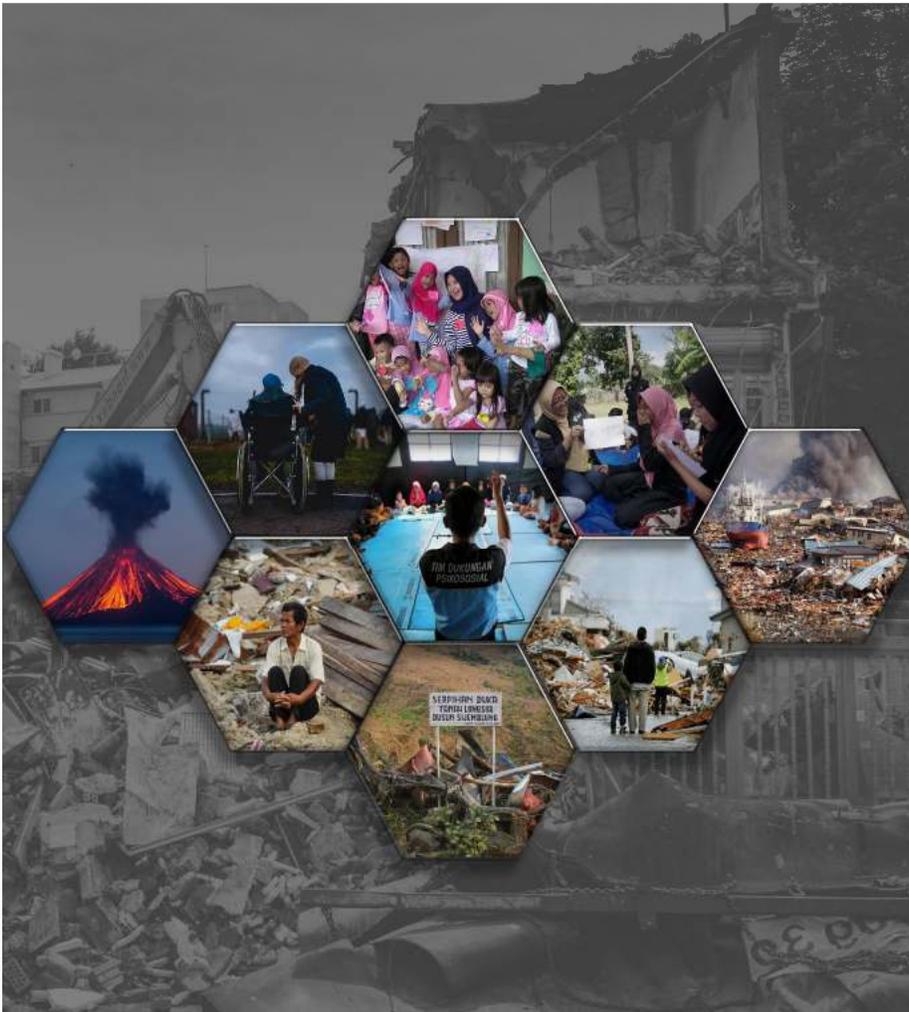


MODUL  
**TERAPI  
BEHAVIOR  
ACTIVATION**

UNTUK MENURUNKAN STRES PASCA TRAUMA  
PADA PENYINTAS BENCANA



**MODUL**  
**Terapi *Behavior Activation* untuk Menurunkan Stres Pasca**  
**Trauma pada Penyintas Bencana**

**Disusun oleh :**  
**Ernita Zakiah**  
**Mutingatu Sholichah**  
**Sri kushartati**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
**2022**

## Kata pengantar

Modul terapi *Behavior Activation* disusun oleh Ernita Zakiha, Mutingatu Sholichah dan Sri Kushartati sebagai wujud tindak lanjut atas data dari asesmen terhadap warga penyintas bencana tanah longsor di Karang Kobar, Banjar Negara Jawa Tengah. Hasil pendampingan yang dilakukan setahun sebelumnya tidak dapat dipertahankan sehingga warga penyintas menunjukkan kembali berbagai perilaku yang berkaitan dengan stres pasca trauma, misalnya sangat iritabel (mudah marah, mudah tersinggung), perilaku menghindar dari hal-hal atau aktivitas yang mengungkapkannya pada trauma, sulit menghayati emosi positif, dsb. Terapi *Behavior activation* dipilih karena memungkinkan untuk mengajak warga penyintas bencana untuk mengungkapkan dan memahami berbagai pengalaman emosional yang mempengaruhi kehidupan mereka, menengok filosofi hidup yang dipilihnya serta memotivasi mereka untuk menentukan tindakan untuk mengatasi hambatan yang dialami setelah terjadinya bencana.

Banyak pihak telah membantu proses penyusunan modul ini, sehingga penulis ingin mengungkapkan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada

1. Warga penyintas bencana yang telah bersedia membuka diri mengungkapkan pengalamannya sehingga memungkinkan penulis mendapatkan data yang komprehensif.
2. Listri Laila Tamami dan Yogi Irawan, mahasiswa fakultas Psikologi UAD dan Nurul Baroroh dan Irwan Rosadi mahasiswa program Magister Profesi Psikologi UAD, yang telah bersedia menjadi relawan yang membantu melakukan observasi dan wawancara dengan penyintas dan membantu proses uji coba modul.

Besar harapan kami modul ini dapat membawa manfaat bagi pendampingan penyintas bencana tanah longsor khususnya dan secara lebih luas dapat bermanfaat untuk diterapkan pada situasi kebencanaan lainnya.

Tim Penyusun

## *Sekilas tentang penyusun modul*

Ernita Zakiah

Staf pengajar fakultas  
Psikologi Universitas Negeri  
Jakarta



Karya buku yang pernah diterbitkan

Ernita Zakiah (2022), Pengaruh Resiliensi Terhadap *Post-Traumatic Stress Disorder* Pada Penyintas Banjir, *Jurnal Kependidikan*, 2022, Vol. 5, No. 2

Mutingatu Sholichah

Staf Pengajar Fakultas Psikologi  
Universitas Ahmad Dahlan



Buku yang diterbitkan

Mutingatu Sholichah, Siti Mulyani, Erny Hidayati ; Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan *Burnout* pada Guru dan Karyawan Sekolah Inklusif, HKI Nomor Paten C22201603616, tahun 2016

Mutingatu Sholichah, Erny Hidayati; Pelatihan Komunikasi Empatik Untuk Guru & Karyawan Sekolah Inklusif, HKI Nomor Paten C22201603221 tahun 2016

Mutingatu Sholichah, Sri Kushartati ; modul pelatihan komunikasi empatik untuk meningkatkan resiliensi keluarga, HKI Nomor pencatatan: : 000179726, tahun 2020.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Erny Hidayati. Modul *religious cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan *subjective wellbeing* pada remaja. HKI, Nomor pencatatan: 000179725, tahun 2020.

**Sri Kushartati**

Staf Pengajar Fakultas Psikologi  
Universitas  
Ahmad Dahlan



### **Publikasi Jurnal 5 tahun terakhir**

Ismi Zulaekhah, Sri Kushartati. Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Self Compassion pada Caregiver anak dengan Down Syndrome, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2017, Vol.9, No.2.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Choirul Anam. Intervensi Psikososial Untuk Menurunkan PTSD Dan Meningkatkan Resiliensi Warga Penyintas Bencana Tanah Longsor Di Banjarnegara. *Psikoislamedia*, 2018, Vol. 3, No.1, ISSN 2501-3611

Trifani Mayka Ratri, Sri Kushartati. Regulasi Diri pada Remaja Putri yang Pernah Mengalami Eksploitasi Seksual. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2020, Vol. 2, No.1, PP. 21-30. Universitas Ahmad Dahlan.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati. Religious Cognitive Behavior Counseling untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing pada Remaja Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Integrative*. 2021, Vol. 8, No. 2, UIN Sunan Kalijaga.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati. Modul pelatihan komunikasi empatik untuk meningkatkan resiliensi keluarga. HKI Nomor pencatatan : 000179726, tahun 2020.

Mutingatu Solichah, Sri Kushartati, Erny Hidayati. Modul religious cognitive behavior therapy untuk meningkatkan subjective wellbeing pada remaja. HKI, Nomor pencatatan: 000179725, tahun 2020

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Informasi Penerbitan Buku .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Sekilas tentang Penyusun Modul .....	iv
Daftar Isi .....	vi
Daftar Tabel .....	vii
Daftar Lampiran .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Pengembangan Terapi <i>Behavioral Activation</i> .....	1
B. Tujuan Penyusunan Modul .....	4
C. Karakteristik Peserta Program .....	4
D. Pelaksana Program .....	4
E. Nara sumber .....	5
F. Agenda Pelasanaan Program .....	5
BAB II konsep teoritik dan prosedur terapi.....	6
A.. Konsep teoritik terapi Behavioral Activation.....	6
1. <i>Hystorical context dan current context</i> .....	6
2. <i>Operant Behavior dan Respondent Behavior</i> .....	6
3. Model Perilaku A-B-C .....	7
4. Penguatan ( <i>reinforcement</i> ) .....	8
5. Makna Hidup ( <i>The Meaning of Life</i> ) .....	9
6. Tahapan terapi <i>Behavior Activation</i> .....	10
B. Pelaksanaan Terapi Behavior <i>Activation</i> .....	15
1. Prosedur Terapi Behavior Stivation .....	15
2. Uraian Pelaksanaan terapi Behavior <i>Activation</i> .....	18
Daftar Pustaka .....	42
Lampiran .....	43

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Model Perilaku ABC .....	8
Tabel 2. Ikhtisar Modul .....	15
Tabel 3. Panduan mengungkap permasalahan peserta .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Lembar kerja 1: mengenali perasaan .....	43
Lampiran 2. Lembar kerja 2: Identifikasi pemicu .....	44
Munculnya Emosi	
Lampiran 3. Lembar kerja 3 : hubungan antara pikiran, .....	45
perasaan, efek dan perilaku	
Lampiran 4. Lembar kerja 4 Evaluasi Prinsip Hidup .....	46
Lampiran 5. Lembar kerja 5 : Rencana aktivitas /tindakan .....	47
Lampiran 6 . Lembar kerja 6 : Hubungan antara aktivitas .....	48
/tindakan, Perasaan, Efek dan Perilaku	
Lampiran 7. Materi Psikoedukasi .....	49
Lampiran 8. Instruksi Relaksasi .....	55
Lampiran 9. Lembar Panduan Evaluasi kualitatif .....	61
Lampiran 10 . Skala PCL-C .....	62

## MODUL

### **BEHAVIORAL ACTIVATION (BA) UNTUK MENURUNKAN GANGGUAN STRES PASCA TRAUMA PADA PENYINTAS BENCANA TANAH LONGSOR**

#### BAB I

#### PENDAHULUAN

##### **A. Latar Belakang Pengembangan Terapi *Behavioral Activation***

Sejarah *behavioral activation* berawal dari kesuksesan tulisan-tulisan Skinner pada 1953 tentang penanganan depresi. Di awal 1970-an, tulisan Skinner menjadi model bagi sebagian behavioris seperti C. B. Ferster dan Peter Lewinsohn mengikuti tentang cara penanganan depresi. Teori behavioral memandang bahwa manusia merespon terhadap penguatan dan ketika sumber penguatan positif hilang, maka muncul depresi (Kanter *et al.*, 2009). Briey dan Lewinsohn (Kanter *et al.*, 2009) menyarankan bahwa, jika seorang individu kehilangan sumber utama penguatan positif, penanganan harus berfokus pada membangun kembali kontak dengan penguatan positif dan mengajarkan keterampilan yang diperlukan untuk mendapatkan dan mempertahankan kontak yang stabil dengan sumber penguatan positif.

Kaum behavioris memandang bahwa terapi behavioral efektif untuk menangani depresi, namun kurangnya data untuk mendukung pandangan ini. Oleh karena itu, pertama kali Peter Lewinsohn dan murid-muridnya mengembangkan penanganan manual yang terpisah untuk penjadwalan Aktivitas/tindakan, pelatihan keterampilan sosial, dan restrukturisasi kognitif, dan membandingkan tiga komponen penanganan pada kelompok kontrol (Kanter *et al.*, 2009). Mereka menemukan bahwa kelompok yang diberikan ketiga perlakuan mengalami kondisi yang lebih baik. Ketiga perlakuan tersebut tidak ada perbedaan efektifitas, namun relatif sama. Berdasarkan penelitian Lewinsohn (Kanter *et al.*, 2009) disimpulkan tiga perlakuan tersebut dikombinasikan menjadi *cognitive-behavioral* terpadu yang kemudian diterbitkan dalam bukunya yang berjudul *control your depression* pada tahun 1978 dan terapi manual yang berjudul *the coping*

*with depression course* tahun 1984. Martell *et al.*, (2010) menjelaskan bahwa *behavioral activation* merupakan bagian penting dari terapi kognitif-perilaku (CBT).

Revolusi kognitif berlangsung pada pertengahan 1980-an, puluhan penelitian dilakukan untuk mendukung teknik ini. Pendekatan kognitif untuk menangani depresi didorong oleh pelopor seperti Aaron Beck melalui bukunya yang berjudul *cognitive therapy of depression* dan Albert Ellis melalui bukunya *reason and emotion in psychotherapy*, dan masih banyak lainnya (Kanter *et al.*, 2009). Keduanya Beck dan Ellis memasukkan teknik perlakuan kedalam terapinya. Beck dan Ellis menunjukkan bahwa aktivasi perilaku melalui pekerjaan rumah yang mendasari percobaan dirancang untuk menguji asumsi atau keyakinan yang tidak rasional.

Beck (Martell *et al.*, 2010) mengintegrasikan *behavioral activation* ke dalam kerangka kognitif yang lebih luas, meskipun pendekatan kognitif-perilaku hilang kemurniannya. Dengan cara ini, Beck lebih banyak mempromosikan nilai *behavioral activation* daripada behavioris murni. Model terapi kognitif Beck (Martell *et al.*, 2010) untuk depresi menentukan bahwa pengobatan harus dimulai dengan aktivasi sebelum monitoring dan memodifikasi keyakinan tertentu. Selain itu, strategi perilaku secara optimal sebagai sarana mengeksplorasi dan mengevaluasi kognitif. Teknik perilaku dalam terapi kognitif memiliki tujuan mengubah cara berpikir, karena perubahan keyakinan dianggap penting untuk memperbaiki masalah perilaku atau emosional. Sebaliknya, *behavioral activation* mendorong klien ke dalam kontak dengan penguatan positif yang akan mempertahankan atau meningkatkan aktivitas yang menjadi antidepresan (Martell *et al.*, 2010).

Jacobson meneliti bukunya Beck tentang terapi kognitif, Jacobson menemukan bahwa terapi kognitif dapat menjadi tiga komponen: (1) penjadwalan Aktivitas/tindakan perilaku (yang Jacobson berlabel aktivasi), (2) restrukturisasi kognitif yang mencakup penjadwalan Aktivitas/tindakan dan restrukturisasi pikiran otomatis, dan (3) penanganan penuh dari pendekatan terapi kognitif yang mencakup penjadwalan Aktivitas/tindakan, restrukturisasi kognitif dan modifikasi keyakinan dasar. Dari hasil penelitiannya ini

Jacobson menjelaskan bahwa aktivasi perilaku efektif untuk menangani depresi (Kanter *et al.*, 2009).

*Behavioral activation* adalah sebuah perlakuan yang berbentuk laporan singkat terstruktur yang bertujuan menggiatkan klien dengan cara tertentu untuk meningkatkan pengalaman yang bermanfaat dalam kehidupannya (Martell *et al.*, 2010). *Behavioral activation* menggunakan teknik perilaku dan teknik kognitif yang dirancang untuk mengubah cara berpikir terhadap situasi tertentu. Semua teknik dalam *behavioral activation* digunakan dalam pekerjaan yang memiliki tujuan pokok untuk meningkatkan aktivasi dan keterlibatan dalam kehidupan individu, tujuan akhir *behavioral activation* berfokus pada proses yang mencegah perilaku melarikan diri dan penghindaran.

Menurut Martell *et al.*, (2010) proses penilaian dimulai dengan menjelajahi tujuan klien. Ini adalah sangat penting karena *behavioral activation* adalah terapi yang berorientasi jangka pendek, tujuan pengobatan diidentifikasi pada awal terapi. Secara keseluruhan, tujuan dari *behavioral activation* adalah untuk membantu klien mengalami kontak yang lebih besar dengan sumber *reward* dan memecahkan masalah. Menurut Lewinsohn (Martell *et al.*, 2010) tujuan *behavioral activation* adalah membantu klien mengambil tindakan dan memecahkan masalah hidup, bahkan pada saat mengalami perasaan negatif. Nilai merupakan salah satu teknik yang digunakan *behavioral activation* karena dapat menggerakkan tindakan seseorang menuju suatu tujuan. Praktek dan prosedur *behavioral activation* yang digunakan secara klinis, yaitu pemantauan Aktivitas/tindakan mingguan dan penjadwalan Aktivitas/tindakan yang sedang berlangsung.

*Behavioral activation* berfokus pada solusi, terapis dan klien berkolaborasi dalam pendekatan eksperimen melakukan perilaku baru dan menemukan hasil penting dari perubahan perilaku. *Behavioral activation* bukanlah berbicara tentang masalah, tetapi tentang melakukan Aktivitas/tindakan yang dapat mengarahkan pada kemajuan situasi dan suasana hati dalam kehidupan. Terapis *behavioral activation* dan klien meneruskan untuk bekerja bersama mengidentifikasi permasalahan yang mungkin datang atau

masalah yang nyata yang terjadi dan menggunakan metode untuk menyelesaikan kesulitan (Martell *et al*, 2010).

### **B. Tujuan Penyusunan Modul**

Tujuan penyusunan modul *behavioral activation* adalah sebagai pedoman pelaksanaan program untuk menurunkan gangguan stres pasca trauma pada warga masyarakat penyintas bencana tanah longsor.

### **C. Karakteristik Peserta Program**

Karakteristik subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Usia 20 tahun – 65 tahun
- b. Kehilangan tempat tinggal
- c. Mengalami bencana tanah longsor
- d. Mengalami gangguan stres pasca trauma

### **D. Pelaksana program**

Pelaksana program intervensi *behavioral activation* (BA) harus memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan yaitu

1. Psikolog yang memiliki ijin praktik atau
2. atau mahasiswa program Magister Psikologi Profesi yang telah menjalani Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP), yang berpengalaman memfasilitasi proses terapi/konseling kelompok yang menerima supervisi dari psikolog selama melaksanakan program.

Pelaksana program dibantu oleh 2 asisten yaitu sarjana psikologi yang memiliki pengalaman mengikutip praktikum konseling kelompok dan telah mendapatkan pelatihan sebelumnya. Pelaksana program dalam modul ini disebut dengan istilah fasilitator sedangkan asisten disebut dengan istilah Co-fasilitator.

### **E. Nara Sumber**

Nara sumber adalah orang yang dipandang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang cukup tentang topik yang didiskusikan yang dalam program atau orang yang memiliki ketrampilan yang diperlukan oleh peserta program.

### **F. Agenda Pelaksanaan**

Terapi *Behavior activation* dilaksanakan setidaknya dalam delapan (8) kali pertemuan, yang dilaksanakan 1-2 kali/minggu sehingga program terapi kelompok setidaknya berlangsung dalam waktu 4 minggu. Setiap pertemuan berlangsung dalam waktu berkisar 120-180 menit. Ikhtisar pelaksanaan terapi Behavior activation termuat dalam tabel 2, di Bab II.

## BAB II

### KONSEP TEORITIK DAN PROSEDUR TERAPI

#### A. Konsep Teoritik *Behavioral Activation*

Ada beberapa pendekatan yang mendasari *behavioral activation* menurut Kanter *et al.*, (2009), sebagai berikut:

##### 1. *Historical Context* dan *Current Context*

*Behavioral activation* memiliki prinsip bahwa untuk memahami makna dari suatu perilaku, terlebih dahulu memahami fungsinya, dan untuk memahami fungsi harus memahami variabel konteks kejadian (*current context*) dan konteks histori (*historical context*) yang mendahului perilaku tersebut. Prinsip dasar perilaku adalah bahwa fungsi perilaku ditentukan oleh konsekuensi yang mengikuti perilaku di masa lalu. Para ahli terapi behavioristik sering merujuk pada sejarah penguatan yang membentuk perilaku di masa lalu dan pertimbangan yang mungkin terjadi di masa depan. Prinsip ini pula yang mendasari pembentukan teknik *behavioral activation* sehingga konteks histori menjadi suatu hal yang penting untuk dipahami.

##### 2. *Operant Behavior* dan *Respondent Behavior*

Dalam hal konteks saat ini, perilaku operant (*operant behavior*) membutuhkan stimulus diskriminatif (*discriminative stimuli*) untuk membangkitkan perilaku. Dalam hal konteks historis, perilaku operant (*operant behavior*) telah dibentuk oleh konsekuensi yang telah mengikuti perilaku di masa lalu. Konsekuensi ini meliputi penguatan positif, penguatan negatif, dan hukuman. *Behavioral activation* akhirnya bertujuan untuk mengaktifkan perilaku operan (*operant behavior*) dari klien.

Terdapat pula perilaku responden (*respondent behavior*) adalah perilaku yang hanya dihasilkan secara otomatis oleh rangsangan tertentu, yang dikenal sebagai memunculkan rangsangan stimuli atau rangsangan yang memperoleh respon tertentu karena telah dipasangkan dengan rangsangan bersyarat di masa lalu. Perbedaan

antara perilaku operan dan perilaku responden adalah bahwa perilaku responden biasanya merupakan perilaku refleksif dan cenderung terkait dengan sensasi fisiologis. Tujuan dari *behavioral activation* adalah untuk mengaktivasi perilaku-perilaku operan, baik perilaku yang simpel hingga kompleks, yang menghasilkan kontak dengan penguatan positif.

### 3. Model Perilaku ABC

Memahami perilaku operant, terlebih dahulu harus memahami fungsinya. Hal ini mencakup, konteks saat ini yang membangkitkan perilaku, bentuk perilaku dan konteks sejarah yang telah memperkuat perilaku. Proses menetapkan tiga komponen ini dari perilaku operant disebut analisis fungsional atau penilaian fungsional.

Dalam model perilaku ABC, A merupakan *antecedent* perilaku (rangsangan diskriminatif dalam konteks saat ini yang membangkitkan perilaku), B merupakan *behavior* (perilaku) dan C merupakan *consequences* (penguatan dan hukuman yang mengikuti perilaku). Menurut pendekatan kognitif, *antecedent* yang menyebabkan suatu perilaku muncul dapat berupa suatu peristiwa ataupun pengalaman. Dalam pendekatan *behavior*, *antecedent* adalah peristiwa di lingkungan. Pada *behavioural activation* menjelaskan bahwa *antecedent* adalah perasaan. *Behavior* (B) dalam konteks *behavioral activation* dan *behavioural* merupakan variabel yang ingin dirubah, dan dalam pandangan kognitif (B) adalah *belief*. *Consequences* (C) pada teori kognitif merupakan konsekuensi afektif atau perilaku dari keyakinan terhadap peristiwa tertentu, sedangkan dalam pendekatan *behaviour* bahwa *consequences* merupakan konsekuensi yang berfungsi untuk mempertahankan dan memperkuat perilaku.

*Behavioral activation* memberikan gambaran strategi analisis fungsional, yang tidak langsung menentukan kapan fokus pada *antecedent*, perilaku, dan konsekuensi. Antecedent diperkuat melalui intervensi kontrol stimulus. Perilaku ini umumnya ditargetkan melalui penugasan aktivasi dan pelatihan keterampilan. Akhirnya,

konsekuensi dimanipulasi melalui prosedur manajemen kontingensi dan melalui intervensi dan identifikasi nilai-nilai, yang membantu individu menerima konsekuensi dalam menghadapi konsekuensi perilaku yang akan dihilangkan.

**Tabel 1**  
**Model Perilaku ABC**

Teori	A	B	C
Kognitif	Peristiwa/pengalaman	Belief	Konsekuensi afektif atau perilaku dari keyakinan terhadap peristiwa tertentu
Behavioral	Peristiwa	Behaviour	Konsekuensi yang berfungsi untuk mempertahankan dan memperkuat perilaku
Behavioral activation	Pikiran/perasaan	Behaviour	Konsekuensi yang berfungsi untuk mempertahankan dan memperkuat perilaku

#### 4. Penguatan (*Reinforcement*)

Menurut para *behaviorist*, *reinforcement* (penguatan) merupakan sesuatu yang lebih dari sekedar hadiah. *Reinforcement* (penguatan) merupakan segala konsekuensi, ketika konsekuensi itu hadir setelah perilaku dan dapat meningkatkan frekuensi perilaku tersebut muncul pada masa datang. *Reinforcement* (penguatan) terdiri dari penguatan positif (*positive reinforcement*) dan penguatan negatif (*negative reinforcement*).

Penguatan positif (*positive reinforcement*) dikatakan terjadi ketika pengenalan stimulus menyusul perilaku tertentu, meningkatkan frekuensi perilaku tersebut di masa datang. Penguatan positif antara lain penghargaan, seperti token atau pujian, penguatan alami seperti makanan. *Behavioral activation* berusaha untuk meningkatkan kontak dengan sumber yang beragam dan stabil sebagai penguatan positif.

Penguatan negatif (*negative reinforcement*) dikatakan terjadi ketika penghapusan atau penghindaran stimulus menyusul perilaku tertentu, meningkatkan frekuensi perilaku tersebut di masa depan. Kunci dari proses *behavioral activation*,

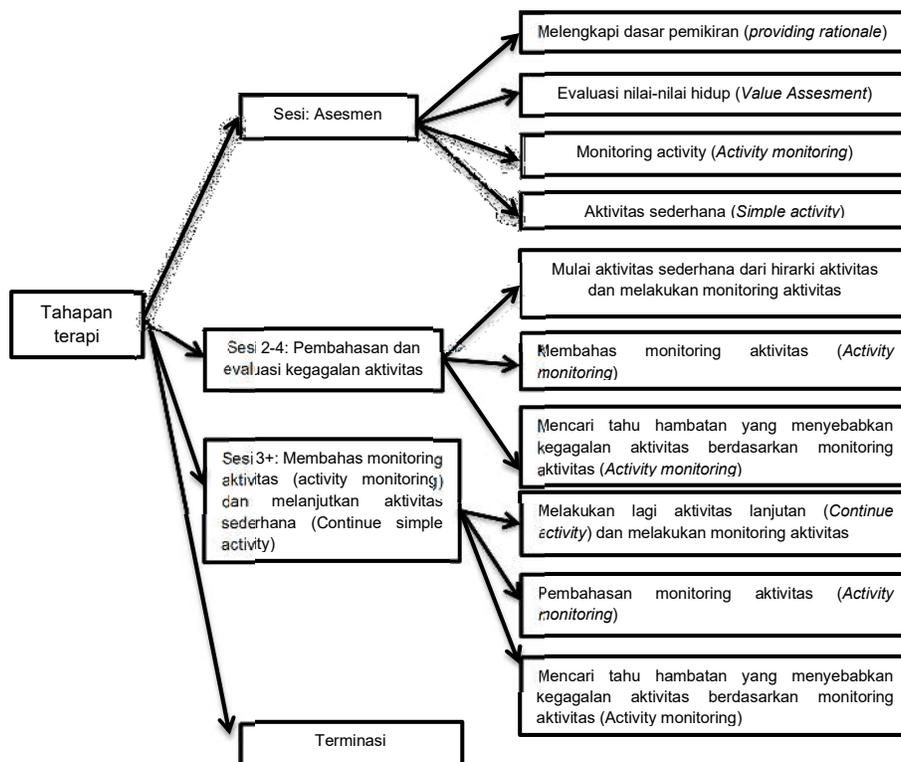
menghindari pengalaman adalah perilaku negatif diperkuat oleh penghapusan atau pengurangan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan.

##### **5. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)**

*Behavioral activation* memiliki pandangan mengenai makna hidup yang sedikit berbeda dari pendekatan perilaku. *Behavioris* memandang kebermaknaan sebagai sesuatu yang dapat diperoleh melalui konsekuensi perilaku, *behavioral activation* lebih memandang kehidupan yang bermakna sebagai kehidupan yang dipenuhi oleh kontak dengan sumber penguatan positif yang beragam dan stabil. Yang dimaksud “beragam” adalah bahwa penguatan positif individu tidak hanya diperoleh dari satu sumber. Inti pokok kata “stabil” adalah tidak semua penguatan positif dibangun secara sama, “stabil” merupakan sumber penguatan yang selalu ada. Secara umum, tujuan dari *behavioral activation* adalah pengembangan rutinitas yang memungkinkan memperkuat kontak dengan penguatan positif yang beragam dan stabil. BA tidak hanya menjadwalkan banyak aktivitas/tindakan yang menyenangkan, tapi meminta klien menjawab serangkaian pertanyaan sederhana seperti: Apa yang Anda inginkan dari kehidupan ini? Bagaimana Anda menyerah pada tujuan ini? Apa Yang membuat anda berhenti atau menghindar untuk tidak melakukannya, apa karena anda takut atau putus asa? Bagaimana Anda bisa mengaktifkan diri sendiri dan menciptakan makna dan tujuan hidup Anda?

## 6. Tahapan Terapi *Behavioral Activation*

Kanter *et al.*, (2009) membahas sesi dalam *behavioral activation* yaitu:



Gambar 1: Tahapan terapi *behavioral activation*

### a. Sesi 1: Asesmen *Behavioral Activation*

Asesmen dalam *behavioral activation* terdiri dari *provide rationale*, *value assessment*, *activity monitoring* dan *simple activation*.

1) **Melengkapi Dasar Pemikiran (*Providing Rationale*)** adalah pembahasan mengenai permasalahan klien, kemudian memberikan penjelasan kepada klien. Terapis memberikan ringkasan harus menyoroti faktor utama dan dampak emosional dari cerita klien, membangun empati, memvalidasi, dan mendukung. Terapis juga memberikan penjelasan kepada klien bagaimana pola permasalahan tersebut efektif untuk diselesaikan. Pada dasarnya, terapis berusaha untuk menanamkan harapan dan optimisme kepada klien bahwa pengobatan masuk akal dan akan berhasil.

2) **Evaluasi Nilai-nilai Hidup (*Value Assessment*)**

Dalam tahap ini, terapis berkolaborasi dengan klien untuk menentukan nilai-nilai yang menjadi prioritas dan sangat penting dalam hidupnya. Tahap evaluasi nilai perlu dilakukan karena teknik *behavioral activation* (BA) memiliki pemahaman pentingnya mengaitkan nilai dalam hidup seseorang dengan perilaku yang akan diaktivasi. Pada tahap ini terapis dan klien berkolaborasi melihat hubungan nilai dengan perilaku yang akan diaktivasi.

3) **Monitoring Aktivitas (*Activity Monitoring*)**

Pada tahap ini terapis dan klien harus bersama-sama menentukan format tertentu dari monitoring aktivitas yang akan dikerjakan oleh klien. Kemudian memberikan tugas rumah berupa lembar pengamatan aktivitas kepada klien. Lembar ini berisi tabel kosong, klien diminta untuk mencatat semua aktivitas dan perasaan saat melakukan aktivitas selama seminggu. Kemudian terapis berusaha untuk menetapkan pekerjaan rumah secara bertingkat yang kemungkinan akan berhasil diselesaikan oleh klien. Terapis dapat menjelaskan cara pengisian dan tujuan dari pengerjaan tugas rumah ini. Monitoring aktivitas bertujuan untuk membantu klien dalam memahami pengaruh yang dapat diberikan suatu perilaku pada suasana hati, bagaimana seseorang tetap dapat melakukan aktivitas walaupun suasana hatinya buruk dan melihat beberapa aktivitas yang dapat meningkatkan suasana hatinya.

#### **4) Aktivasi Sederhana (*Simple Activation*)**

Terapis mengintegrasikan target aktivasi yang dihasilkan dari nilai-nilai hidup dengan monitoring aktivitas (*activity monitoring*) untuk membuat hirarki aktivitas. Menyediakan lembar hirarki aktivitas, yang berisi daftar aktivitas/tindakan dan cara untuk mengatasi kesulitan dalam melaksanakan aktivitas. Pencatatan tugas rumah dilakukan secara fleksibel yaitu bisa dilakukan dengan mencatat perjam, perhari, atau bahkan perminggu.

#### **b. Sesi 2-4: Pembahasan dan Evaluasi Kegagalan Aktivitas**

Pada sesi ini, terapis berkolaborasi dengan klien untuk membahas tugas aktivasi yang telah disepakati sebelumnya. Selain itu, terapis dapat membahas penyebab kegagalan aktivasi apabila klien belum berhasil melakukan tugas aktivasi sesuai dengan yang telah direncanakan.

##### **1) Mulai Aktivasi sederhana dari Hirarki Aktivitas**

Terapis harus terus-menerus memperhatikan peluang untuk mengembangkan tugas aktivasi sederhana disetiap sesi. Terapis dan klien berkolaborasi untuk membahas kolom hirarki aktivitas. Hirarki aktivitas tidak hanya berisi hirarki aktivitas dan emosi tapi juga berisi kolom tentang daftar antisipasi atau cara yang dilakukan klien untuk menyelesaikan kesulitan melakukan aktivitas. Manfaat dari mengontrol tugas aktivasi tersebut adalah bahwa terapis hadir untuk meningkatkan konsekuensi yang mengikuti perilaku klien.

##### **2) Membahas Monitoring Aktivitas (*Activity Monitoring*)**

Membahas monitoring aktivitas dilakukan jika hal ini diperlukan. Pada sesi ini terapis dan klien berkolaborasi membahas aktivitas yang sudah dilakukan dan emosi yang dirasakan klien yang sudah diisi dilembar monitoring aktivitas. Perlu diingat bahwa terapis diharapkan untuk memberikan penghargaan atas usaha sekecil apapun yang telah dilakukan oleh klien. Membantu klien menyadari bahwa apa yang dapat dilakukannya merupakan suatu pencapaian

yang luar biasa. Review tugas rumah pada awal setiap sesi mencakup diskusi tentang apa yang dilakukan klien untuk menyelesaikan pekerjaan rumah atau hambatan klien dalam menyelesaikan tugas.

### **3) Mencari Tahu Hambatan yang Menyebabkan Kegagalan Aktivasi**

#### **Berdasarkan Monitoring Aktivitas (*Activity Monitoring*)**

Untuk memaksimalkan kemungkinan keberhasilan teknik *behavioral activation* (BA), adalah penting bahwa terapis menilai hambatan klien untuk menyelesaikan pekerjaan rumah. Hal ini penting bahwa terapis tidak mengabaikan hambatan yang sangat sederhana, seperti lupa, atau kelelahan, karena alasan ini sering digunakan klien. Setelah hambatan apa saja yang dialami klien selama aktivasi diketahui, terapis melanjutkan sesi dengan membahas pemecahan masalah yang paling tepat untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

#### **c. Sesi 3: Membahas Monitoring Aktivitas (*Activity Monitoring*) dan Melanjutkan Aktivitas Sederhana (*Continue Simple Activity*)**

Pada sesi ini, terapis berkolaborasi dengan klien untuk membahas tugas aktivasi yang telah disepakati sebelumnya. Selain itu, terapis dapat membahas penyebab kegagalan aktivasi apabila klien belum berhasil melakukan aktivasi sesuai dengan yang telah direncanakan.

##### **1) Pembahasan Monitoring Aktivitas (*Activity Monitoring*)**

Pada sesi ini terapis dan klien berkolaborasi membahas aktivitas yang sudah dilakukan dan emosi yang dirasakan klien yang sudah diisi dilembar monitoring aktivitas. Review tugas rumah diskusi tentang apa yang dilakukan klien untuk menyelesaikan pekerjaan rumah atau hambatan klien dalam menyelesaikan tugas.

##### **2) Melakukan lagi Aktivasi Sederhana (*Continue Simple Activation*)**

Menyediakan lembar hirarki aktivitas, yang berisi daftar aktivitas/tindakan dan cara untuk mengatasi kesulitan dalam melaksanakan aktivitas. Pencatatan tugas rumah dilakukan secara fleksibel yaitu bisa dilakukan dengan mencatat perjam, perhari, atau bahkan perminggu.

**d. Sesi terakhir: Terminasi**

Pada sesi ini, terapis memiliki tujuan untuk mengakhiri sesi terapi. Pada akhir terapi akan terjadi penguatan positif yang bersumber dari klien. Dengan demikian, sebagai tujuan intervensi, terapis berusaha untuk memasang perubahan lingkungan dengan pemberian keterampilan agar klien mampu merespon lebih efektif untuk kehidupan masa depannya, peristiwa hidup yang negatif, dan perubahan besar dalam hidup. Keterampilan ini fokus seseorang pada kesadaran lingkungan, penilaian diri, dan aktivasi. Kemudian terapis mencari tahu perkembangan klien dalam menghadapi permasalahan serta membantu meyakinkan klien agar siap menghadapi permasalahan apapun yang ada didepannya dengan lebih baik.

## B. Pelaksanaan Terapi *Behavior activation*

### 1. Prosedur terapi *Behavior activation*

Terapi dilaksanakan setidaknya dalam delapan (8) kali pertemuan, yang dilaksanakan 1-2 kali/minggu sehingga program terapi kelompok setidaknya berlangsung dalam waktu 4 minggu. Setiap pertemuan berlangsung dalam waktu berkisar 120-240 menit. Ikhtisar pelaksanaan terapi *Behavior activation* termuat dalam ikhtisar modul tabel 2 berikut

**Tabel 2. Ikhtisar Modul**

Pertemuan	Aktivitas	Waktu	Tujuan	Alat bantu	Metode
Pertemuan I Sesi 1: Rapport building dan kontrak	1. Membangun kepercayaan	20 menit	1. Peserta dan pelaksana program saling mengenal & tercipta hubungan akrab	Kertas meta plan, <i>flip chart</i> , lakban, spidol besar, LCD, Lap top, PPT, speaker, musik	1. Curah pengalaman 2. Curah gagasan 3. Game 4. Wawancara kelompok
	2. Menyusun norma kelompok	20 menit	2. Membentuk norma kelompok		
Sesi 2: Assesmen	1. Mengidentifikasi masalah	50 menit	1. Peserta dapat mengungkapkan masalahnya		
	2. Mengidentifikasi konsekuensi perilaku maladaptif terhadap berbagai aspek kehidupan	35 menit	2. Peserta paham dampak masalahnya terhadap berbagai aspek dalam kehidupannya		
Pertemuan II Psikoedukasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku	1. Pembukaan	10 menit	1. Peserta mampu mengenali faktor pemicu pengalaman emosionalnya 2. Peserta paham hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku 3. Peserta dapat mempraktekkan teknik relaksasi sebagai salah satu ketrampilan coping	Kertas plano ( <i>flipchart</i> ), LCD, lakban, worksheet, spidol besar, Lap top, PPT, speaker, musik	1. Refleksi dan curah gagasan 2. Psiko edukasi 3. Relaksasi 4. Pengukuran PTSD (skala)
	2. <i>Ice breaking</i>	10 menit			
	3. Memberikan psikoedukasi tentang hubungan antara pikiran dengan perasaan dan perilaku; lingkaran masalah dan lingkaran aktivasi	40 menit			
	4. Relaksasi	20 menit			
	5. Penutup	10 menit			
Pertemuan III Sesi 1: Evaluasi prinsip hidup	1. Pembukaan	10 menit	1. Apersepsi 2. Peserta dapat mengidentifikasi prinsip hidup yang dimiliki 3. Peserta dapat mengidentifikasi Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan prinsip hidup yang mereka miliki	Kertas plano ( <i>flipchart</i> ), LCD, laptop, lakban, lembar aktivasi, spidol besar, speaker, musik	1. Refleksi dan curah gagasan 2. Refleksi pengalaman dalam bentuk tulisan dan verbal 3. Lembar aktivasi
	2. Melakukan identifikasi prinsip hidup masing-masing peserta	40 menit			
Sesi 2: Identifikasi pelaksanaan Aktivitas/tindakan	1. Merencanakan aktivitas yang akan dilakukan oleh masing-masing peserta	60 menit	1. Peserta mengidentifikasi hal-hal yang mengganggu proses pemulihan		

n yang akan dilakukan oleh peserta	2. Penutup: penjelasan tugas rumah	10 menit	2. Peserta mengidentifikasi alternatif Aktivitas/tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan yang dialami 1. Peserta paham tugas rumah		
Pertemuan IV Sesi 1: Membahas tugas rumah ( <i>monitoring activity</i> )	1. Pembukaan 2. Membahas tugas rumah	10 menit 50 menit	1. Apersepsi 2. Peserta dapat mengidentifikasi perilaku yang berkaitan dengan trauma 3. Peserta dapat mengidentifikasi penyebab kendala yang menghambat aktivitas 4. Peserta dapat merencanakan strategi yang digunakan untuk mengatasi hambatan	Kertas, alat tulis, lembar aktivasi, laptop, LCD, speaker, musik	1. Refleksi pengalaman 2. Penugasan dengan lembar aktivasi
Sesi 2: Identifikasi dan pelaksanaan aktivitas	1. Mengidentifikasi aktivitas yang dilakukan peserta 2. Penutup	50 menit 10 menit	1. Peserta aktif merencanakan aktivitas yang akan dilakukan 2. Peserta memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi langkah atau strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam melakukan Aktivitas/tindakan		
Pertemuan V Pelaksanaan Pelatihan Keterampilan sosial atau non sosial	1. Realisasi strategi yang mengatasi hambatan sesuai kebutuhan peserta 2. Praktek ketrampilan	150 menit	1. Peserta memiliki keterampilan baru 2. Peserta mampu melakukan Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang sudah direncanakan	LCD, Laptop, (peralatan sesuai dengan pelatihan yang dilakukan)	1. Pelatihan 2. Praktek 3. Refleksi pengalaman
Pertemuan VI Sesi 1: Membahas tugas rumah ( <i>monitoring activity</i> )	1. Pembukaan 2. Mengidentifikasi hal-hal yang mengganggu penguasaan ketrampilan 3. Mengidentifikasi penyebab atau kendala dalam melakukannya	5 menit 25 menit 25 menit	1. Apersepsi 2. Peserta secara aktif mengidentifikasi aktivitas yang akan dilakukan 3. Peserta mengidentifikasi kendala dalam melakukan aktivitas dan strategi yang digunakan untuk mengatasi hambatan	Kertas plano ( <i>fichart</i> ), LCD, lembar aktivasi, lakban, spidol besar, speaker, musik, video	1. Refleksi dan curah gagasan 2. Refleksi pengalaman dalam bentuk tulisan dan verbal 3. Lembar aktivasi 4. Pemutaran video
Sesi 2: Identifikasi dan pelaksanaan aktivitas yang akan dilakukan lagi oleh peserta	1. Membahas aktivitas yang akan dilakukan lagi 2. Menyusun strategi untuk mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas 3. Menayangkan video tentang kerja sama 4. Penutup	30 menit 20 menit 10 menit 5 menit	1. Peserta secara aktif mencari solusi mengatasi kendala dalam melakukan aktivitas 2. Peserta melakukan aktivitas yang direncanakan dan		

			<p>memperoleh efek positif dalam melakukan Aktivitas/tindakan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peserta mampu untuk menjalin kerja sama yang baik untuk menjalani kehidupan yang lebih baik</li> <li>4. Peserta dapat merencanakan aktivitas lain</li> </ol>		
Pertemuan VII Membahas tugas rumah ( <i>monitoring activity</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Ice breaking</li> <li>3. Refleksi pengalaman dari lembar aktivasi peserta</li> <li>4. Memantau perkembangan peserta dalam menghadapi permasalahan</li> <li>5. Menayangkan video motivasi</li> <li>6. Penutup</li> </ol>	<p>10 menit 10 menit 40 menit 30 menit 20 menit 10 menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan peserta terlibat sesi berikutnya</li> <li>2. Memonitoring lembar tugas peserta</li> <li>3. Mengidentifikasi perkembangan peserta</li> <li>4. Peserta lebih termotivasi untuk menjalankan kehidupan yang lebih baik</li> </ol>	Kertas plano ( <i>flichart</i> ), lembar aktivasi, LCD, lakban, spidol besar, speaker, musik, video	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi dan curah gagasan</li> <li>2. Refleksi pengalaman</li> <li>3. Lembar aktivasi</li> <li>4. Pemutaran video</li> </ol>
Pertemuan VIII Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan &amp; <i>Ice breaking</i></li> <li>2. Evaluasi program Kuantitatif</li> <li>3. Evaluasi kualitatif</li> <li>4. Reassurance peserta tentang kemampuan mengatasi hambatan di masa depan</li> <li>5. Penutup</li> </ol>	<p>15 menit 10 menit 40 menit 50 menit 10 menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menciptakan keakraban dan mencairkan suasana</li> <li>2. Mengetahui efektivitas program secara kuantitatif dan kualitatif</li> <li>3. Peserta termotivasi untuk meningkatkan capaian yang didapatkan dari program</li> </ol>	Skala, alat tulis, laptop, LCD, speaker, musik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi</li> <li>2. Pengisian lembar skala</li> <li>3. <b>Pemutaran video</b></li> </ol>

Commented [M1]: Video tentang apa?

## 2. Uraian Pelaksanaan Terapi *Behaviorl Activation*

### Pertemuan 1: *Rapport building*, kontrak, dan *assessment*

#### Sesi 1: *Rapport building* dan kontrak

Tujuan:

1. Peserta dan tim fasilitator saling mengenal satu sama lain
2. Membangun kepercayaan
3. Menyusun norma kelompok

Waktu: 35 menit

Alat bantu: Kertas meta plan, *flip chart*, lakban, spidol besar, LCD, Laptop

Metode: Curah gagasan, Pengisian skala

Prosedur:

1. Fasilitator membuka Aktivitas/tindakan dengan mengucapkan salam dan memberikan penghargaan atas kesediaan peserta untuk hadir dan mengekspresikan empati dengan instruksi: "Bapak dan ibu, kami memahami betapa berat cobaan yang bapak dan ibu alami, kami tidak mengalami secara langsung dan datang ke sini jauh setelah musibah terjadi, namun masih dapat merasakan duka, rasa kehilangan dan kekhawatiran anda semua. Maka mari kita buka acara ini dengan membaca Basmallah bersama-sama kemudian kita menundukkan kepala sejenak untuk berdo'a bagi semua saudara-saudara kita yang telah dipanggil pulang lebih dahulu dan untuk keselamatan kita bersama, berdo'a dimulai".
2. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan nama dan menempelkannya pada dada, dengan instruksi "bapak dan ibu, teman-teman saya nanti akan membagikan kertas, saya meminta bapak dan ibu untuk menuliskan nama lengkap atau nama panggilan. Saya dan teman-teman yang lain juga akan menggunakannya, untuk memudahkan saya beserta bapak dan ibu untuk saling mengenal". Kemudian fasilitator mengajak peserta untuk memperkenalkan diri dengan menyebut nama dan hobbi, adapun

instruksinya “sekarang mari kita saling memperkenalkan diri dengan menyebut nama dan hobi, dimulai dari saya ....

**Co fasilitator membagikan kertas meta plan dan pena kepada masing-masing peserta**

3. Fasilitator menyampaikan tujuan penelitian dan menawarkan kesediaan peserta dan meminta untuk penandatanganan *informed consent* dengan instruksi: “Bapak dan ibu, saya akan memberikan lembar pernyataan tentang kesediaan bapak dan ibu untuk mengikuti Aktivitas/tindakan ini dari awal sampai selesai, jika bapak dan ibu setuju untuk mengikuti Aktivitas/tindakan ini, maka berikanlah tanda tangan pada kertas pernyataan ini”. Fasilitator mengajak peserta untuk mencermati dan membahas isi *informed consent* sebelum peserta menandatangani
4. Fasilitator mengajak peserta untuk menyusun norma kelompok yang akan digunakan dari awal sampai akhir pertemuan, dengan instruksi: “Bapak dan ibu, untuk kenyamanan bersama dalam melakukan Aktivitas/tindakan ini, ada baiknya kita bersama-sama membuat aturan yang akan kita lakukan bersama-sama juga, agar kita mendapatkan manfaat yang sebanyak-banyaknya dari program ini. adakah bapak dan ibu yang ingin mengungkapkan ide, aturan yang harus kita lakukan?”.
5. Co Fasilitator menuliskan usulan peserta yang disetujui ke dalam kertas plano/manila kemudian menempelkannya di dinding atau tempat yang mudah dilihat oleh semua peserta. Fasilitator membacakan kembali usulan yang telah disepakati peserta untuk menjadi norma/tata tertib kelompok selama program terapi berlangsung

**Sesi 2: Asesmen**

Tujuan:

1. Mengidentifikasi masalah
2. Mengidentifikasi konsekuensi perilaku mengganggu terhadap berbagai aspek kehidupan

Waktu: 85 menit

Alat bantu: Kertas meta plan, flip chart, lakban, spidol besar, LCD, Lap top, PPT

Metode: Diskusi dan wawancara (menggunakan skala sebagai panduan wawancara)

Prosedur:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk mulai diskusi dengan instruksi sebagai berikut:

“Bapak ibu sekalian, kami tahu bahwa kejadian yang bapak dan ibu alami adalah hal yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, mungkin jika kami yang merngalaminya kami juga akan merasakan seperti apa yang bapak dan ibu rasakan saat ini. Kami datang kesini adalah ingin membantu kesulitan yang anda rasakan, kami ingin mengajak bapak dan ibu untuk berbincang-bincang tentang kondisi yang anda alami saat ini, setelah terjadinya musibah bencana tanah longsor. Kami akan bisa membantu, jika kami mengetahui kondisi bapak dan ibu, sehingga kami memberikan sesuai dengan apa yang bapak dan ibu butuhkan. Sebelumnya untuk mengetahui kondisi bapak dan ibu, saya akan membagikan kuesioner PCLC (*PTSD-checklist*) yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan apa yang bapak dan ibu rasakan, silahkan bapak dan ibu mengisi sesuai kondisi sesungguhnya yang anda rasakan dan alami”. Fasilitator memandu peserta mengisi skala sambil melakukan wawancara dengan menggunakan PCLC (*PTSD-checklist*) sebagai guide wawancara.

  - a. Permasalahan apa saja yang muncul setelah kejadian/peristiwa yang dialami?
  - b. Apakah anda menyaksikan langsung atau hanya mendengarnya?
  - c. Efek apa saja yang dirasakan setelah kejadian/peristiwa yang dialami (*re-experiencing, numbing/avoidance, hyperarousal*)?
  - d. Berapa lama perasaan tersebut mengganggu?
  - e. Hal apa saja yang masih mengganggu?
2. Co-fasilitator menulis jawaban peserta, tentang bentuk gangguan yang dialami dan efek terhadap kehidupan peserta sesuai dengan kelompok gejala PTSD (sesuai tabel 3, bagian yang diwarnai),

Tabel 3.  
Panduan mengungkap permasalahan peserta

Gejala PTSD	Bentuk gangguan yang dialami	Efek terhadap kehidupan peserta
Gejala Reexperiencing (mimpi buruk berulang, ingatan berulang tentang kejadian traumatis, ilusi...		
Gejala Numbing/avoidance (sulit menghayati emosi gembira, ingin menghindari semua stimulus yang mengingatkan pada peristiwa traumatis, melupakan bagian penting dari peristiwa traumatis)		
Hyperarousal (waspada, mudah terkejut, respon fisiologisnya, sudah tersinggung, marah, mudah terkejut, dsb.)		

3. Fasilitator menyampaikan rangkuman hasil refleksi pengalaman peserta, kemudian meminta kembali lembar PCL-C yang telah diisi.
4. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok kecil (3-5 orang/ kelompok) dan mengajak peserta melakukan analisa permasalahan yang dialami, efek dan respon perilaku dari permasalahan yang dialami:
5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengidentifikasi perilaku mengganggu klien dalam menghadapi permasalahan yang mereka alami.
  - a. Apa yang anda pikirkan tentang pengalaman yang anda alami?
  - b. Bagaimana perasaan anda terkait dengan pengalaman yang dialami? dan bagaimana efeknya terhadap perilaku anda?
  - c. Upaya apa saja yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi?
  - d. Sejauhmana usaha itu membantu anda untuk mengatasi masalah yang anda alami?
  - e. Upaya apa yang menurut anda dapat dilakukan namun sampai saat ini belum dapat dilakukan?
6. Co-fasilitator mencatat jawaban peserta
7. Fasilitator menyimpulkan hasil wawancara tentang pengalaman peserta dan menambahkan hal-hal penting apabila diperlukan.

8. Fasilitator mengajak peserta untuk mengidentifikasi konsekuensi dari perilakunya terhadap berbagai aspek kehidupan? Co fasilitator mencatat jawaban peserta.
  - a. Jika perilaku yang muncul adalah seperti yang di atas , bagaimana efek yang anda rasakan terhadap kehidupanmu? (pekerjaan, keluarga, sosial)
  - b. Apa yang diharapkan dari lingkungan yang dapat membantu anda untuk mengatasi masalah?
  - c. Sejauh ini apakah anda sudah mendapatkannya?
  - d. Bagaimana cara anda untuk mendapatkannya?
9. Fasilitator menutup pertemuan pertama dengan mengucapkan Hamdalah dan mengingatkan peserta untuk pertemuan selanjutnya

## **Pertemuan 2: Psikoedukasi hubungan antara pikiran terhadap perasaan dan perilaku**

Tujuan:

1. Mengidentifikasi kemampuan peserta memahami hubungan antara pikiran terhadap perasaan dan perilaku
2. Memberikan edukasi tentang hal yang mempertahankan perilaku non-adaptif dan memberikan edukasi tentang cara-cara untuk mengatasi perilaku yang kurang adaptif

Alat bantu: Kertas plano (*flip chart*), LCD, lakban, Spidol besar

Waktu: 90 menit

Metode:

5. Psikoedukasi
6. Refleksi dan curah gagasan
7. *Game*

Prosedur:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan mengajak peserta untuk mengawali Aktivitas/tindakan dengan membaca basmalah dengan instruksi sebagai berikut: "Bapak dan ibu, sebelum kita memulai acara, kita awali dengan membaca Basmalah".
2. Fasilitator mengajak peserta melakukan *ice breaking* dengan instruksi "bapak dan ibu, sebelum kita memulai Aktivitas/tindakan, biar lebih akrab kita bermain bersama namanya nama permainannya game "3 hal yang sama".  
Petunjuknya: fasilitator meminta peserta memecah kelompok menjadi kelompok lebih kecil terdiri atas 3 orang. Syarat membentuk sub-kelompoknya harus ada 3 kesamaan dari ketiga orang tersebut. Kesamaannya harus yang tidak biasa. Tidak boleh jenis kelamin, umur dan hal umum lainnya harus yang unik. Waktu 10 sampai 15 menit. Jika sudah minta tiap kelompok menceritakan 3 kesamaan apa saja yang mereka maksud.
3. Fasilitator memberikan psikoedukasi tentang emosi/perasaan dalam kehidupan manusia melalui presentasi *power point* yang ditampilkan lewat LCD. Kemudian mengajak peserta untuk mendiskusikan materi yang sudah dipresentasikan
4. Fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan pengalaman emosinya dengan melakukan observasi diri dengan meminta peserta melingkari lembar kerja 1, adapun instruksinya sebagai berikut: "Saya akan membagikan lembar kerja di dalamnya tertulis macam-macam emosi,/perasaan perhatikanlah satu persatu emosi itu kemudian kenali emosi apa saja yang pernah anda alami? Fasilitator membagikan lembar kerja 1 sambil menginstruksikan: Lingkarilah emosi-emosi yang pernah anda alami selama 2 minggu terakhir.

**LEMBAR KERJA 1: MENGENALI PERASAAN**  
**Lingkari Perasaan-perasaan yang sering Anda rasakan**

Bangga	Jengkel	Takut	Malu	Jijik
Sayang	Sedih	Tidak berharga	Panik	Ragu-ragu
Semangat	Terluka	Tidak berdaya	Teretekan	Bersalah
Gembira	Marah	Tidak aman	Gelisah	Bosan
Bahagia	Frustrasi	Bingung	cemas	Terkejut
Optimis	Pesimis	Khawatir	Tidak peduli	
Senang	Kecewa			

5. Fasilitator mengajak peserta untuk mengungkapkan secara verbal tentang emosi-emosi yang dirasakan dan co-fasilitator menuliskan jawaban peserta
6. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan, tentang faktor pemicu munculnya emosi, dengan instruksi: “Sekarang coba kita lihat kembali, emosi-emosi yang pernah dialami, faktor apa saja yang memicu munculnya emosi tersebut? Pemicu yang bersifat internal dan eksternal. Tuliskanlah pada lembar yang akan dibagikan”.
7. Co fasilitator membagikan lembar kerja 2 dan mengajak peserta mengisinya
8. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi pengalaman tentang pemicu munculnya emosi tersebut dan bagaimana cara mengekspresikannya

**Lembar kerja 2: Identifikasi pemicu munculnya perasaan**

Perasaan	Pemicu yang bersifat internal	Perasaan	Pemicu yang bersifat eksternal

9. *Co-fasilitator* membagikan lembar kerja 3 kepada peserta
10. Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan efek yang dirasakan dari pengalaman yang memunculkan emosi, dengan instruksi: “Tuliskanlah pengalaman atau peristiwa yang dialami, kemudian tuliskan apa yang anda pikirkan dari pengalaman anda, kemudian tuliskan perasaan, efek dari perasaan yang anda rasakan dan apa yang dilakukan”.

Lembar kerja 3: : hubungan antara pikiran, perasaan, efek dan Perilaku

Apa yang dipikirkan	Apa saja yang dirasakan	Efek yang ditimbulkan dari perasaan tersebut	Apa yang dilakukan untuk mengelola emosi?

1. Fasilitator mengajak peserta untuk menyimpulkan bahwa peristiwa direspon oleh pikiran kemudian mempengaruhi perasaan (emosi), efeknya dirasakan oleh tubuh dan mempengaruhi perilaku
2. Fasilitator memberikan psikoedukasi tentang hubungan pikiran, emosi dan perilaku, serta pentingnya regulasi emosi
3. Fasilitator mengajak peserta untuk mempraktekkan salah satu teknik regulasi emosi yaitu relaksasi (pernafasan, otot dan visualisasi), kemudian mengkondisikan ruangan dan peserta sebelum melakukan relaksasi, dengan instruksi. "Bapak dan ibu mari kita melakukan relaksasi. Sekarang bapak dan ibu carilah posisi duduk yang nyaman dan kendorkan baju atau ikat pinggang yang ketat. Letakkan benda-benda yang membebani. Saya akan membacakan instruksi silahkan bapak dan ibu mengikutinya, jika merasa tidak nyaman berhentilah dan bernafaslah seperti biasa". Fasilitator terlebih dahulu memberikan contoh.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi pengalaman dengan menanyakan:
  - a. Apa ada kesulitan untuk mengikuti instruksi?
  - b. Apa yang anda rasakan?
5. Fasilitator menutup Aktivitas/tindakan dengan mengingatkan peserta untuk datang dipertemuan selanjutnya dan mengucapkan Hamdalah

**Pertemuan 3: Evaluasi prinsip hidup dan Identifikasi pelaksanaan aktivitas atau Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan oleh peserta**

**Sesi 1: Evaluasi prinsip hidup**

Tujuan:

1. Peserta mampu mengenali prinsip hidup yang dimiliki peserta
2. Peserta mampu merencanakan Aktivitas/tindakan yang sesuai dengan prinsip hidup yang mereka miliki

Waktu: 50 menit

Alat bantu: Kertas plano (*flip chart*), LCD, lakban, Spidol besar, lembar kerja

Metode:

1. Refleksi pengalaman dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator membuka Aktivitas/tindakan dengan salam yaitu mengajak peserta membaca basmalah, dengan instruksi: "Bapak dan ibu, mari kita membaca Basmalah untuk memulai Aktivitas/tindakan ini".
2. Fasilitator mengajak semua peserta untuk berdoa sebelum memulai acara, instruksinya: "Bapak & ibu mari kita buka acara ini dengan berdo'a terlebih dahulu untuk saudara-saudara kita yang telah dipanggil pulang lebih dahulu dan untuk keselamatan kita bersama, berdoa mulai".
3. Fasilitator mengajak peserta untuk mengevaluasi prinsip hidup masing-masing peserta dengan memberikan lembar kerja 4 (lembar aktivasi) dan meminta peserta untuk mengisinya, dengan instruksi: "Bapak dan ibu, saya akan membagikan kertas untuk diisikan sesuai dengan nilai-nilai yang bapak dan ibu miliki dan isikanlah makna hidup atau tujuan hidup dan bagaimana cara mencapai tujuan itu".

Lembar kerja 4: Evaluasi prinsip hidup

Aspek	Makna Hidup/Prinsip Hidup/Tujuan hidup	Cara untuk mencapainya Secara konkrit

**Sesi 2: Identifikasi pelaksanaan aktivitas atau Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan oleh peserta**

Tujuan:

1. Peserta mengidentifikasi Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan
2. Mengidentifikasi hambatan melakukan Aktivitas/tindakan
3. Mengidentifikasi solusi yang dilakukan untuk mengatasi hambatan
4. Mengidentifikasi efek yang dirasakan setelah melakukan aktivasi

Waktu: 70 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban, dan musik relaksasi

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator membagikan lembar kerja 5 tentang rencana aktivitas dan mengajak peserta untuk mendiskusikan Aktivitas/tindakan yang dilakukan untuk mewujudkan prinsip hidup yang telah ditentukan oleh peserta.
  - a. Mengajak peserta menentukan beberapa aktivitas yang akan dilakukan yang sesuai dengan prinsip hidup
  - b. Mengajak peserta untuk mengisi kolom W/W/W/W (siapa/bagaimana/dimana/kapan)
  - c. Mendiskusikan hambatan yang mungkin terjadi saat melakukan Aktivitas/tindakan
  - d. Apa yang dilakukan untuk mengatasi hambatan (solusi)? Bagaimana hasilnya?

Lembar kerja 5 A

Aktivitas yang akan dilakukan	W/W/W/W	Kendala	Bagaimana cara mengatasinya	Bagaimana hasilnya

2. Co fasilitator membagikan lembar kerja 5A kepada peserta
3. Fasilitator juga menjelaskan kepada peserta tentang cara mengisi lembar kerja 5 untuk melihat efek yang dirasakan dengan melakukan tindakan atau aktivitas.

Lembar kerja 6 A

Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang dilakukan	Perasaan	Efek fisiologis yang dirasakan/perilaku

4. Fasilitator terlebih dahulu memberikan contoh pengerjaannya atau pengisiannya
5. Fasilitator mengajak semua peserta untuk bertanya atau menanggapi tentang lembar kerja yang akan dikerjakan
6. Fasilitator menutup Aktivitas/tindakan, dengan mengucapkan Hamdalah dan mengingatkan peserta untuk pertemuan berikutnya

**Pertemuan 4: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*), identifikasi pelaksanaan kembali aktivitas atau Aktivitas/tindakan**

**Sesi 1: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*)**

Tujuan:

1. Peserta mengidentifikasi Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang dihindarinya
2. Peserta mengidentifikasi penyebab atau kendala dalam melakukan Aktivitas/tindakan

Waktu: 60 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban, dan musik relaksasi

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan mengajak peserta untuk mengawali Aktivitas/tindakan dengan membaca basmalah
2. Fasilitator memandu peserta untuk merefleksikan pengalaman mengerjakan tugas rumah yaitu menyusun rencana tindakan dan melaksanakannya; mengidentifikasi aktivitas yang sulit untuk dilakukan, dengan instruksi: "Bapak & ibu sekalian, minggu lalu kita sudah mendiskusikan bersama-sama tentang bagaimana hubungan Aktivitas/tindakan yang dilakukan dengan perasaan dan perilaku, hari ini mari kita mendiskusikan tentang pengalaman Anda melakukan aktivitas yang telah dilakukan".
  - b. Apakah ada kesulitan atau kendala untuk melakukan aktivitas yang sudah direncanakan sebelumnya? Apa saja kesulitannya?
  - c. Apa yang dirasakan saat menghadapi kendala?
  - d. Bagaimana cara mengatasinya?
  - e. Bagaimana hasilnya?
3. Co fasilitator merangkum hasil refleksi pengalaman peserta dan fasilitator menyimpulkan hal-hal penting dari pengalaman tersebut.
4. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok kecil (3 orang/ kelompok) dan mengajak peserta mengidentifikasi efek yang dirasakan setelah melakukan aktivitas yang telah direncanakan sebelumnya, dengan instruksi: "Setelah tiga minggu kita melaksanakan program ini, saya ingin mengajak bapak & ibu sekalian untuk melihat ke dalam diri sendiri": Adakah perubahan-perubahan yang bapak & ibu alami (terkait gangguan stress pasca trauma)?
  - a. Perubahan apa saja yang dirasakan?
  - b. Bagaimana perubahan tersebut membantu bapak & ibu merasa lebih baik?
5. Co Fasilitator merangkum hasil refleksi pengalaman peserta dan fasilitator menyampaikan hal-hal penting dari pengalaman peserta

6. Fasilitator mengajak peserta berdiskusi dengan peserta membuat sistem pengingat sebagai alarm untuk peserta melakukan Aktivitas/tindakan atau aktivasi yang tertunda dilakukan atau dihindari atau membuat kontrak perilaku bahwa peserta akan mendapatkan *reward* atau pengukuh dari lingkungan atau dari diri sendiri jika melakukan Aktivitas/tindakan atau aktivasi yang sudah direncanakan (bila kendala melakukan Aktivitas/tindakan berkaitan dengan kebutuhan untuk mendapatkan dukungan) atau Merancang pelaksanaan pelatihan keterampilan sosial dan non sosial, jika kendala melakukan Aktivitas/tindakan atau aktivitas berkaitan dengan kurangnya keterampilan sosial dan non sosial.

## **Sesi 2: Identifikasi pelaksanaan kembali aktivitas atau Aktivitas/tindakan**

Tujuan:

1. Membahas aktivitas lanjutan yang akan dilakukan
2. Membahas langkah atau strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam melakukan aktivitas

Waktu: 60 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban, dan musik relaksasi

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk mengidentifikasi aktivitas yang akan dilakukan dalam waktu seminggu kemudian
  - b. Apakah ide tentang Aktivitas/tindakan lain yang akan dilakukan?
  - c. Bagaimana cara melakukannya?
  - d. Kapan akan dilaksanakan?

- e. Jika menemukan kendala dalam melakukannya, apa yang akan dilakukan untuk mengatasinya?
  - f. Bagaimana cara mengatasinya?
3. Co-fasilitator menuliskan jawaban peserta di laptop yang ditayangkan via LCD sehingga peserta dapat melihatnya, kemudian Co fasilitator membagikan lembar kerja 4 kepada peserta
  4. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi rencana tindakan ke dalam lembar kerja 5, dengan kolom terakhir dikosongkan karena akan diisi setelah aktivitas dilaksanakan.

Lembar kerja 5 B

Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan	W/W/W/W	Kendala	Bagaimana cara mengatasinya	Bagaimana hasilnya

2. Co fasilitator membagikan lembar kerja 5
3. Fasilitator mengajak peserta untuk mencermati lembar kerja 5 yang akan dikerjakan di rumah bersama lembar kerja 5. Fasilitator memberikan petunjuk cara mengerjakannya, yaitu peserta akan menuliskan aktivitas yang telah dilakukan (sesuai rencana di lembar kerja 5) , kemudian menuliskan perasaan yang muncul setelah melakukan aktivitas tersebut dan efek yang dirasakannya.

Lembar kerja 6 B

Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang dilakukan	Perasaan	Efek yang dirasakan

4. Fasilitator menutup pertemuan dengan mengucapkan Hamdalah dan mengingatkan peserta untuk pertemuan berikutnya

**Pertemuan 5: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*), identifikasi pelaksanaan kembali aktivitas atau Aktivitas/tindakan**

**Sesi 1: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*)**

Tujuan:

1. Peserta mengidentifikasi aktivitas atau aktivitas yang dihindarinya
2. Peserta mengidentifikasi penyebab atau kendala dalam melakukan Aktivitas/tindakan

Waktu: 55 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan mengajak peserta untuk mengawali Aktivitas/tindakan dengan membaca basmalah, instruksinya: “Bapak dan ibu, mari kita mulai aktivitas hari dengan membaca Basmallah bersama-sama “
2. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok kecil (3 orang/kelompok) dan mengajak peserta mengidentifikasi efek yang dirasakan setelah melakukan Aktivitas/tindakan, instruksinya: “Setelah lebih tiga minggu kita melaksanakan program ini, saya ingin mengajak bapak & ibu sekalian untuk melihat ke dalam diri sendiri”:
  - a. Adakah perubahan-perubahan yang bapak & ibu alami (terkait gangguan stress pasca trauma)?
  - b. Perubahan apa saja yang dirasakan?
  - c. Bagaimana perubahan tersebut membantu bapak & ibu merasa lebih baik?
3. Co- fasilitator mencatat jawaban peserta dalam kertas plano dan fasilitator membacakan hal-hal penting dari pengalaman peserta

4. Fasilitator memandu peserta mengidentifikasi aktivitas yang sulit untuk dilakukan, instruksinya: "Bapak & ibu sekalian, minggu lalu kita sudah mendiskusikan bersama-sama tentang bagaimana hubungan Aktivitas/tindakan yang dilakukan dengan perasaan dan perilaku, hari ini mari kita mendiskusikan tentang Aktivitas/tindakan yang dilakukan dan sistem pengingat yang telah diterapkan .
  - a. Apakah ada kesulitan atau kendala untuk melakukan Aktivitas/tindakan yang sudah direncanakan sebelumnya?
  - b. Apa yang dirasakan saat menghadapi kendala?
  - c. Bagaimana cara mengatasinya
  - d. Apakah sistem pengingat sudah diterapkan? Metode mana yang Anda gunakan? Reward/pengukuh dari lingkungan? Kontrak dari diri sendiri? Atau merancang aktivitas lainnya?
  - e. Bagaimana efek dari penerapan sistem pengingat?
  - f. Bagaimana hasilnya?
5. Co fasilitator merangkul hasil refleksi pengalaman peserta dan fasilitator membacakan hal-hal penting dari proses tersebut.

## **Sesi 2: Identifikasi pelaksanaan kembali aktivitas atau Aktivitas/tindakan**

Tujuan:

1. Membahas Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan lagi
2. Membahas langkah atau strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam melakukan Aktivitas/tindakan

Waktu: 65 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban, dan musik relaksasi

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk mengidentifikasi Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan dalam waktu seminggu kemudian
  - b. Apakah ada ide tentang Aktivitas/tindakan lain yang akan dilakukan? Apakah ide tersebut merupakan lanjutan dari aktivitas sebelumnya? Atau ide baru?
  - c. Bagaimana cara melakukannya?
  - d. Kapan akan dilaksanakan?
  - e. Jika menemukan kendala, apa yang akan dilakukan untuk mengatasinya?
  - f. Bagaimana cara mengatasinya?
2. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisikannya di lembarkerja/ aktivasi 4 C  
Co-fasilitator menuliskan jawaban peserta di laptop yang ditayangkan via LCD sehingga peserta dapat melihatnya dan membagikan kertas aktivasi

Lembar kerja 5 C

Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan	W/W/W/W	Kendala	Bagaimana cara mengatasinya	Bagaimana hasilnya

5. Fasilitator juga mengajak peserta untuk mengisi lembar kerja 4 C, untuk melihat efek yang dirasakan dengan melakukan Aktivitas/tindakan atau aktivitas

Lembar kerja 6 C

Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang dilakukan	Perasaan	Efek yang dirasakan

6. Fasilitator mengingatkan kembali cara mengerjakan lembar kerja
7. Fasilitator menutup pertemuan dengan mengucapkan Hamdalah dan mengingatkan peserta untuk pertemuan berikutnya

## **Pertemuan 5: Pelaksanaan Pelatihan keterampilan sosial atau non sosial**

Tujuan:

1. Peserta memiliki keterampilan baru
2. Peserta tidak memiliki hambatan dalam melakukan Aktivitas/tindakan atau aktifitas

Waktu: 120 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, (peralatan sesuai dengan kebutuhan pelatihan)

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Praktik ketrampilan

Proses:

1. Fasilitator membuka Aktivitas/tindakan dengan mengucapkan salam dan mengajak peserta membaca Basmalah sebelum memulai Aktivitas/tindakan
2. Fasilitator Memperkenalkan narasumber/pelatih sesuai dengan kebutuhan peserta
3. Fasilitator dan Co-fasilitator mendampingi nara sumber/pelatih agar peserta dapat mengikuti aktivitas dengan baik.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan refleksi pengalaman selama mengikuti pelatihan.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan refleksi pengalaman
  - a. bagaimana kesan peserta setelah mengikuti aktivitas yang diajarkan oleh narasumber/pelatih? ;
  - b. bagaimana ketrampilan yang diperoleh dari sesi ini dapat Anda digunakan untuk meningkatkan diri peserta?
  - c. Gagasan/ide apa saja yang kembangkan setelah pelatihan ini untuk rencana aktivitas selanjutnya?
  - d. Strategi/cara apa yang akan Anda gunakan untuk mewujudkan ide tersebut?

- Fasilitator mencatat gagasan yang disampaikan peserta dan merangkumnya serta memberikan lembar kerja 5 D dan lembar kerja 6 D untuk mengevaluasi pelaksanaan aktivitas yang akan diterapkan setelah mendapat pelatihan

Lembar kerja 5 D

Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan	W/W/W/W	Kendala	Bagaimana cara mengatasinya	Bagaimana hasilnya

Lembar kerja 6 D

Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang dilakukan	Perasaan	Efek yang dirasakan

- Fasilitator mengingatkan peserta hadir untuk pertemuan selanjutnya
- Fasilitator menutup Aktivitas/tindakan dengan mengucapkan Hamdalah dan salam

**Pertemuan 6: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*) dan Penjadwalan Aktivitas/tindakan baru**

**Sesi 1: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*)**

Tujuan:

- Membahas aktivitas atau tindakan yang sudah direncanakan sebelumnya
- Mengidentifikasi efek yang dirasakan dari Aktivitas/tindakan yang dilakukan
- Peserta mengidentifikasi penyebab atau kendala dalam melakukan Aktivitas/tindakan

Waktu: 55 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban

Metode:

- Refleksi dan curah gagasan
- Refleksi pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Proses:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan mengajak peserta untuk mengawali Aktivitas/tindakan dengan membaca basmalah, instruksinya: "Bapak dan ibu mari kita mengucapkan Basmalah untuk mengawali Aktivitas/tindakan kita hari ini".
2. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok kecil (2 kelompok) dan mengajak peserta melakukan identifikasi aktivitas yang sulit untuk dilakukan, instruksinya: "Setelah tiga minggu kita melaksanakan program ini, saya ingin mengajak bapak & ibu sekalian untuk melihat ke dalam diri sendiri":
  - a. Adakah perubahan-perubahan yang bapak & ibu alami (terkait gangguan stress pasca trauma)?
  - b. Perubahan apa saja yang dirasakan?
  - c. Bagaimana perubahan tersebut membantu bapak & ibu merasa lebih baik?
3. Co - fasilitator mencatat jawaban peserta dalam kertas plano kemudian fasilitator menyimpulkan hasil refleksi pengalaman peserta
4. Fasilitator memandu peserta mengikuti modul dan mengajak peserta mengidentifikasi penyebab atau kendala dalam melakukan aktivasi atau Aktivitas/tindakan, dengan instruksi: "Bapak & ibu sekalian, minggu lalu kita sudah mendiskusikan bersama-sama tentang bagaimana hubungan Aktivitas/tindakan yang dilakukan dengan emosi dan perilaku, hari ini mari kita mendiskusikan tentang Aktivitas/tindakan yang dilakukan".
  - a. Apakah ada kesulitan atau kendala untuk melakukan Aktivitas/tindakan yang sudah direncanakan sebelumnya?
  - b. Apa yang dirasakan saat menghadapi kendala?
  - c. Bagaimana cara mengatasinya? Bagaimana hasilnya?
5. Berdiskusi dengan peserta tentang pemanfaatan kembali sistem pengingat untuk meningkatkan keberhasilan peserta dalam meningkatkan aktivitasnya yang bersifat konstruktif.

## Sesi 2: Penjadwalan Aktivitas/tindakan baru

Tujuan:

1. Menjadwalkan kembali aktivasi atau Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan peserta
2. Mengidentifikasi penyebab atau kendala dalam melakukannya
3. Membahas langkah atau strategi yang akan dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam melakukan Aktivitas/tindakan

Waktu: 65 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban, dan musik relaksasi

Metode:

- a. Refleksi dan curah gagasan
- b. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk tulisan dan verbal

Prosedur:

1. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan atau mengidentifikasi Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan dalam waktu seminggu kemudian
  - b. Apakah ada ide tentang Aktivitas/tindakan lain yang akan dilakukan?
  - c. Bagaimana cara melakukannya?
  - d. Kapan akan dilaksanakan?
  - e. Jika menemukan kendala dalam melakukannya, apa yang akan dilakukan untuk mengatasinya?
  - f. Bagaimana cara mengatasinya?
2. Fasilitator mengajak peserta untuk mengisikannya di lembar kerja

Lembar kerja 5 E

Aktivitas/tindakan yang akan dilakukan	W/W/W/W	Kendala	Bagaimana cara mengatasinya	Bagaimana hasilnya

3. Fasilitator terlebih dahulu memberikan contoh pengerjaan lembar aktivasi

4. Fasilitator membagikan lembar kerja 5E untuk mengevaluasi efek yang dirasakan setelah peserta melakukan aktivitas yang direncanakan

Lembar kerja 5 E

Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang dilakukan	Perasaan	Efek yang dirasakan

5. Fasilitator menutup pertemuan dengan mengucapkan Hamdalah dan mengingatkan peserta untuk pertemuan berikutnya

#### **Pertemuan 7: Membahas tugas rumah (*monitoring activity*)**

Tujuan:

1. Membahas lembar tugas klien
2. Mencari tahu perkembangan klien dalam menghadapi permasalahan
3. Meyakinkan klien agar siap menghadapi permasalahan apapun yang ada didepannya dengan lebih baik
4. Mengakhiri sesi terapi

Waktu: 90 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban

Metode:

1. Refleksi dan curah gagasan
2. Mengekspresikan pengalaman dan gagasan dalam bentuk verbal

Proses:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan mengajak peserta untuk mengawali Aktivitas/tindakan dengan membaca basmalah, dengan instruksi: "Untuk memulai Aktivitas/tindakan ini, mari kita bersama-sama mengucapkan Basmalah".
2. Fasilitator dan peserta membahas tugas rumah

- a. Bagaimana dengan Aktivitas/tindakan yang dilakukan, apakah semuanya terlaksana?
- b. Aktivitas/tindakan apa yang belum terlaksana?
- c. Kapan akan dilakukan?
3. Menanyakan perkembangan yang dirasakan oleh peserta dengan membahas
  - a. Apa yang dirasakan setelah melakukan Aktivitas/tindakan yang sudah direncanakan dalam seminggu ini?
  - b. Apakah membantu anda untuk mengatasi gejala yang dialami?
4. Co-fasilitator mencatat jawaban peserta
5. Fasilitator menutup pertemuan dengan mengucapkan Hamdalah dan mengingatkan peserta untuk pertemuan berikutnya

#### **Pertemuan 8: Terminasi (penutupan terapi)**

Tujuan:

Melakukan evaluasi untuk mengetahui perkembangan subjek dengan mengisi lembar skala

Waktu: 90 menit

Alat bantu : Laptop, LCD, spidol, kertas plano, Lembar kerja, lakban, dan musik relaksasi

Metode:

1. Refleksi
2. Pengisian lembar skala

Proses:

1. Fasilitator membuka dengan salam dan mengajak peserta untuk mengawali Aktivitas/tindakan dengan membaca basmalah, instruksinya: "Bapak dan ibu, mari kita mengucapkan Basmalah untuk memulai Aktivitas/tindakan kita hari ini".

2. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi skala PCLC untuk melihat perubahan yang dirasakan setelah mengikuti serangkaian Aktivitas/tindakan yang sudah dilakukan (15 menit).

Co-fasilitator membagikan skala PCLC dan membantu peserta yang mengalami kesulitan untuk mengisikan lembar PCLC

3. Fasilitator mengajak peserta untuk merefleksikan pengalamannya selama mengikuti terapi *behavioral activation*: dengan bertanya : setelah mengikuti program terapi ini, manfaat apa saja yang bapak & ibu dapatkan? Sejauhmana terapi dapat membantu Anda memahami diri Anda dan masalah yang Anda alami? Bagaimana program teraoid dapat membantu Anda mengatasi masalah Anda? Masalah apa yang masih belum sepenuhnya Anda atasi?
4. Fasilitator mengakhiri pertemuan, dengan mengucapkan: “Bapak dan ibu, hari ini adalah Aktivitas/tindakan terakhir yang akan dilakukan di Banjarnegara ini, semoga Aktivitas/tindakan yang sudah kita lakukan bersama dapat bermanfaat dan dapat digunakan. Saya ingin menyampaikan bahwa partisipasi bapak dan ibu dalam Aktivitas/tindakan ini saya berikan penghargaan karena semuanya mengikuti Aktivitas/tindakan dengan antusias, sehingga memperoleh manfaat. Bapak dan ibu mampu bertahan dengan berbagai masalah yang sudah dihadapi itu adalah hal yang luar biasa, jika itu dialami oleh saya atau orang lain kemungkinan kami tidak akan sekuat bapak dan ibu. Saya memiliki keyakinan bahwa bapak dan ibu memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah apapun yang akan terjadi. Saya berharap bapak dan ibu juga memiliki keyakinan diri untuk mampu melakukannya, sehingga kemampuan bapak dan ibu dapat digunakan secara maksimal. Terima kasih atas partisipanya, saya tutup Aktivitas/tindakan ini dengan ucapan terima kasih”.
5. Fasilitator menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan Hamdalah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kanter, J.W., Andrew, M.B & Laura, C.R. (2008). Making behavioral activation more behavioral. *Behavioral Modification*, 20(10), 1-24.
- Martell, C.R., Soha, D & Ruth, H.D. (2010). *Behavioral activation for depression*. New York: The Guilford Press.

Sesi :
Tgl :

**LAMPIRAN 1**

**LEMBAR KERJA 1: MENGENALI PERASAAN**

lingkarilah perasaan-perasaan yang sering anda rasakan

Bangga	Jengkel	Takut	Malu	Jijik
Sayang	Sedih	Tidak berharga	Panik	Ragu-ragu
Semangat	Terluka	Tidak berdaya	Tertekan	Bersalah
Gembira	Marah	Tidak aman	Gelisah	Bosan
Bahagia	Frustrasi	Bingung	Cemas	Terkejut
Optimis	Pesimis	Khawatir	tidak peduli	
Senang	Kecewa			

Sesi :
Tgl :

**LAMPIRAN 2**

**LEMBAR KERJA 2: IDENTIFIKASI PEMICU PENGALAMAN EMOSIONAL**

**NAMA:**

<b>Perasaan</b>	<b>Pemicu yang bersifat internal</b>	<b>Perasaan</b>	<b>Pemicu yang bersifat eksternal</b>

Sesi :
Tgl :

**LAMPIRAN 3**  
**LEMBAR KERJA 3**

**NAMA:**

<b>APA YANG DIPIKIRKAN</b>	<b>APA SAJA YANG DIRASAKAN</b>	<b>EFEK YANG DITIMBULKAN DARI PERASAAN TERSEBUT</b>	<b>APA YANG DILAKUKAN?</b>

Sesi :
Tgl :

**LAMPIRAN 4**

**LEMBAR KERJA 4 : EVALUASI PRINSIP HIDUP**

**NAMA:**

<b>Aspek</b>	<b>Makna Hidup/Prinsip Hidup/Tujuan Hidup</b>	<b>Cara Untuk Mencapainya Secara Konkrit</b>
<b>Keluarga</b>		
<b>Agama</b>		
<b>Hubungan sosial</b>		
<b>Pendidikan</b>		
<b>Pekerjaan</b>		
<b>Kesehatan</b>		
<b>Hobi</b>		
<b>Ekonomi</b>		

Sesi :
Tgl :

**LAMPIRAN 5**

**LEMBAR KERJA 5 : RENCANA AKTIVITAS**

**NAMA:**

Aktivitas/tindakan atau aktivitas yang akan dilakukan	Perasaan	Efek yang dirasakan

**LAMPIRAN 6:**

**Lembar kerja 6: Aktivitas yang direncanakan, kendala dan strategi mengatasi**

<b>Aktivitas/ tindakan yang akan dilakukan</b>	<b>Dengan siapa melakukannya</b>	<b>Bagaimana melakukan nya</b>	<b>Dimana akan dilakukan</b>	<b>Kapan akan dilakukan</b>	<b>Kendala</b>	<b>Bagaimana cara mengatasi nya</b>	<b>Bagaimana hasilnya</b>

**LAMPIRAN 7**  
**MATERI PSIKOEDUKASI**

**EMOSI**

- Apakah emosi itu?
- Jawaban:

**PENGENALAN EMOSI**

Pengertian emosi: Emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap berbagai rangsangan yang datang dari luar.

Contohnya pada saat di kejar anjing detak jantung kita semakin kencang, karena anjing ini di persepsi sebagai hewan yang mengganggu, sehingga muncul perasaan takut.

- Emosi apa saja yang pernah Anda rasakan?

**Mari kita lihat pada lembar kerja 1 ya..**

- Biasanya emosi marah, sedih, sakit hati, takut, kecewa, dll muncul pada situasi seperti apa?

Jawaban

Apa saja cara yang dilakukan saat menghadapi situasi atau keadaan yang membuat tidak nyaman.

**MARI KITA LIHAT HUBUNGAN ANTARA PIKIRAN DENGAN PERASAAN, REAKSI FISIK DAN PERILAKU**

Saat kita memikirkan sesuatu baik itu yang positif atau negatif terhadap suatu peristiwa atau kejadian itu akan mempengaruhi perasaan kita, reaksi fisik dan perilaku.



**CONTOH :**

SITUASI	PIKIRAN (-)	PERASAAN	Reaksi fisik	PERILAKU
Hujan datang saat mau berangkat kerja	Karna hujan turun kerjaanku jadi tertunda	Marah, kesal	Dada sesak, pusing, seperti ada yang mengalir dalam tubuh	Marah-marah kepada anak, melempar barang



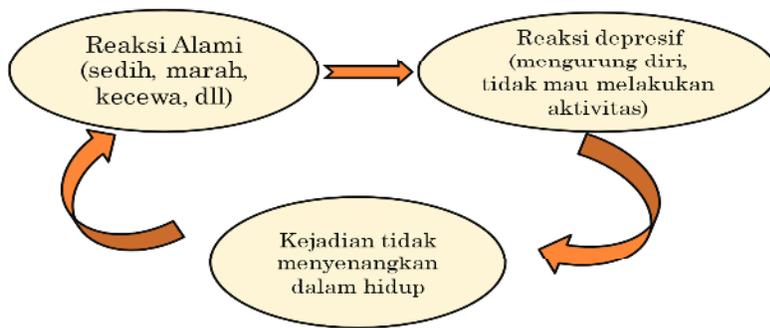
## CONTOH PIKIRAN POSITIF

SITUASI	PIKIRAN (+)	PERASAAN	Reaksi fisik	PERILAKU
Hujan datang saat mau berangkat kerja	Sebentar lagi reda, bisa mengerjakan yg lain di rumah yg belum selesai	Tenang	Dada lega	Mengerjakan pekerjaan rumah yg masig tertunda

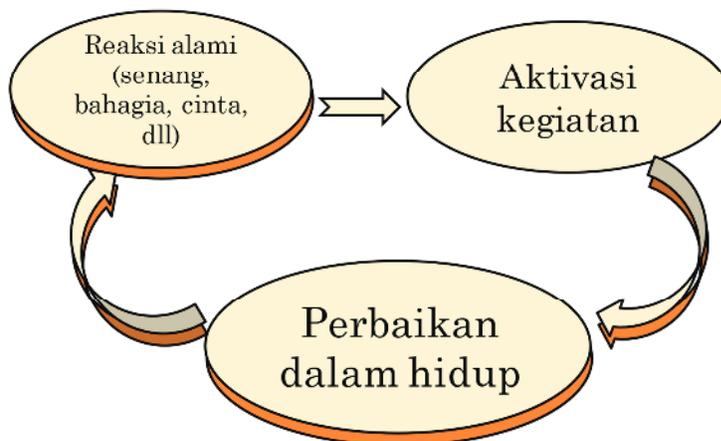
## PROSES TERJADINYA HAMBATAN

- Ketika otak merasakan ancaman atau situasi yang membuat tidak nyaman, pesan adanya ancaman dikirim melalui saraf dan hormon yang ditularkan melalui darah ke berbagai organ tubuh, sehingga otot tegang, jantung berdetak lebih cepat dan lebih kuat, dan tingkat pernapasan meningkat.
- Rantai perubahan fisik dilakukan untuk mempersiapkan tubuh untuk melakukan upaya *fight* (melawan) atau *flight* (melarikan diri).
- Contohnya: Saat takut pupil mata membesar, detak jantung semakin kencang, gemetar, dll.

## LINGKARAN PERMASALAHAN



## LINGKARAN AKTIVASI



## PELAKSANAAN RELAKSASI

- Pengertian relaksasi: adalah cara untuk mengistirahatkan fisik dan mental sehingga menjadi rileks atau tenang
- Manfaat relaksasi: mampu menghindari hipertensi, sakit kepala, insomnia, kelelahan, dan meningkatkan penampilan dalam berhubungan sosial dengan orang lain



## TIPS MENGATASI HAMBATAN

1. Berpikir positif
2. Optimis dan percaya diri
3. Mempunyai banyak teman, atau orang-orang dekat yang dapat menjadi tempat curahan hati
4. Melakukan kegiatan
5. Beribadah
6. Relaksasi



## LAMPIRAN 8

### INSTRUKSI RELAKSASI

Kita akan melakukan latihan relaksasi...

Relaksasi ditujukan untuk membantu mengelola emosi dan perasaan ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan. Pertama-tama yang perlu lakukan adalah mengambil posisi yang paling nyaman bagi , kendorkan sabuk atau baju yang terlalu ketat. letakkan tas atau benda-benda yang akan membebani . Saya akan membacakan instruksi, silakan mengikuti instruksi yang saya bacakan. Apabila merasa tidak nyaman, berhentilah... dan bernafaslah seperti biasa, namun tetaplah memperhatikan pernafasan dan sensasi tubuh saat memperhatikan nafas ...

#### Relaksasi Pernapasan

Tutup mata anda dan buatlah diri anda dalam kondisi relaks. Tarik nafas yang dalam melalui hidung....kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Ulangi lagi tarik nafas yang dalam melalui hidung tahan sebentar (5 detik)....kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut

Bernapas dengan perlahan merupakan kunci pernapasan mulut. Upayakan memperpanjang napasmu saat menghembuskan napas, rasakan bagaimana otot-otot diwajahmu, dagu dan bahumu menjadi relaks. Biarkan tegangan di dada dan perutmu menghilang dan biarkan lengan dan kakimu relaks.

Tarik nafas yang dalam melalui hidung tahan sebentar (5 menit)....kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut....dan tarik nafas lagi ucapkan Alhamdulillah....dan hembuskan.....dan tarik nafas lagi ucapkan dalam hati Alhamdulillah....dan hembuskan.....dan tarik nafas lagi ucapkan dalam hati terimakasih ya Allah telah memberikanku anugrah sehat, kemudian hembuskan nafas perlahan-lahan serta relaks

Mari kita ulangi lagi, tariklah nafas dalam-dalam, dengan hiruplah udara melalui hidung, tahan sebentar (maksimal 5 detik), sekarang hembuskan udara secara perlahan melalui mulut.. ketika menghembuskan udara melalui mulut, upayakan melakukannya secara perlahan sambil ucapkan dari lubuk hati yang terdalam:

الصَّابِرِينَ ۖ وَبَشِيرَاتِ وَالتَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقِصِ عِ وَالْجُودِ الْخَوْفِ مِنْ بَشِيرَاتِ نَكْمَ وَلَنْبَلُو

walanabluwannakum bisyay-in mina alkhawfi waaljuu'i wanaqshin mina al-amwaali waal-anfusi waalttsamaraati wabasysyiri alshshaabiriina

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Sekali lagi, tariklah nafas dalam-dalam, dengan hiruplah udara melalui hidung, tahan sebentar (maks 5 detik), sekarang hembuskan udara secara perlahan melalui mulut.. ketika menghembuskan udara melalui mulut, upayakan melakukannya secara perlahan sambil ucapkan dari lubuk hati yang terdalam: Alhamdulillahirobbil 'alamin... segala puji syukur kepada-Mu ya Allah.. atas semua nikmat dan karunia-Mu... dan hamba yakin ya Allah bahwa setiap kesulitan yang engkau berikan kepada kami dibaliknya ada juga juga kemudahan yang engkau berikan, sehingga kami mampu menjalani kehidupan ini dengan lebih baik ....

Sekali lagi, tariklah nafas dalam-dalam, dengan hiruplah udara melalui hidung, tahan sebentar rasakan (maksimal 5 detik), sekarang hembuskan udara secara perlahan melalui mulut..ketika menghembuskan udara melalui mulut, upayakan melakukannya secara perlahan sambil ucapkan dari lubuk hati yang terdalam: Alhamdulillahirobbil 'alamin... segala puji syukur kami haturkan ke hadirat-Mu ya Allah.. atas karunia-Mu ..sehingga saat ini kami bisa berkumpul dalam keadaan sehat dan masih diberikan kecukupan... sementara saudara-saudara kami di berbagai tempat masih ada yang mengalami kesulitan untuk mendapatkan makanan, tempat tinggal dan pakaian yang layak untuk dipakai.. Tariklah nafas dalam-dalam kembali... hembuskan udara secara perlahan...

Bernafaslah dengan nyaman... rasakan bagaimana kondisi saat ini.. rasakan kenyamanan kondisi relaks yang alami saat ini... (tunggu 5 detik).. tariklah nafas dalam-dalam sekali lagi ... Jangan memaksakan nafasmu, lakukan dengan nyaman, perlahan dan dalam. Hiruplah udara melalui mulut, ditahan sebentar dan hembuskan udara mengalir keluar melalui hidung.

Sekarang bukalah mata anda secara perlahan, mulai dari hitungan 1-10 anda akan sadar dan menjadi lebih rileks, Satu ..... Sepuluh

### **Refleksi Relaksasi Pernafasan**

Fasilitator menanyakan pengalaman peserta setelah mengikuti relaksasi pernafasan

- a. "Apa yang rasakan ketika latihan pernafasan tadi?"
- b. "Apakah menyukai sesi relaksasi pernafasan tadi?"
- c. "Adakah instruksi saya yang masih sulit dipahami? Yang manakah yang sulit untuk diikuti?"

### **Relaksasi Otot**

Tutup mata anda dan buatlah diri anda dalam kondisi relaks. Tarik nafas yang dalam melalui hidung....kemudian hembuskan perlahan-lahan melalui mulut.

Sekarang pusatkan perhatianmu pada kaki dan tumit, kencangkan kaki dan tumitmu dengan cara menekan kakimu ke arah kepala rasakan bagaimana ketegangan otot di kakimu, sambil menarik nafas dan bayangkan udara yang kamu hirup mengalir ke kaki dan tumitmu, kemudian hembuskan nafasmu sambil lepaskan semua regangan pada kakimu secara perlahan-lahan. Biarkan otot-otot di kakimu menjadi lemas dan nyaman.

Perhatikan bagaimana ketegangan menghilang, dengan merasakan ketegangan pada otot kemudian melepaskannya, maka akan memudahkan kita untuk membuat otot-otot di seluruh tubuh menjadi relaks dengan secara sengaja. Selanjutnya kita akan melatih otot-otot di bagian lain dari tubuhmu.

Sekarang perhatikan daerah leher dan bahu. Tegangkan otot-otot di daerah leher dengan mengangkat kedua bahu menuju telinga, sehingga otot-otot di bahu dan leher terasa mengencang, tahan sebentar, kemudian lepaskan perlahan-lahan...rasakan perbedaan antara kondisi tegang dan kondisi relaks. Bernafaslah dengan nyaman dan ingatlah untuk bernafas dengan cara menghirup udara melalui hidung, kemudian menghembuskannya melalui mulut.

Ulangilah...Tegangkan otot-otot di daerah lehermu dengan mengangkat kedua bahu menuju telinga, sehingga otot-otot di bahu dan leher terasa mengencang, tahan sebentar, kemudian lepaskan secara perlahan-lahan...

Sekarang perhatikan otot-otot di wajahmu dengan mengkerutkan keningmu, tahan sebentar rasakan bagaimana ketegangan otot di wajahmu (5 detik) kemudian lepaskan secara perlahan-lahan, biarkan otot-otot wajahmu kembali relaks. Rasakan bagaimana perbedaan antara kondisi otot dalam keadaan tegang dan relaks.

Mari kita ulangi....tegangkan otot-otot wajahmu dengan mengkerutkan keningmu, tahan sebentar (5 detik), rasakan bagaimana ketegangan otot di wajahmu, kemudian lepaskan perlahan-lahan...dan biarkan wajahmu kembali relaks, rasakan perbedaan antara kondisi tegang dan kondisi relaks.

Sekarang bukalah mata anda secara perlahan, mulai dari hitungan 1-10 anda akan sadar dan menjadi lebih rileks, Satu ..... Sepuluh

### **Refleksi Relaksasi Otot**

Fasilitator menanyakan pengalaman peserta setelah mengikuti relaksasi otot

- a. "Apa yang rasakan ketika latihan otot tadi?"
- b. "Adakah instruksi saya yang masih sulit dipahami? Bagian mana yang sulit untuk diikuti?"
- c. Apa yang Anda rasakan di tubuh Anda selama dan setelah mengikuti instruksi ?

### **MINDFULLNESS**

#### **INSTRUKSI MINDFULLNES**

Bapak dan ibu sekalian, mari kita melakukan latihan relaksasi lagi

Cobalah untuk mengikuti instruksi yang saya bacakan, namun bila anda merasa tidak nyaman maka berhentilah sebentar kemudian berusaha untuk mengulanginya kembali dan mengikuti instruksinya, lakukan dengan nyaman. Mulailah menghirup nafas yang dalam dari hidungmu kemudian tahan sebentar lalu hembuskan perlahan dari mulut, rasakan ketenangan dan kenyamanan pada tubuh anda ketika anda mengatur nafas ini

Dalam hitungan ketiga, pejamkanlah mata anda.....

Tarik nafas melalui hidung kemudian tahan sebentar....lalu rasakan perut anda terangkat ke atas sehingga perut terasa membesar kemudian hembuskan nafas anda secara perlahan-lahan dari mulut dan rasakanlah perut anda terasa mengecil. Mulai lagi tarik nafas yang dalam dari hidung secara pelan-pelan, tahan sebentar lalu hembuskan udara perlahan dari mulutmu dan rasakan perut anda terasa relaks dan nyaman

Kembali tarik nafas yang dalam dari hidung secara pelan-pelan, tahan sebentar dan perlahan hembuskan dari mulut. Sekarang hadirkanlah satu persatu pengalaman menyakitkan yang anda alami... perhatikan satu persatu pengalamanmu, rasakan kehadirannya dan orang-orang yang terlibat dari pengalamanmu. Cukup amati saja, karena anda tidak perlu menilainya ataupun memberikan penilaian terhadap pengalaman itu

Hiruplah lagi nafas yang dalam dari hidung kemudian tahan sebentar lalu hembuskan perlahan dari mulut, lakukan sekali lagi dengan cara menghirup nafas yang dalam dari hidung lalu tahan sebentar kemudian hembuskan perlahan dari mulut

Kembalilah mengatur nafas dengan cara menghirup nafas yang dalam dari hidung kemudian tahan sebentar lalu hembuskan perlahan dari mulut. Semakin anda mengatur nafas maka tubuh anda terasa nyaman, andapun terasa benar-benar nyaman dan teruslah bernafas dengan teratur. Pada kondisi ini saya ingin mengajak anda untuk dapat menghadirkan jiwa dan raga anda di ruangan ini, tetaplah pusatkan perhatian pada diri anda dan ikuti instruksi yang saya bacakan.

Dalam bayangan anda, Hadirkanlah kembali satu persatu peristiwa menyakitkan...ataupun semua pengalaman tidak menyenangkan yang telah anda alami, hadirkan pengalaman itu di dalam diri anda. Kini pengalaman itu berada di dalam ruang hati anda yang terdalam ruang hati anda yang luas tidak terbatas, lihatlah pengalaman itu satu persatu dan amati lebih dalam, cukup amati saja tanpa memberikan penilaian ataupun menghakiminya.

Ketika anda melihat pengalaman itu satu persatu, rasakanlah bagaimana reaksi dari tubuh anda, biarkan saja reaksi itu dan terima saja. Semua pengalaman yang anda alami itu adalah kekayaan pribadi anda maka sekarang peluklah pengalaman itu satu persatu dan bisikkan padanya, ucapkan terima kasih yang mendalam karena sudah hadir dan menemani hidup anda.

Sekarang coba kamu bayangkan sedang berada di tempat yang nyaman, tempat apapun itu yang bisa membuatmu merasa nyaman, baik itu di rumah, di taman, atau di sawah, sehingga kamu dapat merasakan ketenangan dan kesejukan dari hembusan angin, saat itu anda merasakan ketenangan yang sangat dalam dan kesejukan angin yang membuat anda semakin merasa tenang dan nyaman berada di tempat itu. Kemudian duduklah dengan tenang kemudian perlahan-lahan hadirkan satu persatu kenangan yang menyakitkan dimasa lalumu yang membuatmu merasa sedih. Buatlah kenanganmu itu dalam bentuk foto, kemudian taruhlah foto-foto itu di tempat yang kamu inginkan, lalu pilihlah foto yang ingin kamu simpan atau yang ingin kamu buang, jika kamu ingin menyimpannya maka simpanlah dia ditempat aman yang nantinya kamu bisa melihatnya kapanpun kamu inginkan kemudian katakan padanya bahwa kamu aman bersamaku, kemudian jika kamu ingin kamu membuang foto-foto itu bisa kamu bakar dan katakan padanya aku ikhlas melepaskanmu.

Kemudian berjalanlah ketempat yang membuatmu nyaman dan nikmatilah keadaan sekitarmu, nikmati angin yang berhembus dan nikmatilah keindahannya. Sekarang tariklah kembali nafas perlahan melalui hidung, kemudian tahan sebentar lalu hembuskan dengan perlahan melauai mulut anda.

Hiruplah lagi nafas yang dalam hidung, kemudian tahan sebentar dan hembuskan perlahan dari mulut, kini hidup anda terasa ringan dan nyaman karena anda menerima semua

pengalaman anda, yang menyenangkan, membahagiakan, menyakitkan atau pun menakutkan.... semuanya anda terima

Hiruplah lagi nafas yang dalam dari hidung, tahan sebentar... rasakanlah suasana nyaman ke dalam hati anda ... tempat itu membuat terasa tenang dan nyaman... tempat itu milik anda ... kapan saja anda inginkan, anda dapat datang ke sana menikmati keindahannya .... ((biarkan 10 detik hening), sekarang anda akan meninggalkan tempat tersebut, ingatlah anda dapat kembali ke sana kapan pun anda inginkan.... tariklah nafas dalam-dalam melalui hidung, hembuskan perlahan dari mulut, dan dalam hitungan ke sepuluh, pelan-pelan bukalah mata anda.

### **Refleksi Mindfulness**

Fasilitator menanyakan pengalaman peserta setelah mengikuti relaksasi visualisasi

- a. "Apa yang rasakan ketika Anda mengikuti instruksi tadi?"
- b. "Adakah instruksi yang masih sulit dipahami? Bagian manakah yang sulit untuk diikuti?"

## LAMPIRAN 9

### Evaluasi Program Terapi *Behavior Activation*

1. Sejauh mana program yang dilakukan dapat membantu anda mengatasi munculnya perasaan dan pikiran negatif?
2. Sejauhmana program ini dapat meningkatkan keyakinan anda untuk mengatasi masalah?
3. Sejauhmana program ini dapat meningkatkan ketrampilan anda untuk menciptakan gagasan/ide-ide dan merencanakan tindakan yang bermanfaat agi Anda?
4. Sejauhmana program ini dapat meningkatkan pengembangan diri anda?
5. Sejauhmana program ini dapat meningkatkan hubungan Anda dengan keluarga, teman dan lingkungan sosial Anda?
6. Sejauhmana program ini dapat meningkatkan ketrampilan anda untuk mengatasi masalah yang Anda alami secara keseluruhan?

## LAMPIRAN 10

### SKALA PCL-C

#### PCL-C

Instruksi : Dibawah ini adalah daftar permasalahan dan keluhan yang kadang-kadang dimiliki oleh orang-orang ketika merespon peristiwa hidup yang penuh stress. Silahkan Anda baca secara seksama, kemudian lingkarilah satu dari pilihan jawaban di bagian kanan setiap peristiwa, yang menggambarkan seberapa besar masalah tersebut Anda alami selama sebulan terakhir .

Berilah tanda pada nomor pilihan yang sesuai dengan kondisi Anda

- 1 : Bila Anda sama sekali tidak mengalami
- 2 : Bila Anda jarang mengalaminya
- 3 : Bila Anda kadang-kadang mengalami
- 4 : Bila Anda sering mengalami
- 5 : Bila Anda sangat sering mengalaminya

01	Berulangnya Pikiran, ingatan, atau bayangan yang mengganggu tentang pengalaman penuh stress di masa lalu	1	2	3	4	5
02	Berulangnya mimpi buruk tentang kejadian penuh stress di masa lalu	1	2	3	4	5
03	Tiba-tiba merasa atau seolah-olah mengalami kembali kejadian penuh stress di masa lalu	1	2	3	4	5
04	Merasa sangat marah ketika ada hal yang mengingatkan pada kejadian di masa lalu tersebut.	1	2	3	4	5
05	Mengalami reaksi fisik ketika ada suatu hal yang mengingatkan pada kejadian di masa lalu (dada berdebar, sesak nafas, berkeringat, dsb).	1	2	3	4	5

06	Berusaha untuk menghindar dari pikiran tentang kejadian di masa lalu atau menghindari perasaan sakit akibat peristiwa tersebut	1	2	3	4	5
07	Menghindari aktivitas atau situasi yang mengingatkan pada kejadian di masa lalu	1	2	3	4	5
08	Sulit untuk mengingat sebagian dari kejadian menyakitkan di masa lalu tersebut.	1	2	3	4	5
09	Menjadi kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang dulu saya sukai	1	2	3	4	5
10	Perasaan jauh atau terasing dari orang lain	1	2	3	4	5
11	Merasa 'dingin' (emosi tumpul) atau sulit mengekspresikan cinta dan kasih sayang pada orang lain	1	2	3	4	5
12	Perasaan bahwa masa depan telah hancur	1	2	3	4	5
13	Mengalami gangguan tidur (sulit tidur atau terlalu banyak tidur)	1	2	3	4	5
14	Perasaan mudah tersinggung dan emosi mudah meledak	1	2	3	4	5
15	Sulit untuk memusatkan perhatian/konsentrasi	1	2	3	4	5
16	Sikap waspada berlebihan	1	2	3	4	5
17	Merasa khawatir dan merasa cemas (tanpa alasan yang jelas)	1	2	3	4	5

# MODUL TERAPI *BEHAVIOR ACTIVATION* UNTUK MENURUNKAN STRES PASCA TRAUMA PADA PENYINTAS BENCANA

PENYUSUN:  
ERNITA ZAKIAH  
MUTINGATI SHOLICHAH  
SRI KUSHARTATI

Modul terapi *Behavior Activation* pertama kali diterapkan pada komunitas penyintas bencana tanah longsor di Banjar Negara, Jawa Tengah.

Modul tersusun atas beberapa sesi yang dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan.

**Pertemuan 1:** *Rapport building*, penjelasan tentang tujuan program, pernyataan *informed consent*, pembentukan norma kelompok, dan identifikasi bentuk-bentuk masalah yang dialami peserta.

**Pertemuan 2:** Psikoedukasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku, dan mempelajari teknik relaksasi sebagai salah satu bentuk coping stres.

**Pertemuan 3:** Evaluasi prinsip hidup dan menyusun rencana aktivitas.

**Pertemuan 4:** Refleksi pengalaman melaksanakan aktivitas sederhana yang telah direncanakan dan menyusun rencana aktivitas lanjutan.

**Pertemuan 5:** Pelaksanaan Pelatihan Keterampilan sosial atau non sosial sesuai kebutuhan peserta, dan praktik ketrampilan serta rencana tindakan.

**Pertemuan 6:** Monitoring aktivitas yang telah dilakukan dan identifikasi dan aktivitas lanjutan yang akan dilakukan oleh peserta.

**Pertemuan 7:** Monitoring aktivitas yang telah dilakukan, identifikasi hambatan dan strategi mengatasinya.

**Pertemuan 8:** Evaluasi program yaitu identifikasi dampak terapi *Behavior Activation* secara kuantitatif dan kualitatif, dan memotivasi agar peserta dapat mempertahankan dan meningkatkan hasil terapi.

Pelaksanaan aktivitas yang konstruktif diharapkan dapat mengembalikan aktivitas rutin penyintas bencana sehingga dapat menurunkan perilaku yang manifes dari gejala stres pasca trauma (*PTSD related behaviors*).