

*Modul*

**RELIGIOUS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY**  
UNTUK MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELLBEING* PADA REMAJA

*Penyusun:*

MUTINGATU SHOLICHAH  
SRI KUSHARTATI  
ERNY HIDAYATI



Modul pelatihan *Religious Cognitive Behavior therapy* disusun oleh Mutingatu Sholichah, Sri Kushartati dan Erny Hidayati, untuk meningkatkan *Subjective Wellbeing* pada remaja siswa SMK di Yogyakarta yang mengalami kekerasan dalam keluarga.

Modul tersusun atas beberapa sesi yang dilaksanakan setidaknya dalam 4 kali pertemuan.

**Pertemuan 1** : Ditekankan pada *rapport buiding* (membangun kepercayaan antara pelaksana program konseling kelompok RCBT dengan para siswa/ siswi peserta konseling kelompok); penjeasan tentang tujuan program konseling kelompok, pernyataan informed consent, pembentukan norma kelompok, dan Identifikasi bentuk-bentuk masalah yang dialami peserta.

**Pertemuan 2** : aktivitas ditujukan untuk tercapainya pemahaman tentang self talk negatif, memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku, belajar menciptakan self talk baru, serta mempelajari teknik relaksasi.

**Pertemuan 3** : Psikoedukasi tentang peran akal dalam Islam, dan praktik menggunakan instruksi diri menggunakan do'a untuk menciptakan self talk baru yang positif

**Pertemuan 4** : Terdiri dari kegiatan refleksi hambatan yang dialami dalam proses konseling dan strategi untuk mengatasinya, serta Psikoedukasi tentang istiqomah. Pertemuan 4 ditutup dengan sesi evaluasi program.

Setelah mengikuti pelatihan *Religious Cognitive Behavior therapy* diharapkan peserta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan *subjective wellbeing*-nya.

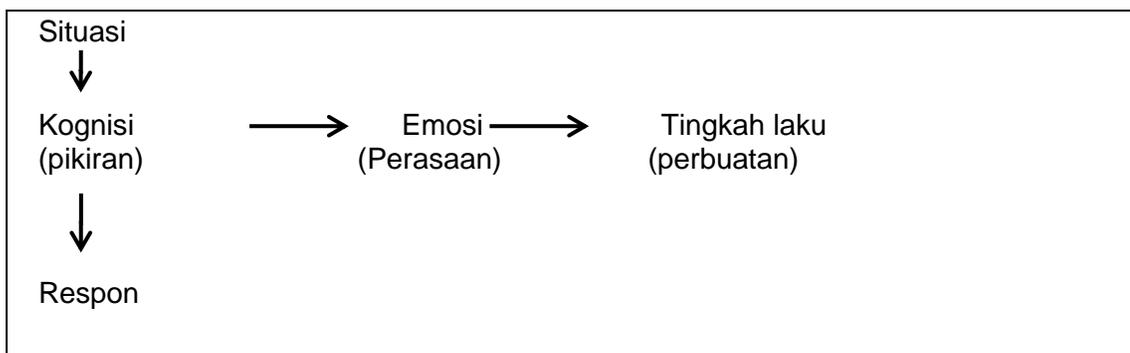


## Modul *Religious Cognitive Behavior therapy* untuk Meningkatkan *Subjective wellbeing*

### A. Pendahuluan

*Religious Cognitive Behavior Therapy* yang mengintegrasikan teknik terapi kognitif dan perilaku dengan menanamkan nilai-nilai keyakinan yang ada di dalam ajaran islam yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan perasaan dan perilaku mengganggu melalui perubahan dalam pemikiran, keyakinan yang menyimpang (distorsi kognitif).

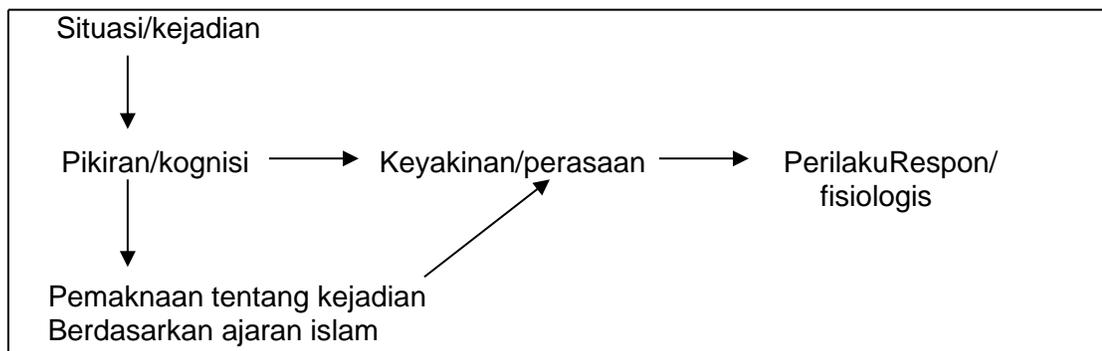
Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku. Terapi *cognitive behavioral* diarahkan untuk mengubah fungsi berfikir, merasa dan bertindak. Cara seseorang menilai situasi dan cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan, sehingga dikatakan pikiran dan keyakinan atau kepercayaan adalah penyebab utama dari gangguan perilaku.



Gambar 1. Hubungan pikiran, perasaan dan perilaku dalam konsep CBT (Oemarjoedi, 2003)

Dalam program ini perubahan pikiran/keyakinan menyimpang/terdistorsi dilakukan dengan menciptakan pikiran/keyakinan baru ketika individu dihadapkan pada kondisi tertentu dengan melibatkan pikiran yang didasarkan pada keyakinan agama. Penelitian Putri, Uyun dan Sulistyarini (2016) menemukan RCBT atau terapi kognitif perilaku religius dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada pasien gagal ginjal kronis.

Pearce et al. (2015) menyatakan integrasi religiousitas dan CBT tetap memiliki prinsip yang sama dengan CBT yang konvensional dan menggunakan perangkat yang sama, tetapi keunikan RCBT adalah secara eksplisit menggunakan tradisi religius yang dimiliki klien sebagai landasan utama untuk mengidentifikasi dan merubah pikiran yang dan perilaku yang merugikan. Konsep yang digunakan dalam modul ini terumuskan dalam gambar 2



Gambar 2. Konsep terapi *religious cognitive behavior*

## B. Tujuan

Tujuan penyusunan modul terapi kelompok dengan menggunakan teknik kognitif perilaku religius ini adalah sebagai pedoman pelaksanaan program untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja siswa SMK dengan melalui perubahan pikiran yang menyimpang berbasis pada ajaran Islam.

### **C. Peserta**

Peserta adalah remaja siswa SMK dan SMTA yang sederajat, beragama Islam yang berada dalam taraf perkembangan remaja

### **D. Pelaksana program**

Program terapi kelompok dilaksanakan oleh seorang terapis yaitu seorang psikolog yang memfasilitasi proses terapi dalam kelompok besar dan beberapa asisten yang memfasilitasi proses terapi di kelompok kecil. Psikolog berperan memfasilitasi proses dalam terapi kelompok sehingga dalam uraian pelaksanaan modul terapis disebut sebagai fasilitator. Syarat sebagai terapis adalah psikolog beragamaan Islam dan mampu membaca Al-qur'an dengan lancar.

Asisten adalah psikolog atau mahasiswa program Magister Psikologi Profesi yang telah menjalani Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP), yang berberan memfasilitasi proses terapi di kelompok kecil.

Selain asisten, fasilitator dibantu oleh seorang co-fasilitator yang bertugas memberikan bantuan teknis agar prosedur terapi berlangsung seperti yang telah ditetapkan dalam modul.

### **E. Nara Sumber**

Nara sumber adalah orang yang dipandang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang cukup tentang topik yang akan didiskusikan yang dalam progra ini dihadirkan untuk memberikan materi tentang makna penting akal atau pikiran dalam ajaran Islam dan istiqomah sebagai bagian dari pencegahan kekambuhan dan penguatan efek terapi agar bertahan.

## F. Agenda Pelaksanaan

Terapi dilaksanakan setidaknya dalam empat kali pertemuan, yang dilaksanakan 1-2 kali/minggu sehingga program terapi kelompok setidaknya berlangsung dalam waktu 2 minggu. Ikhtisar pelaksanaan terapi termuat dalam tabel 1

Tabel 1. Ikhtisar modul terapi RCBT

Pertemuan/ aktivitas	Tujuan	Waktu	Metode	Alat bantu
Pertemuan 1 1.1. Pembukaan: <i>Who am I</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tercipta hubungan saling percaya antara pelaksana program dan peserta</li> <li>2. Peserta mendapatkan informasi yang jelas tentang tujuan dan manfaat program</li> </ol>	60 menit	<i>Game brain storming</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ kertas meta plan</li> <li>➢ alat tulis (spidol besar)</li> </ul>
1.2. <i>Ice breaking</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencairkan suasana anggota tim fasilitator dan peserta dapat saling mengenal lebih mendalam</li> <li>2. Tercipta rasa saling percaya antar peserta dan anggota tim fasilitator</li> </ol>	15	<i>game</i>	musik <i>music player speaker</i>
1.3. pembentukan norma kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menumbuhkan motivasi peserta untuk berpartisipasi dalam program melalui pembentukan norma kelompok</li> </ol>	15	curah gagasan	LCD. laptop kertas plano spidol lakban
1.4. Pikiran, perasaan, perilaku: mengapa tiap orang berbeda?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat membedakan pikiran, perasaan dan perilaku</li> <li>2. Peserta paham peran pikiran dalam mempengaruhi perilaku</li> <li>3. Peserta dapat mengidentifikasi pikiran menyimpang yang</li> </ol>	60 menit	<i>Brain storming</i>	Worksheet 1 LCD laptop

	mempengaruhi tindakannya			
1.5. Identifikasi masalah dan Tugas rumah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta paham tentang hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku</li> <li>2. Peserta dapat mempraktekkannya untuk memantau perilaku sehari-hari</li> </ol>	45 menit	curah pengalaman praktik	LCD laptop presentari PPT lembar kerja
Pertemuan 2 2.1. Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fasilitator dan peserta penelitian siap memulai dan melaksanakan semua aktivitas dalam penelitian</li> <li>2. Fasilitator dan peserta memperoleh hikmah dari membaca ayat-ayat dalam al-qur'an</li> </ol>	15 menit	praktik	Al-Quran LCD Laptop
2.2. Menciptakan <i>self talk</i> baru	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta mampu mengungkapkan pengalaman mengerjakan PR</li> <li>2. Peserta semakin memahami keterkaitan antara peristiwa-pikiran-perasaan-perilaku.</li> <li>3. Peserta dapat mengembangkan <i>self talk</i> baru yang lebih positif</li> </ol>	60 menit	praktik penugasan	LCD Lap top lembar tugas
2.3. Relaksasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta memiliki ketrampilan koping untuk menghadapi situasi <i>stressfull</i></li> </ol>	20 menit	Praktik terbimbing	Musik presentasi ppt LCD Laptop
Pertemuan 3 3.1 tadarus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta siap mengikuti sesi</li> <li>2. Peserta dapat mengambil hikmah dari surah albaqarah 286</li> </ol>	10 menit	praktik	Al-Quran LCD lap top
3.2. Refleksi pengalaman mengerjakan tugas 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta dapat megungkapkan pengalamannya</li> <li>2. Peserta dapat bertukar pengalaman</li> </ol>	45 menit	Brain storming	Worksheet

	dalam mempraktikkan relaksasi sebagai upaya melakukan koping terhadap situasi yang tidak menyenangkan			
3.3. Psikoedukasi: peran akal dalam Islam	Peserta paham tentang peran akal/pikiran dalam perbuatan manusia	45 menit	ceramah diskusi	presentasi ppt lap top LCD
3.4. Praktik instruksi diri menggunakan doa	1. Peserta mampu menemukan doa sebagai pengganti instruksi diri 2. Peserta dapat menerapkan doa untuk mengganti distrsi kognitif	60 menit	praktik	Tarjamah Al-qur'an
	1. Pemberian dan penjelasan tugas 3	10 menit		worksheet 5
Pertemuan 4	1. Doa & tadarus	10 menit	praktik	Al-Quran
	2. Refleksi pengalaman mengerjakan tugas 3 3. Refleksi : hambatan dan strategi mengatasi	60 menit	Brain storming	Worksheet 6 lap top LCD
	2. Psikoedukasi :Istiqomah	40 menit	ceramah interaktif	handout
	4. Evaluasi program	20 menit		

## Uraian pelaksanaan modul

### Pertemuan 1

#### Aktivitas 1.1

##### PEMBUKAAN: Who am I ?

###### A. Tujuan

1. Tercipta hubungan saling percaya antara pelaksana program dan peserta
2. Peserta mendapatkan informasi yang jelas tentang tujuan dan manfaat program
3. Menumbuhkan motivasi peserta untuk berpartisipasi dalam program melalui pembentukan norma kelompok.

###### B. Waktu : 60 menit

###### C. Alat bantu

1. Al-Qur'an
2. Kertas meta plan (2 lembar/peserta)
3. Spidol besar
4. LCD proyektor
5. Power point
6. Lembar *informed consent*
7. Alat tulis
8. Bola

###### A. Metode

1. Game
2. Brain storming

###### B. Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan dengan salam *dan mengajak peserta membuat pertemuan membaca "basmalah"*
2. Co-fasilitator menayangkan teks surah al-fatihah dan surat Ar-ra'du ayat 28-29 di layar.

- Fasilitator memandu peserta untuk tadarus bersama dengan membaca Al-Qur'an , *“selanjutnya untuk mengawali aktivitas kita pada hari ini marilah kita membaca secara bersama surah al-fatihah dan surah ar-ra’du 28-29*

<p>... Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.</p>	<p style="text-align: center;"> الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ  قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ <sup>فَلَا</sup> أَلَا  بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ </p>	28
<p>Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.</p>	<p style="text-align: center;"> بِإِذْنِ اللَّهِ وَرَحْمَتِهِ  وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا  الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ  وَحَسَنُ مَّآبٍ </p>	29

setelah dibaca secara bersama, fasilitator meminta salah satu peserta untuk membacakan artinya dan fasilitator menjelaskan secara singkat makna ayat-ayat yang dibacakan.

- Fasilitator menggarisbawahi makna dari ayat-ayat tersebut: Dalam surah Ar-Ra’du tersebut dikatakan bahwa sebagai orang yang beriman, hati kita akan merasa tentram ketika mengingat Allah, dan orang beriman yang mengerjakan amal sholeh akan mendapatkan kebahagiaan dan Allah tidak pernah mengingkari janjinya. Semoga semangat yang ada pada ayat-ayat tersebut akan membuat kita merasakan tentram karena kita memiliki sandaran yaitu Allah yang maha pengasih, penyayang.
- Fasilitator mengucapkan terimakasih kepada peserta yang telah menyediakan waktu untuk mengikuti program kemudian fasilitator menyampaikan tujuan program terapi kelompok.  
*adik-adik semua, terima kasih telah hadir dan selamat bergabung dalam program terapi kelompok ini. program terapi kelompok dilaksanakan sebagai*

bentuk kerja sama antara fakultas psikologi–UAD dengan SMK Muhammadiyah di Yogyakarta. Tujuan dari program ini adalah memberikan dampingan bagi siswa-siswa SMK yang berada dalam masa remaja. Tugas perkembangan remaja adalah menemukan identitas diri yang sangat diperlukan ketika nanti tumbuh sebagai orang dewasa, namun proses tersebut tidak selalu mudah, karena di satu sisi adik-adik tidak lagi mau diperlakukan sebagai anak-anak namun di sisi lain belum mampu untuk melaksanakan tugas sebagai pribadi yang mandiri, seperti orang dewasa. Kondisi tersebut dapat memicu konflik dengan orang-orang di lingkungan terutama keluarga. Kalau keluarga adik-adik paham tentang masalah remaja, maka keluarga dapat membantu adik-adik melalui masa remaja dengan aman, namun ada sebagian dari kita yang tumbuh dalam keluarga yang tidak dapat mendukung perkembangan anak-anaknya, misalnya karena orangtua terlalu sibuk, tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang perkembangan anak atau orangtua sendiri memiliki masalah. Jadi tujuan terapi ini adalah membantu adik-adik mengatasi masalah sehubungan dengan perkembangan sebagai remaja, sehingga adik-adik dapat menjalani masa remaja dengan lebih bahagia. apakah ada pertanyaan?

6. Bila peserta merasa sudah paham dengan tujuan program dan tidak ada pertanyaan lagi, fasilitator mengajak peserta untuk saling berkenalan
7. Co fasilitator membagikan kertas meta plan masing-masing 2 lembar. satu lembar ditulisi identitas peserta dengan format sebagaimana tertera dalam gambar berikut; satu lembar lainnya dipakai untuk menuliskan harapan dan atau kekhawatiran dalam mengikuti terapi kelompok maksimal 7 kata

Hal yang disukai	Hal yang tidak disukai	<b>Contoh harapan:</b> lebih mampu mengatasi rasa marah  <b>contoh kekhawatiran:</b> diceritakan kemana-mana
Nama Panggilan		
Tokoh idola	Hobby	

8. Fasilitator memegang bola dan mulai memperkenalkan dirinya :
  - (a) nama saya dan nama panggilan saya ....(b) hal yang disukai dari diriku ... dan (c). hal yang tidak disukai.. (d) tokoh idola (e) Hobby. Di kertas lainnya

*dituliskan harapan atau kekhawatiran (≤ 7 kata) saya dari acara pendampingan ini adalah .... dengan ini saya check in*

9. Fasilitator melemparkan bola pada salah satu peserta, yang akan mendapat giliran untuk memperkenalkan dirinya, setelah selesai, peserta tersebut melemparkan pada peserta lain atau anggota tim fasilitator, sampai semua mendapat giliran.

Pada saat peserta selesai menyampaikan informasi tentang dirinya, co fasilitator memberikan perekat *double tip* agar lembar kertas bertuliskan nama peserta dapat ditempel di baju, dan minta kertas bertuliskan harapan/kekhawatiran untuk kemudian ditempel di kertas plano/*flipchart*

10. Fasilitator mengajak peserta untuk membagi ke dalam 4 kelompok yang masing-masing kelompok dipandu oleh satu co-fasilitator.
11. Fasilitator menjelaskan rencana program yang akan dilaksanakan & rangkaian-rangkaian aktivitas penelitian, jumlah pertemuan dan metode yang akan digunakan dalam program. Kemudian mengajak peserta untuk mengisi lembar *informed consent*.

## **Aktivitas 1.2**

### ***Ice breaking***

#### **A. Tujuan**

1. Mencairkan suasana sehingga anggota tim fasilitator dan peserta dapat saling mengenal lebih mendalam
2. Tercipta rasa saling percaya antar peserta dan anggota tim fasilitator

#### **B. Waktu : 15 menit**

#### **C. Alat bantu : musik, music player (dapat dari lap top); speaker**

#### **D. Metode : *game***

#### **E. Proses :**

1. Fasilitator mengajak peserta dan tim fasilitator untuk bermain game: *adik-adik dan mbak-mbak & mas, mari kita bermain sejenak biar tubuh segar dan tidak kaku ya? begitu saya putarkan musik, temukan pasangan jadi berdua ya?.. kemudian salah satu bereran sebagai orang yang bercermin dan lainnya sebagai bayangan di cermin, sehingga apapun gerakan orang yang*

*bercermin harus diikuti oleh bayangannya. (berikan contoh oleh anggota tim fasilitator); saat saya mengganti musik carilah pasangan lainnya ya?*

2. Setelah berganti musik 2 kali permainan dihentikan dan fasilitator mengajak peserta untuk kembali ke kelompok kecilnya.

### **Aktivitas 1.3**

#### **Pembentukan norma kelompok**

##### **A. Tujuan**

1. Membuat kesepakatan bersama antara fasilitator dan subjek penelitian agar program dapat berjalan dengan baik dan kepentingan semua peserta terlindungi sehingga peserta merasa aman.
2. Menumbuhkan komitmen dari peserta program

##### **B. Waktu**

15 menit

##### **C. Metode**

*Brain storming*

##### **D. Alat dan bahan**

1. *Flip chart*
2. Spidol
3. Lakban
4. LCD Proyektor
5. Presentasi *Power point*

##### **E. Prosedur**

1. Fasilitator mengajak peserta untuk menengok kembali harapan/kekhawatiran peserta kemudian mengelompokkan ke dalam harapan yang sejenis dan menyimpulkan apa saja harapan/kekhawatiran peserta dan memisahkan bila ada harapan yang tidak realistis untuk dicapai dalam 4 kali pertemuan.
2. Fasilitator memfasiliasi peserta untuk membuat kesepakatan tentang tata tertib selama program berlangsung, agar harapan dapat tercapai dan

menuliskan hasilnya di kertas plano serta menempelkannya ke dinding atau tempat yang mudah dilihat oleh semua peserta.

### **Aktivitas 1.4**

#### **Pikiran, Perasaan, Perilaku: Mengapa tiap orang berbeda?**

##### **A. Tujuan**

1. Peserta dapat membedakan pikiran, perasaan dan perilaku
2. Peserta paham peran pikiran dalam mempengaruhi perilaku
3. Peserta dapat mengidentifikasi pikiran menyimpang yang mempengaruhi tindakannya

##### **B. Waktu : 60 menit**

##### **C. Alat yang digunakan**

1. Alat ukur kekerasan psikis dan fisik
2. Slide tentang keterkaitan antara pikiran, perasaan, perilaku
3. Lembar kerja

##### **D. Metode**

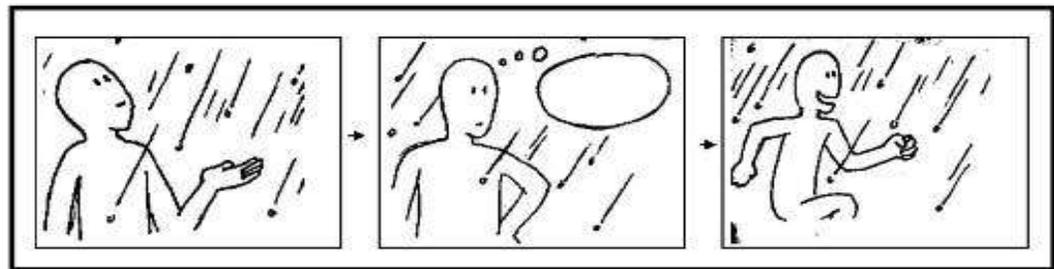
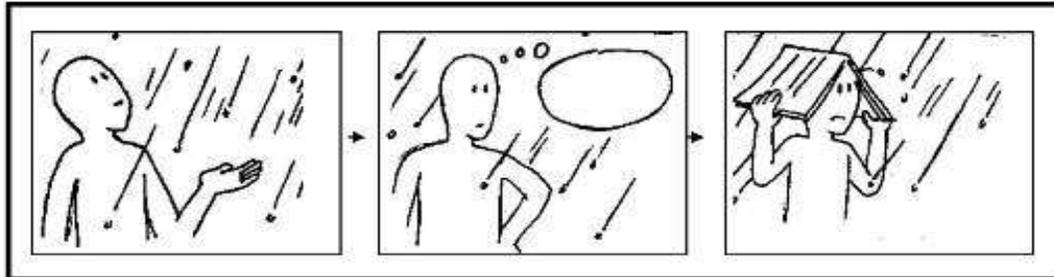
Ceramah dan diskusi dan penugasan

##### **E. Prosedur**

1. Fasilitator membagikan skala KDRT psikis & fisik yang mungkin dialami peserta, dan minta peserta untuk mengisinya.
2. Fasilitator mengajak klien untuk berbagi pengalaman yang pernah dialami baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dan mengidentifikasi hubungan antara pengalaman, pikiran dan perasaan mereka.

*Tadi saya membagikan kuesioner yang berisi tentang pengalaman di dalam keluarga. tentu saja ada perbedaan antara satu orang dengan lainnya,*

*misalnya ada yang pernah dibanding-bandingkan, tetapi ada juga yang tidak pernah dan ada pula yang setiap hari mengalaminya. Setiap pengalaman menimbulkan respon yang belum tentu sama antar satu orang dengan lainnya contohnya ini: (co fasilitator membagikan lembar kerja bersisi gambar berikut)*

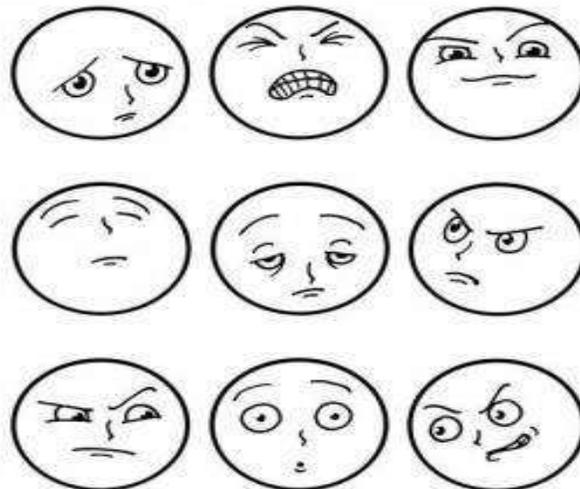


3. Fasilitator minta peserta untuk mengungkapkan gagasannya tentang kedua gambar tersebut dan memberikan apresiasi pada setiap respon peserta dan setelah dirasakan banyak peserta berbagi gagasannya. Fasilitator menyimpulkan..

*Nah, ternyata meskipun situasinya sama, tapi dapat menimbulkan perilaku yang berbeda-beda ya? mengapa demikian? karena ketika ada suatu peristiwa, respon kita dipengaruhi oleh pikiran kita tentang peristiwa tersebut. contoh pengalaman yang kalian alami; misalnya : menghadapi tes atau ulangan yang diberikan secara mendadak, apa reaksi kalian? mengapa demikian, coba ceritakan apa yang kalian pikirkan saat menghadapi situasi semacam itu?*

co-fasilitator menuliskan pendapat anggota kelompok dan co fasilitator memberikan lembar kerja/**Handout 1.** tentang pikiran.

4. Fasilitator mempresentasikan materi tentang pikiran dan perasaan secara singkat sambil mengajak peserta melihat lembar pegangan 1 dan mengajak peserta untuk menanggapi.
5. Fasilitator mengajak anggota kelompok untuk mengemukakan contoh lain tentang pikiran
6. Fasilitator mengajak anggota kelompok untuk kembali ke contoh peristiwa yang dibahas dan menanyakan: bagaimana perasaannya setelah memiliki pikiran tersebut? Co-fasilitator membagikan Handout 2
7. Fasilitator mengajak mendiskusikan tentang makna perasaan dan mengajak anggota untuk menyebutkan berbagai macam perasaan yang pernah dialami, sambil menunjukkan beberapa contoh gambar ekspresi wajah.



### **Aktivitas 1.5**

#### **Identifikasi masalah dan Tugas rumah**

**A. Tujuan :**

1. Peserta paham tentang hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku
2. Peserta dapat mempraktekkannya untuk memantau perilaku sehari-hari

**Waktu : 45 menit**

**Alat bantu :**

1. Presentasi PPT.
2. lembar kerja/*worksheet*1

### Prosedur

1. Fasilitator menyatakan, *hari ini kita sudah belajar tentang apa itu pikiran dan perasaan dan sedikit tentang peran pikiran dalam mempengaruhi perasaan dan pikiran. Dalam kehidupan sehari-hari kita mengalami pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan, sekarang mari kita cerita pengalaman-pengalaman yang kalian alami, kita mulai dari pengalaman yang menyenangkan ya...*
2. Ketika peserta menceritakan pengalamannya, co-fasilitator mencatat dalam lembar presentasi *power point* dan ditayangkan sehingga semua peserta dapat melihatnya.

Pengalaman	pikiran	Perasaan	Perilaku/respon tubuh

4. Fasilitator menyampaikan apresiasi terhadap respon peserta, dan co fasilitator menyiapkan lembar kerja 2.

wah .. hebat,kalian sudah dapat menceriterakan tentang berbagai pengalaman kalian dengan lancar. sekarang kita akan berlatih ya mengungkapkan pengalamanmu dengan cara menuliskannya di lembar ini. Peserta dipandu oleh fasilitator dan co fasilitator unuk mengisi lembar kerja. setelah semua dipastikan bisa mengisinya, fasilitator memberikan instruksi untuk melanjutkannya sebagai PR

*Kita sudah berlatih mengisi lembar kerja ini, sisanya dikerjakan di rumah ya? untuk itu selama satu minggu kedepan, catatlah pengalamanmu setiap hari dan tuliskan pikiran perasaan dan tindakan atau respon tubuh yang dirasakan ya?*

5. Fasilitator mengajak peserta untuk menutup pertemuan dengan check out, menyebutkan nama, pengalaman apa yang mengesankan hari itu dan ditutup dengan kalimat : *dengan ini sayacheck out*
6. Fasilitator mengajak peserta menutup dengan hamdalah dan menutup pertemuan dengan salam

## Pertemuan 2

### Aktivitas 2.1 Pembukaan

#### A. Tujuan

1. Fasilitator dan peserta penelitian siap memulai dan melaksanakan semua aktivitas dalam penelitian
2. Fasilitator dan peserta memperoleh hikmah dari membaca ayat-ayat dalam al-qur'an

#### B. Waktu

15 menit

#### C. Alat Pendukung

LCD dan lap top untuk menayangkan ayat suci Al-Qur'an

#### D. Metode

praktik membaca Alqur'an bersama

#### E. Prosedur

1. Fasilitator membuka pertemuan dengan salam dan mengajak peserta membuka pertemuan dengan *dengan membaca "basmalah"*
2. Fasilitator memandu peserta untuk tadarusan bersama dengan membaca surah Qs. Al-fatihah dan surah Al-baqoroh 152-157. dan mengajak peserta untuk mendiskusikan dengan singkat tentang arti ayat-ayat tersebut

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat [pula] kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari [ni'mat] -Ku. (152)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ  
الصَّابِرِينَ

Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan [kepada Allah] dengan sabar dan [mengerjakan] shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (153)

وَلَا تَقُولُوا لِمَن يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ءَمَوَاتٌ بَلْ ءَحْيَاءٌ وَلَكِن لَّا  
تَشْعُرُونَ

Dan janganlah kamu mengatakan terhadap orang-orang yang gugur di jalan Allah, [bahwa mereka itu] mati; bahkan [sebenarnya] mereka itu hidup, tetapi kamu tidak menyadarinya. (154)

وَلَنَبُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ءَلْمَوَالِ وَالْءَأَنفُسِ  
وَالنَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

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, (155)

ءَالَّذِينَ إِذَآ ءَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا ءِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا ءِلَيْهِ رَءَاجِعُونَ

[yaitu] orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji`un". (156)

ءَأُولَئِكَ عَلَيْهِم صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۗ وَاُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (157)

1. Fasilitator mengajak peserta untuk *check in* dengan menyebutkan nama, dan apa saja yang diingat dari pertemuan 1, diakhiri dengan pernyataan : *dengan ini saya check in*

## Aktivitas 2.2

### Menciptakan *self talk* baru

#### A. Tujuan

1. Peserta mampu mengungkapkan pengalaman mengerjakan PR
2. Peserta semakin memahami keterkaitan antara peristiwa-pikiran-perasaan-perilaku
3. Peserta dapat mengembangkan *self talk* baru yang lebih positif

**B. Waktu : 60** menit

**C. Metode**

Diskusi

Praktik penugasan

**D. Alat dan bahan**

1. Laptop
2. Lembar kerja

**E. Prosedur**

1. Fasilitator memandu peserta untuk merefleksikan pengalamannya mengerjakan PR dan co-fasilitator membuat rangkuman yang ditayangkan melalui proyektor rangkuman mengikuti format sebagai berikut

Peristiwa	Pikiran	Perasaan	respon tubuh/ perilaku

2. Fasilitator menggali distorsi kognitif yang dialami pesertadan co fasilitator mencatat poin-poin penting dari pegalaman peserta dan fasilitator menggarisbawahi tentang pentingnya *self talk* dalam mempengaruhi perilaku
3. Co fasilitator membagikan lembar kerja 3 dan Fasilitator mengajak peserta untuk mencermati presentasi *power point* degan materi mengembangkan *self talk* baru.
4. Fasilitator membagi peserta dalam kelompok kecil maing-masing beranggotakan 5 orang. Fasilitator dan co fasilitator memandu peserta menemukan *self talk* baru. dengan cara menuliskan *self talk* lama yang menghambat kemudian menemukan *self talk* baru yang lebih menguatkan. (lihat lembar kerja 3)

- Masing-masing peserta diminta untuk membacakan *self talk* barunya dengan suara keras. Co-fasilitator memberikan penguat setiap kali peserta mengungkapkan *self talk* barunya.

### Contoh Lembar kerja 3

Apa yang terjadi padaku?	Aku dapat ciptakan <i>self talk</i> positif	
	Apa yang kupikirkan?	Apa yang kupikirkan?
Ketika seseorang bicara kasar padaku		
Ketika aku gagal mewujudkan keinginanku		
Ketika dibanding-bandingkan dengan orang lain		
Ketika saya merasa gagal dan mau menyerah		
Ketika dikecewakan oleh orang yang kukasihi		

- Setelah selesai fasilitator mengundang peserta untuk bergabung dalam kelompok besar dan menanyakan kesan-kesan peserta.  
*Bagaimana pengalaman kalian setelah berlatih menciptakan *self talk* baru yang lebih positif? adakah kesulitan yang kalian alami?*
- Fasilitator memandu peserta mengatasi kesulitan, apabila ada yang mengalaminya.

### Aktivitas 2.3

#### Membangun ketrampilan coping dengan relaksasi

##### A. Tujuan:

- Peserta dapat mengembangkan ketrampilan coping melalui relaksasi
- Peserta dapat melakukan releasing, setelah melalui proses sebelumnya

##### B. Waktu

60 menit

**C. Alat bantu :** Presentasi PPT, musik, music player

**D. Metode:**

1. Ceramah interaktif
2. Praktek relaksasi

**E. Prosedur:**

1. Konselor menanyakan bagaimana perasaan anggota kelompok ketika mengalami masalah yang tidak menyenangkan dan respon fisik yang muncul . Konselor menuliskan di papan /kertas plano/*flip chart*

Peristiwa	Pikiran	Perasaan	Respon fisik
Ulangan mendadak	aduh, aku pasti nggak bisa	gelisah, gugup	Berdebar-debar. keringat dingin

2. Konselor menerangkan bahwa respon fisik yang tidak nyaman muncul saat kita sedang stres. Stres terjadi ketika kita dihadapkan pada situasi yang dianggap mengancam karena situasi tersebut terlalu sulit atau menuntut usaha kita untuk mengatasinya. (menggunakan presentasi *power point* untuk menjelaskan secara singkat)
3. Konselor mengajarkan relaksasi sebagai ketrampilan coping sederhana terhadap stress. Konselor mengatakan : *hari ini kita akan belajar salah satu cara untuk mengelola diri kita ketika menghadapi situasi penuh stres. Saya akan membacakan instruksi, nanti silakan anda mengikutinya, apabila ada yang tidak mampu mengikuti instruksi, silakan mengacungkan jari, teman saya akan membantu.*
4. Konselor membacakan instruksi relaksasi (diiringi musik yang tenang).
5. Konselor memberikan edukasi tentang relaksasi (ada di file *power point*).

## **Aktivitas 2.4**

### **Pekerjaan Rumah**

**Tujuan :**

Peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi **sebagai strategi coping** ketika menghadapi situasi tidak menyenangkan yang dihadapi

#### Lembar kerja 4

Situasi	Respon tubuh	
	Sebelum relaksasi	setelah relaksasi

### Pertemuan 3

#### Aktivitas 3.1.

#### Pembukaan, Doa dan Tadarus

**A. Tujuan :**

- Peserta siap memulai sesi.
- Peserta dapat mengambil hikmah dari ayat Al-qur'an yang dibacakan

**B. Waktu :** 15 menit

**C. Alat Bantu :** al-qur'an dan terjemahannya, speaker dan LCD

**D. Metode :** curah pengalaman, dialog, praktik

**E. Proses:**

- Fasilitator membuka pertemuan dengan salam dan mengajak peserta untuk membaca Alqur'an surah Al baqarah ayat 286

➤ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا

لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا

حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ

عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Sumber : [https://www.marja.id/quran/002\\_al-baqarah/ayat\\_286/](https://www.marja.id/quran/002_al-baqarah/ayat_286/)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami,

janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang:kafir.”

1. Fasilitator minta peserta untuk membacakan artinya dan mendiskusikannya secara singkat: adakah diantara peserta yang pernah mengalami kejadian semacam?
2. fasilitator mengawali check-in dengan menyebutkan nama, perasaan saat ini, dan satu *self talk* baru yang dikembangkan pada pertemuan 2, diakhiri dengan ucapan: dengan ini saya *check in*

### **Aktivitas 3.2**

#### **Refleksi pengalaman mengerjakan tugas 2**

##### **A. Tujuan:**

1. Peserta dapat mengungkapkan pengalamannya
2. Peserta dapat bertukar pengalaman dalam mempraktikkan relaksasi sebagai upaya melakukan koping terhadap situasi yang tidak menyenangkan

##### **B. Waktu : 45 menit**

##### **C. Alat bantu : worksheet, LCD**

##### **D. Proses**

1. Fasilitator mengajar peserta untuk berbagi pengalaman dalam mengerjakan tugas rumah
2. Fasilitator mengundang peserta untuk saling memberikan tanggapan dan dukungan melalui pengalaman masing-masing
3. Fasilitator menanyakan adakah kesulitan yang dialami dalam mengerjakan tugas ? bagaimana mengatasinya?
4. Bagaimana pengalaman anda mengembangkan *self talk* baru yang lebih positif? adakah pengaruhnya setelah melakukan instruksi diri?

### **Aktivitas 3.3**

#### **Psikoedukasi tentang peran akal dalam Islam**

**A. Tujuan:**

Peserta paham tentang peran akal/pikiran dalam perbuatan manusia

**B. Waktu :** 60 menit

**C. Alat bantu :** LCD Proyektor, handot, presentasi PPT

**D. Proses:**

1. Fasilitator menghadirkan nara sumber untuk mempresentasikan materi tentang peran penting akal dalam ajaran Islam
2. Fasilitator mengajar peserta untuk menanggapi dan memandu diskusi.
3. Fasilitator menyimpulkan sesi 3 dengan menggarisbawahi pentingnya akal/pikiran dalam ajaran islam.

### **Aktivitas 3. 4**

#### **Praktik instruksi diri dengan menggunakan doa**

**A. Tujuan:**

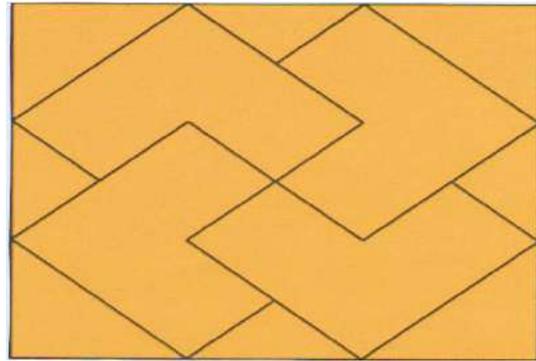
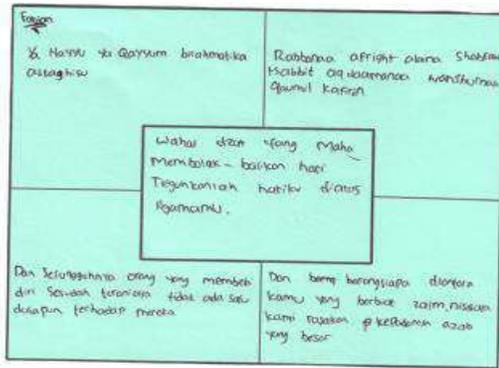
1. Peserta mampu menemukan doa sebagai pengganti instruksi diri
2. Peserta dapat menerapkan doa untuk mengganti distrsi kognitif

**B. Waktu :** 60 menit

**C. Alat Bantu :** Al-quran, worksheet , LCD, alat tulis

**D. Prosedur:**

1. Fasilitator membagikan lembar kerja/*worksheet*4, dan mengajak peserta untuk mempraktekkan penggunaan doa untuk menciptakan *self talk* baru. Fasilitator memandu peserta untuk menemukan doa yang dianggap paling sesuai bagi tiap subjek.
2. Fasilitator menawarkan pada semua anggota kelompok kecil untuk menuliskan do'a yang dipilihnya dalam kertas karton berwarna yang telah digunting dengan berbagai bentuk agar dapat diletakkan di tempat yang strategis di kamar peserta sebagai reminder. Berikut adalah contoh kartu yang digunakan
- 3.



4. Fasilitator minta peserta untuk berbagi pengalaman tentang pilihan do'a peserta kemudian mengajak peserta untuk mempraktikkan sebagai rencana tindakan ketika menghadapi berbagai situasi dalam peristiwa sehari-hari

Peristiwa	Pikiran (-)	Perasaan	Perilaku/ respon tubuh

### Aktivitas 3.5

#### Penjelasan Tugas Rumah

- A. **Tujuan** : Peserta dapat menerapkan *self talk* baru dalam kehidupan sehari-hari
- B. **Waktu** : 15 menit
- C. **Alat bantu** : Al-quran dan terjemahannya
- D. **Metode** : diskusi dan praktik
- E. **Prosedur**:

Fasilitator menjelaskan tentang pelaksanaan tugas rumah selama seminggu peserta diminta untuk menuliskan pengalamannya menerapkan doa untuk mengatasi pikiran yang mengganggu.

Peristiwa	Pikiran & do'a	Perasaan	Perilaku/ respon tubuh

**Pertemuan 4**  
**Memperkuat perubahan dan evaluasi program**

**Aktivitas 4.1**

**Pembukaan**

- A. Tujuan :** membangun rapport dan apersepsi
- B. Waktu :** 20 menit
- C. Alat bantu :** Terjemah Al-qur'an; LCD proyektor, speaker
- D. Metode:** praktik, refleksi pengalaman, curah pendapat
- E. Proses :**
  1. Fasilitator membuka perempuan dengan salam dan mengajak peserta untuk membaca surah **al-insyirah** bersama-sama kemudian minta salah satu peserta untuk membacakan artinya

1. Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?	أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ
2. Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu	وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ
3. yang memberatkan punggungmu?	الَّذِي اتَّقَضَىٰ ظَهْرَكَ
4. Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu	وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ
5. di karenakan sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan	إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا
7. Maka apabila kita telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain	فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
8. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kita berharap.	وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

2. Fasilitator mengajak peserta berbagi cerita tentang pengalaman yang berkaitan dengan ayat tersebut.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk menyimpulkan bahwa Allah sangat menyayangi manusia yang berhati mulia dan berbaik sangka atau berpikiran positif, namun Allah mendidik manusia agar mampu mengatasi masalah dengan kerja keras dan keberanian untuk menghadapi kesulitan karena di balik kesulitan pasti ada kemudahan.

### **Aktivitas 4.2**

#### **Refleksi pengalaman mengerjakan tugas 3**

- A. Tujuan :** Peserta dapat mengungkapkan pengalamannya mengaplikasikan materi sebelumnya ke dalam kehidupan sehari-hari dan mengenali hambatan yang dihadapi
- B. Waktu :** 30 menit
- C. Alat bantu :** worksheet dan LCD Proyektor
- D. Metode:** curah pengalaman, diskusi
- E. Proses:**
  1. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi pengalaman dalam mengerjakan tugas rumah yang menuntut peserta untuk mengaplikasikan perubahan distorsi kognitif melalui doa yang telah dipilih.
  2. Fasilitator mengajak peserta lain untuk memberi tanggapan
  3. Fasilitator menggaris bawahi kendala-kendala yang muncul dalam tugas tersebut yang berkaitan dengan hambatan yang dialami

### **Aktivitas 4.3**

#### **Hambatan dan strategi untuk mengatasi**

- A. Tujuan :**
  1. Peserta dapat mengidentifikasi hambatan yang muncul saat mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dan dapat mengungkapkan strategi yang telah dilakukan untuk mengatasinya
  2. Peserta dapat mengevaluasi asal hambatan tersebut yaitu hambatan tersebut datang dari faktor internal atau eksternal (dari luar diri peserta)

3. Peserta dapat menemukan strategi baru yang lebih sesuai dengan masalahnya dan dapat mengevaluasi strategi yang sudah berhasil untuk mengatasi hambatan.

**B. Waktu : 45 menit**

**C. Alat Bantu :** lembar kerja/*worksheet* dan LCD Proyektor

**D. Proses:**

1. Fasilitator mengundang peserta untuk mengevaluasi dengan memetakan, darimana asal hambatan yang dialami? apakah dari faktor internal atau eksternal?
2. Sejauhmana perubahan *self talk* dapat membantu peserta mengatasi masalah?
3. Adakah strategi lain yang digunakan? Strategi apa yang menurut peserta akan memberikan hasil lebih baik?
4. Co-fasilitator menuliskan pendapat peserta dalam slide PPT yang langsung dapat dilihat oleh peserta.

Peristiwa	Hambatan	dari mana datangnya?	strategi untuk mengatasi	Hasilnya?

#### **Aktivitas 4.4**

#### **Psikoedukasi tentang Istiqomah**

**A. Tujuan**

1. Memerkuat hasil yang sudah dicapai
2. Mencegah kekambuhan

**B. Waktu : 60 menit**

**C. Alat bantu :** Handout, LCD proyektor, speaker

**D. Proses:**

1. Fasilitator menyampaikan bahwa sesi selanjutnya adalah diskusi tentang istiqomah yang akan disampaikan oleh nara sumber.
2. Fasilitator mempersilakan nara sumber untuk mempresentasikan materinya

3. Fasilitator mengundang peserta untuk aktif dalam diskusi
4. Fasilitator menyimpulkan sesi tersebut dengan melibatkan peserta dengan menggarisbawahi tentang pentingnya arti istiqomah dalam menjalankan aktivitas apapun, dalam menghadapi situasi apapun.

### **Aktivitas 4.5**

#### **Evaluasi Program**

**A. Tujuan**

1. Mengetahui sejauhmana capaian dari intervensi dalam program ini dapat mempengaruhi *subjective well-being* peserta
2. Mengetahui kebutuhan peserta yang dianggap penting namun belum terjawab dari program ini.

**B. Waktu : 30 menit**

**C. Alat bantu : alat tulis, instrumen evaluasi**

**D. Metode: refleksi pengalaman dan curah gagasan**

**E. Proses**

1. Fasilitator menyampaikan terima kasih atas partisipasi peserta dan menyampaikan bahwa program telah selesai, namun untuk mengetahui efektivitas program, maka diminta kesediaan peserta untuk melakukan evaluasi.
2. Fasilitator membagikan lembar evaluasi dan alat ukur ***subjective well-being***
3. Fasilitator mengajak peserta untuk melihat kembali harapan peserta di awal program, kemudian, mengajak peserta untuk menilai sejauhmana harapan-harapan tersebut dapat dipenuhi oleh program?
4. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiri melingkar, secara bergiliran menyebutkan nama, perubahan diri sendiri setelah mengikuti program dan diakhiri dengan pernyataan *chek out*
5. Fasilitator menutup dengan salam dan mengajak peserta membaca hamdalah bersama

## Referensi

- Al-Munawar, S.A.H . (2002), *Fiqih hubungan antar agama*, Jakarta: Ciputat Press.
- Badan Litbang dan diklat Kementerian Agama RI, (2014), *Tafsir Al-quran tematik jilid 5*, kamil pustaka.
- Budianta (2012), *Materi-materi kultum: kuliah 7 menit*, Surabaya: Pustaka media
- Oemarjoedi, K. A. (2003), *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, 2003, Creativ Media, Jakarta
- Pearce, M.J, Koenig, H.G., Robins, C.J., Nelson, B., Shaw, S.F., Cohen, H.J., & King M.J (2015), Religiuosly integrated Cognitive Behavior therapy: a new method of treatment for major for depression in patients with chronic medical illness, *Psychotherapy (Chic)*, (52), 1, p. 56-66.
- Putri, E.T., Uyun, Q., & Sulistyarini, I, Rr. (2016) Improving *subjective well-being* of chronic kidney disease patients with religious cognitive behavior therapy, *Journal Intervensi Psikologi*, (8 ) 1

# Lampiran

## LAMPIRAN 1

### Lembar Pegangan (*Hand out*)

#### Handout 1

## PIKIRAN DAN PERASAAN/SUASANA HATI

***Pikiran adalah kalimat yang ditujukan pada diri sendiri***



- Hari ini saya mengerjakan pekerjaan dengan memuaskan
- Tak ada orang yang senang bekerja bersamaku
- Nilaiku pasti buruk
- Aku tidak pandai di bidang

### ***Contoh Pikiran negatif/yang menyakitkan***

1. Saya tidak berbakat
2. Orang lain lebih menarik dibanding saya
3. aku tidak bisa hidup tanpa dia
4. Daya ingat saya lemah
5. Orang lain tidak menyukaiku
6. Saya egois
7. Saya harus selalu nampak hebat
8. saya tidak sabar

- 9. Saya selalu merepotkan orang lain
- 10. Saya selalu membutuhkan orang lain untuk membuat keputusan
- 11. Ujian/ tes membuat saya mulas

*Handout 2*

***Perasaan adalah suasana hati atau emosi yang dialami***



- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sedih</li><li>✓ Gembira</li><li>✓ Marah</li></ul> |
|---|

***Adakah perasaan-perasaan lain yang kau ketahui?***

***Contoh:***

***Sedih***  
***Khawatir***  
***Marah***  
***Gembira***  
***Bingung***

***Bahagia***  
***Terkejut***  
***Bosan***  
***Jijik***  
***Ragu-ragu***



## Handout 3

### PERAN AKAL DALAM ISLAM

#### Peran akal/pikiran dalam Islam

- Proses penciptaan manusia dalam al-Qur'an secara biologis (surah Al-Mukminun 12-14)
- Selain unsur biologis, manusia dilengkapi dengan hal-hal yang bersifat spiritualitas, yaitu adanya ruh yang ditiupkan ke dalam janin ketika berusia 100 hari (Al-Sajadah 7-9)
- Akal : dimensi yang membedakan manusia dari makhluk lain. Potensi akal membuat manusia menjadi makhluk yang mulia, berpengetahuan, berbudaya
- Fungsi akal adalah untuk berfikir, sehingga dapat memahami pengalamannya, menganalisa semua keinginan dan rencana sebelum bertindak .

Menurut  
Quraishy Shihab

Daya akal

Daya untuk memahami  
dan menggambarkan  
sesuatu

Dorongan moral (daya  
untuk mengikuti nilai-  
nilai moral

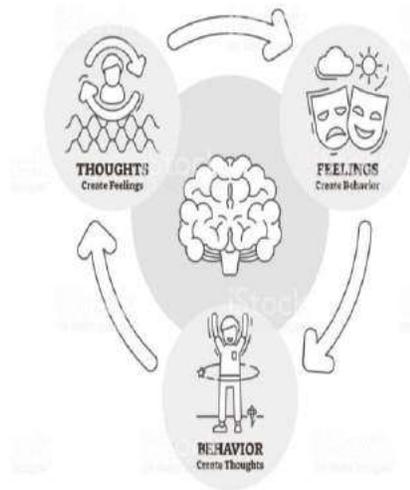
Mengambil pelajaran  
dan kesimpulan serta  
hikmah



Bagaimana memfungsikan akal dengan baik

- Mengenali kecenderungan diri sendiri melalui *self talk* --> *self talk* negatif --> membawa ke arah penurunan fungsi akal.
- Memperkuat dimensi spiritualitas dengan menggunakan doa untuk menciptakan *self talk* positif karena doa yang diulang-ulang akan menjadi *self talk*
- Akal adalah pusat kontrol manusia yang paling penting, namun dapat dihambat oleh oleh nafsu, maka muncul nafsu yang menggoda,
- Cara mengatasinya : tarik nafas katakan pada diri sendiri 'stop' munculkan pikiran apa manfaatnya untuk diriku? Apa kerugiannya? Lalu ciptakan self talk baru dengan doa

## Praktik instruksi diri dengan doa



- Diskusikan dalam kelompok, temukan ayat-ayat dalam Al-Qur'an dan Hadits yang sesuai
- Tuliskan dalam kartu
- Praktekkan sebagai pengingat untuk instruksi diri

**Handout 4**

**Istiqomah**

## Istiqomah



- Sikap teguh pendirian dan selalu konsekuen
- Sikap teguh dalam mempertahankan keimanan dan keislaman sekalipun menghadapi tantangan dan godaan
- Mampu melindungi hati manusia dari kerusakan dan menyelamatkan jiwa manusia
- Orang yang istiqomah bagaikan karang di lautan, berdiri kokoh meski dihantam gelombang

## Bagaimana mencapainya

﴿ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ ﴾

﴿ وَعَلَى طَاعَتِكَ ﴾  
poskojian.blogspot.com

Wahai dzat yang maha membolakbalikkan hati, tetapkanlah hatiku di atas agamamu

﴿ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا ﴾

﴿ مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴾

Ya Tuhan kami, janganlah kau jadikan hati kami condong pada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami dan karuniakanlah kepada kami rahmad dari sisi-Mu karena sesungguhnya Engkau Maha Pemberi

### LAMPIRAN 2

Lembar Kerja (*worksheets*)

**lembar kerja 1**

Pengalaman	pikiran	Perasaan	Perilaku/respon tubuh

**Lembar kerja 2**

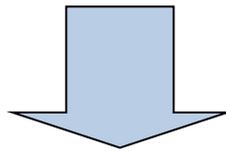
*Aku dapat ciptakan self talk positif*

Apa yang terjadi padaku?	Apa yang kupikirkan?	Apa yang kupikirkan? (baru)
Ketika seseorang bicara kasar padaku		
Ketika aku gagal mewujudkan keinginanmu		
Ketika merasa dipermalukan		
Ketika saya merasa gagal dan mau menyerah		
Ketika dikecewakan oleh orang yang kukasihi		

Situasi	Respon tubuh	
	Sebelum relaksasi	setelah relaksasi

**Lembar kerja 4**

Peristiwa	Pikiran & do'a	Perasaan	Perilaku/ respon tubuh



Peristiwa	Pikiran (+) & do'a	Perasaan	Perilaku/ respon tubuh

**LAMPIRAN 3**

**Lembar Evaluasi Program**

1. Manfaat apa saja yang anda rasakan setelah mengikuti program konseling kelompok ini?
2. Sejauhmana program konseling kelompok ini dapat membantu anda mengatasi masalah yang anda alami?
3. Bagaimana penilaian anda terhadap semua komponen dalam program konseling kelompok ?

5 \_\_\_\_\_ 1

Sangat puas/baik/tinggi

sangat tidak baik

No	Komponen	5	4	3	2	1
1	Program konseling secara keseluruhan					
2	Durasi waktu					
3	sejauhmana ayat-ayat al-Qur'an yang dibaca dapat menginspirasi anda?					
4	proses mengungkapkan masalah					
5	Pemberian PR					
6	Latihan relaksasi					
7.	Materi tentang peran akal/pikiran dalam Islam dan Istiqomah					
8	Fasilitator/konselor					
9	ice breaking					
10	Pengaruh terhadap pengembangan diri anda					



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202006729, 17 Februari 2020

## Pencipta

Nama : **MUTINGATU SHOLICHAH, SRI KUSHARTATI, , dkk**  
Alamat : Jl. Pengok Kidul No. 25 YK, RT/RW. 024/007, Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta , Yogyakarta, Di Yogyakarta, 55225  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **MUTINGATU SHOLICHAH, SRI KUSHARTATI, , dkk**  
Alamat : Jl. Pengok Kidul No. 25 YK, RT/RW. 024/007, Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta , Yogyakarta, 22, 55225

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **MODUL RELIGIUS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELLBEING PADA REMAJA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 September 2019, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000179725

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	MUTINGATU SHOLICHAH	Jl. Pengok Kidul No. 25 YK, RT/RW. 024/007, Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta
2	SRI KUSHARTATI	GG. Krakatau AK-2 Sono, RT/RW. 008/061, Kel. Sinduadi, Kec. Mlati, Kab. Sleman, D.I Yogyakarta
3	ERNY HIDAYATI	GG Kantil No.313 F, RT/RW. 046/005, Kel. Rejowinangun, Kec. Kotagede, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	MUTINGATU SHOLICHAH	Jl. Pengok Kidul No. 25 YK, RT/RW. 024/007, Kel. Baciro, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta
2	SRI KUSHARTATI	GG. Krakatau AK-2 Sono, RT/RW. 008/061, Kel. Sinduadi, Kec. Mlati, Kab. Sleman, D.I Yogyakarta
3	ERNY HIDAYATI	GG Kantil No.313 F, RT/RW. 046/005, Kel. Rejowinangun, Kec. Kotagede, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta

