku bertahan untuk sesuatu yang aku yakini	Setiap hari adalah awal yang baru
Tidak masalah jika aku tidak mengetahui segala hal	Jika aku terjatuh, aku akan bangkit kembali
Hari ini aku memilih untuk berpikir positif	Aku adalah aku sepenuhnya
Aku bisa menyelesaikan apapun	Aku hanya membandingkan diriku sendiri
Aku dapat melakukan apapun yang aku pikirkan	Aku dapat melakukan apapun
Aku dapat melakukannya lebih baik lain waktu	Aku sudah cukup melakukan yang terbaik pada diriku
Aku memiliki semua yang aku butuhkan sekarang	Aku bisa melakukan apapun yang aku inginkan
Aku memiliki kapasitas untuk berhasil	Aku menerima diriku apa adanya
Segala sesuatu akan baik-baik saja	Hari ini akan menjadi hari yang luar biasa
Aku bebas untuk menentukan pilihanku sendiri	





CORE BELIEF



CORE BELIEF

Setiap individu melihat dunia dengan cara berbeda. Dua orang yang menghadapi peristiwa yang sama, dapat saja memiliki interpretasi yang berbeda tentang peristiwa tersebut. Core beliefs merupakan keyakinan-keyakinan yang mempengaruhi kita dalam menginterpretasikan pengalaman yang kita alami.

Bayangkanlah core beliefs seperti sepasang kacamata. Setiap orang memiliki "bayangan" berbeda yang menyebabkan mereka melihat sesuatu secara berbeda pula.

SITUASI	CORE BELIEF	KONSEKUENSI
Kamu bertemu dengan teman dan berpikir untuk mengajaknya menemanimu makan di kantin.	Aku tidak berharga 	Pikiran: "Aku tidak terkenal di angkatanku, mereka pasti tidak mau menerima ajakanku". Perilaku: Tidak mengajak untuk makan, dan menghindar ketika bertemu.
	Aku berharga 	Pikiran: "Akan menyenangkan bila makan rame-rame di kantin". Perilaku: Mengajak teman untuk makan di kantin.

Mari mengidentifikasi apa saja core beliefmu yang negatif

CHALLENGING THOUGHTS

Challenging Thoughts



Pilihlah NUTS-mu yang kamu anggap tidak berguna, dan lihat apakah kamu bisa membuktikannya

Berilah beberapa pernyataan untuk menguji apakah keyakinan terhadap pemikiranmu memiliki dasar yang nyata !

Pemikiran-pemikiran yang tidak berguna



Dispute Thoughts

Apakah ada bukti yang bertentangan dengan pemikiranmu?

Apakah manfaat yang kamu dapatkan dari pemikiranmu?

Apa yang akan kamu rasakan jika kamu memiliki pemikiran tersebut selama 6 bulan?

Adakah cara lain untuk mengatasi situasi tersebut?



Balancing Thoughts



THOUGHT RECORD

Thought Record

Bagaimana perasaanmu?

Adakah pemikiran negatif yang muncul secara otomatis?

Adakah fakta yang mendukung NUTS-mu?

Adakah fakta yang tidak mendukung NUTS-mu?

Apakah kamu memiliki alternatif pemikiran yang lain?

Jadi, bagaimana perasaanmu sekarang?

BE ASSERTIVE



Ketika ada seorang temanmu yang mengajak membolos, sedang kamu tidak ingin melakukannya. Apa yang akan kamu sampaikan?

Saat kamu dimintai bantuan, sedangkan kamu ada tugas lainnya. Apa yang kamu sampaikan?

Saat sahabatmu berhasil dalam sebuah kompetisi. Apa yang kamu sampaikan?

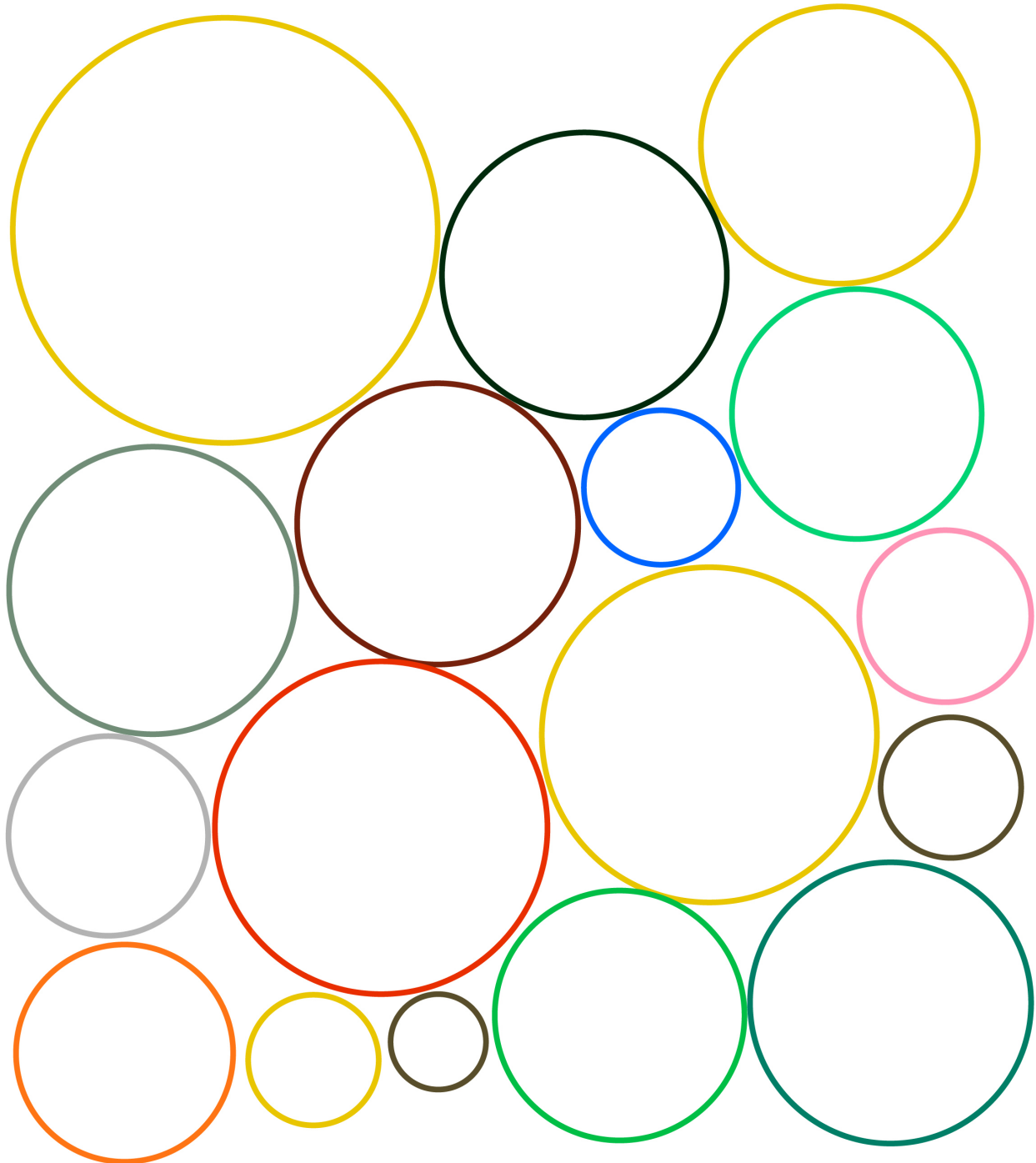
Saat kita membutuhkan bantuan teman kita dalam menyelesaikan tugas yang kita hadapi. Apa yang kamu sampaikan?

AKU LUAR BIASA



AKU LUAR BIASA!

Aku dapat menuliskan hal-hal positif tentang diriku



FEELING LOVED



FEELING LOVED



AYAH

SAHABAT

OM

SEPUPU

KEPONAKAN

ADIK

KAKEK

TEMAN KULIAH

IBU

PACAR

PAKDE

TANTE

KAKAK

TEMAN

NENEK

BUDHE

TEMAN KOS

IPAR

POHON SYUKUR



POHON KESYUKURANKU

