

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Pengukuran Burnout

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :

Sebelum menjawab, ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan, yaitu :

1. Didalam kuisioner ini ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab. Berilah tanda (√) pada jawaban yang anda anggap paling tepat dan paling sesuai dengan diri anda.
2. Adapun jawaban tersebut terdiri dari :
 - SS : Sangat Setuju**
 - S : Setuju**
 - N : Netral**
 - TS : Tidak Setuju**
 - STS : Sangat Tidak Setuju**
3. Dalam setiap pertanyaan tidak ada jawaban yang benar maupun salah, jadi sebisa mungkin anda pilih adalah jawaban yang paling tepat dan yang paling sesuai dengan Saudara.

4. Jawaban yang anda berikan terjamin kerahasiaannya. Jawaban anda merupakan informasi yang sangat berarti, oleh karena itu kelengkapan pengisian angket dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan sangat peneliti harapkan. Kerjakan setiap pertanyaan dengan teliti dan jangan ada yang tertinggal.
5. Terimakasih banyak atas kesediaannya meluangkan waktu dan berkenan memberikan jawaban pada angket yang telah disediakan

SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Soal	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa lelah dan lesu saat bangun di pagi hari untuk kembali melakukan aktivitas kerja					
2	Badan saya tetap fit meskipun saya bekerja seharian					
3	Saya merasa fisik saya cepat lelah walaupun saya baru mulai bekerja					
4	Tubuh saya selalu prima saat bekerja					
5	Pekerjaan yang saya lakukan saat ini membuat saya frustrasi					

6	Saya selalu bersemangat ketika akan mulai bekerja lagi					
7	Ketika bekerja perhatian saya mudah teralihkan					
8	Saya selalu menikmati dalam melaksanakan pekerjaan saya					
9	Saya mudah marah ketika beban kerja saya meningkat					
10	Saya tetap tenang walaupun dihadapkan dengan beban tugas yang berat					
11	Saya mudah tersinggung jika ada yang mengkritik pekerjaan saya					
12	Saya tidak pernah merasa putus asa, ketika harus mengerjakan tugas-tugas berat					
13	Saya memilih untuk tidak mengerjakan tugas yang saya rasa berat					
14	Saya merasa tertantang untuk menyelesaikan tugas yang belum pernah saya kerjakan, karena hal itu membuat saya belajar hal baru					

15	Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan tanpa mempedulikan benar atau salah					
17	Saya tidak peduli dengan hal yang terjadi pada rekan kerja saya					
18	Saya dapat menciptakan suasana yang santai/rileks dengan rekan kerja					
19	Saya merasa kurang pantas menjadi tenaga pendidik jika dibandingkan dengan rekan-rekan kerja saya					
20	Saya tidak dapat menghargai diri saya sendiri					
21	Saya merasa gugup jika harus mempresentasikan hasil kerja saya kepada atasan.					
22	Saya kurang percaya diri jika harus ditunjuk sebagai ketua panitia disuatu kegiatan					
23	Saya yakin dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan tepat waktu					

24	Saya tidak bersemangat berkarir di pekerjaan ini					
25	Saya pasrah pada pencapaian karir					
26	Akhir-akhir ini saya merasa belum bisa mengeluarkan kemampuan saya secara maksimal					
27	Disela waktu kosong pada saat kerja, saya menggunakan waktu itu untuk mempelajari hal-hal baru					
28	Akhir-akhir ini saya selalu melakukan banyak kesalahan, sehingga hasil dari pekerjaan saya tidak maksimal					
29	Saya merasa motivasi saya dipekerjaan ini sudah menurun					
30	Saya sudah tidak memiliki semangat untuk melakukan pekerjaan ini					
31	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan pekerjaan					

32	Saya memiliki standar kerja untuk diri saya dan selalu menjaga performa kerja saya					
33	Akhir-akhir ini saya tidak bisa konsentrasi dengan pekerjaan saya, sehingga membuat kinerja saya menurun					
34	Saya dapat menyelesaikan beberapa pekerjaan sekaligus dalam satu waktu					

Lampiran 2 Tabulasi Data

PRE TEST KELOMPOK KONTROL																	
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1
4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
5	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4
6	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
7	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2
8	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2
9	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
10	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
PRE TEST KELOMPOK KONTROL EKSPERIMEN																	
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	1	1	3
2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3
3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2
4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2
5	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	3
6	5	2	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	1	4	3
7	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	2	2	2	4
8	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
9	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	1	2	2	4
10	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1

PRE TEST KELOMPOK KONTROL

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Total
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
2	2	4	2	1	2	3	5	2	2	3	3	2	3	2	2	80
1	1	3	2	3	3	4	3	2	3	3	5	2	3	3	3	77
2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	3	84
1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	80
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
3	1	2	1	1	2	1	3	1	2	3	2	1	1	2	2	60
1	1	4	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	77
2	1	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	76
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	69

PRE TEST KELOMPOK KONTROL EKSPERIMEN

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Total
4	4	4	4	2	4	5	3	4	3	4	4	5	1	1	2	106
3	2	2	3	2	2	3	4	2	4	2	2	4	2	4	2	91
3	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	4	2	92
2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	4	3	3	4	95
5	2	3	4	3	3	4	3	4	4	5	2	3	4	3	3	108
1	1	1	1	1	3	3	5	1	2	5	2	4	1	4	2	84
3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	90
1	1	1	2	3	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	64
2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	80
2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	1	75

POST TEST KELOMPOK KONTROL																	
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3
3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
5	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	3
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
7	1	3	2	3	1	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
8	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2
9	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
10	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2
POST TEST KELOMPOK KONTROL EKSPERIMEN																	
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	1	1	2
2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2
4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2
6	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	1	2	5	2
7	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3
8	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1
9	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	4
10	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2

Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Data

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	44

Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas Data

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	98.2439	288.489	.650	.915
VAR0000 2	97.9756	295.424	.471	.917
VAR0000 3	98.1951	293.611	.519	.917
VAR0000 4	98.2683	293.501	.694	.915
VAR0000 5	98.8049	291.311	.712	.915
VAR0000 6	98.5366	298.005	.637	.916
VAR0000 7	98.3171	301.322	.364	.919
VAR0000 8	98.9024	306.190	.364	.919
VAR0000 9	98.1463	300.178	.388	.918
VAR0001 0	98.3171	297.372	.449	.918

VAR0001 1	98.3659	292.938	.607	.916
VAR0001 2	98.1951	296.561	.486	.917
VAR0001 3	98.2927	296.762	.496	.917
VAR0001 4	98.7073	297.162	.550	.917
VAR0001 5	98.9024	304.090	.407	.918
VAR0001 6	98.7317	307.451	.250	.919
VAR0001 7	98.4146	304.899	.234	.920
VAR0001 8	98.9756	311.924	.055	.921
VAR0001 9	98.8293	305.695	.394	.918
VAR0002 0	98.6829	304.222	.579	.918
VAR0002 1	98.7317	300.051	.555	.917
VAR0002 2	98.8293	308.045	.177	.920
VAR0002 3	98.8293	300.545	.440	.918
VAR0002 4	98.5122	310.106	.125	.920
VAR0002 5	97.9756	292.174	.612	.916
VAR0002 6	98.6829	308.222	.233	.919
VAR0002 7	97.7805	289.576	.569	.916

VAR0002 8	98.5610	305.102	.466	.918
VAR0002 9	98.6585	294.880	.693	.915
VAR0003 0	98.5854	312.899	-.006	.922
VAR0003 1	98.0732	292.570	.555	.916
VAR0003 2	98.3171	300.722	.370	.919
VAR0003 3	97.3902	290.894	.538	.917
VAR0003 4	98.4878	296.906	.513	.917
VAR0003 5	98.2195	297.676	.482	.917
VAR0003 6	98.5366	304.655	.228	.920
VAR0003 7	98.0976	294.840	.564	.916
VAR0003 8	99.0732	311.070	.076	.921
VAR0003 9	98.8049	299.861	.585	.917
VAR0004 0	98.7317	303.901	.279	.919
VAR0004 1	98.0732	296.170	.561	.917
VAR0004 2	98.6098	303.044	.359	.919
VAR0004 3	97.9024	293.740	.505	.917
VAR0004 4	98.1951	299.861	.425	.918

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0000 1	78.0000	244.300	.666	.927
VAR0000 2	77.7317	251.401	.464	.930
VAR0000 3	77.9512	248.448	.552	.928
VAR0000 4	78.0244	249.174	.706	.927
VAR0000 5	78.5610	246.752	.738	.926
VAR0000 6	78.2927	253.812	.628	.928
VAR0000 7	78.0732	255.220	.415	.930
VAR0000 8	78.6585	262.030	.314	.931
VAR0000 9	77.9024	255.040	.407	.930
VAR0001 0	78.0732	251.970	.483	.929
VAR0001 1	78.1220	248.360	.627	.928

VAR0001 2	77.9512	252.198	.488	.929
VAR0001 3	78.0488	252.448	.496	.929
VAR0001 4	78.4634	253.005	.543	.929
VAR0001 5	78.6585	259.030	.417	.930
VAR0001 9	78.5854	261.749	.334	.930
VAR0002 0	78.4390	259.552	.566	.929
VAR0002 1	78.4878	255.256	.567	.929
VAR0002 3	78.5854	256.599	.414	.930
VAR0002 5	77.7317	248.351	.608	.928
VAR0002 7	77.5366	246.855	.539	.929
VAR0002 8	78.3171	260.172	.466	.930
VAR0002 9	78.4146	250.249	.714	.927
VAR0003 1	77.8293	247.945	.575	.928
VAR0003 2	78.0732	257.270	.329	.931
VAR0003 3	77.1463	245.978	.568	.928
VAR0003 4	78.2439	252.489	.516	.929
VAR0003 5	77.9756	251.124	.560	.928

VAR0003 7	77.8537	249.978	.589	.928
VAR0003 9	78.5610	255.752	.564	.929
VAR0004 1	77.8293	251.695	.569	.928
VAR0004 2	78.3659	258.738	.339	.931
VAR0004 3	77.6585	249.680	.504	.929
VAR0004 4	77.9512	254.648	.449	.930

Lampiran 5 Uji Normalitas dan Homogenitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Pre_Post_Test	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Burnout	Pre Post	.144	10	.200*	.969	10	.883
	Post Test	.180	10	.200*	.967	10	.861

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Burnout	Based on Mean	.025	1	18	.875
	Based on Median	.006	1	18	.940
	Based on Median and with adjusted df	.006	1	17.998	.940
	Based on trimmed mean	.021	1	18	.887

ANOVA

Burnout

	Sum of	df	Mean Square	F	Sig.
	Squares				
Between Groups	684.450	1	684.450	3.805	.067
Within Groups	3238.100	18	179.894		
Total	3922.550	19			

Lampiran 6 Uji Analisis Mann Whitney U test

		Ranks		
	Terapi_Kontrol	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gain	Terapi	10	7.55	75.50
	Kontrol	10	13.45	134.50
	Total	20		

Lampiran 7 Uji Analisis Mann Whitney U test

Test Statistics^a

		Gain
Mann-Whitney U		20.500
Wilcoxon W		75.500
Z		-2.234
Asymp. Sig. (2-tailed)		.025
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]		.023 ^b

a. Grouping Variable: Terapi_Kontrol

b. Not corrected for ties.

	W	df	p	Rank-Biserial Correlation
Gain	20.500		0.028	-0.590

Note. For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation.

Note. Mann-Whitney U test.

Lampiran 8 Modul Mindfulness Based Cognitive Therapy



MUCHAMMAD RIZAL

MODUL MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA



Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu
I (24 Oktober 2022)	Sesi Orientasi	Perkenalan	Ceramah	Saling mengenal dan menumbuhkan suasana akrab antar Peserta dan fasilitator	15 Menit
		Mengisi <i>informed consent</i>		Sebagai bukti kesediaan Peserta untuk mengikuti intervensi hingga akhir	10 Menit
		Pohon Harapan	Ice Breaking	Mengetahui harapan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh para Peserta dalam intervensi yang akan diadakan	15 menit
		Gambaran Singkat Intervensi <i>Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)</i>	Ceramah	a. Peserta mengetahui mengenai Intervensi <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i> b. Peserta dapat memahami manfaat <i>Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)</i> c. Menumbuhkan ketertarikan dan keinginan Peserta untuk mengikuti	15 Menit

				Intervensi Mindfulness hingga selesai	
	Sesi I <i>Automatic Pilot</i> (<i>Mindfulness of the Breath</i>)	Latihan <i>Mindfulness of the Breath</i>	MBCT	a. Peserta mengembangkan dirinya untuk hadir secara utuh pada saat ini b. Peserta dapat lebih menerima semua yang terjadi pada kehidupannya c. Peserta dapat mengembangkan dan menginternalisasi nilai sikap mindfulness tidak berambisi yang disampaikan melalui metafora	10 menit
		Menjelaskan dan memberikan PR pada Peserta dan di follow up setiap pertemuan berikutnya	Ceramah	Agar Peserta dapat mempraktekkan mindfull yang sudah diajarkan	10 menit
		Menutup kegiatan dengan berterimakasih kepada para Peserta karena sudah mau untuk beproses bersama serta memberikan semangat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya	Ceramah	Agar Peserta tetap semangat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya	5 menit
	Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu

	<i>Follow up PR</i>	<i>Follow up PR</i> yang sudah diberikan dikegiatan sebelumnya	Sharing	Agar Peserta dapat sharing dengan Peserta lain mengenai pengalaman serta efek yang didapatkan dalam mempraktekkan PR yang sudah diberikan	10 menit
	Sesi II <i>Living In Our Heads</i>	Mendiskusikan masalah Peserta dalam memfokuskan perhatian dan mendorong mengadopsi sikap melepaskan penilaian dan kritikan diri	MBCT	a. Peserta agar fokus pada kondisi saat ini b. Peserta diminta untuk memfokuskan perhatian dan mendorong sikap untuk melepaskan penilaian dan kritikan diri.	20 menit
	Sesi III <i>Gathering The Scattered Mind</i>	menyelesaikan meditasi duduk di mana Peserta beralih dari fokus pada sensasi tubuh ke fokus pada napas dalam posisi duduk, dilanjutkan teknik meditasi kesadaran gerakan.	MBCT	Peserta diminta fokus pada sensasi tubuh pada saat napas dalam posisi duduk dan dilanjutkan dengan teknik meditasi kesadaran gerakan	20 menit
	Sesi IV <i>Recognizing Aversion</i>	mempelajari konsep kelekatan/penghindaran terhadap sensasi, suasana hati, dan pikiran yang menyenangkan/tidak menyenangkan. Mengajarkan meditasi	MBCT	Peserta diajarkan meditasi ruang bernafas 3 menit sebagai intervensi sederhana yang dapat diterapkan sepanjang hari	10 menit

		Ruang Bernafas 3 Menit sebagai intervensi sederhana yang dapat diterapkan sepanjang hari.			
		Menjelaskan dan memberikan PR pada Peserta dan di follow up setiap pertemuan berikutnya	Ceramah	Agar Peserta dapat mempraktekkan mindfull yang sudah diajarkan	10 menit
		Menutup kegiatan dengan berterimakasih kepada para Peserta karena sudah mau untuk beproses bersama serta memberikan semangat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya	Ceramah	Agar Peserta tetap semangat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya	5 menit
Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu
II (26 Oktober 2022)	<i>Follow up PR</i>	<i>Follow up PR</i> yang sudah diberikan di kegiatan sebelumnya	Sharing	Agar Peserta dapat sharing dengan Peserta lain mengenai pengalaman serta efek yang didapatkan dalam mempraktekkan PR yang sudah diberikan	10 menit
	Sesi V <i>Allowing and Letting Be</i>	Fokusnya adalah membiarkan pengalaman terjadi tanpa menilai atau mencoba mengubahnya.	MBCT	a. Peserta dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya. b. Peserta dapat menyadari peristiwa-peristiwa yang	15 Menit

				<p>telah terjadi dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan</p> <p>c. Peserta dapat menerima pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya</p> <p>d. Partisipan dapat melepaskan pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya.</p>	
	Sesi VI <i>Thoughts As Thoughts</i>	Fokusnya adalah memandang pikiran sebagai peristiwa mental dan bukan fakta konkret.	MBCT	Peserta diajarkan untuk memandang pikiran sebagai peristiwa mental dan bukan fakta konkret	15 menit
	Sesi VII <i>Kindness In Action</i>	Peserta mempelajari tanda-tanda peringatan akan kekambuhan depresi atau perburukan	MBCT	Peserta diajarkan untuk mempelajari tanda-tanda peringatan akan kekambuhan depresi atau perburukan	15 menit
		Menjelaskan dan memberikan PR pada Peserta dan di follow up	Ceramah	Agar Peserta dapat mempraktekkan	10 menit

		setiap pertemuan berikutnya		mindfull yang sudah diajarkan	
		Menutup kegiatan dengan berterimakasih kepada para Peserta karena sudah mau untuk beproses bersama serta memberikan semangat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya	Ceramah	Agar Peserta tetap semangat untuk mengikuti kegiatan selanjutnya	5 menit
	<i>Follow up PR</i>	<i>Follow up PR</i> yang sudah diberikan dikegiatan sebelumnya	Sharing	Agar Peserta dapat sharing dengan Peserta lain mengenai pengalaman serta efek yang didapatkan dalam mempraktekkan PR yang sudah diberikan	10 menit
	Sesi VIII <i>Maintaining And Extending New Learning</i>	Menjaga keseimbangan dalam hidup dibantu oleh latihan perhatian yang teratur. Niat baik dapat diperkuat dengan menghubungkan niat tersebut dengan alasan positif untuk menjaga diri sendiri.	MBCT	Mendorong Peserta untuk menjadikan minfulness untuk menjaga keseimbangan hidup dengan dibantu latihan perhatian yang teratur	20 Menit
	Penutupan	Fasilitator melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan Fasilitator memberikan skala Burnout untuk diisi setiap anggota kelompok	Ceramah		20 Menit

MATERI

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY

Mindfulness based cognitive therapy merupakan generasi ketiga dari pengembangan *behavioral therapy*. *Mindfulness based cognitive therapy* merupakan penggabungan dari terapi kognitif dengan melibatkan penggunaan *Mindfulness based stress reduction yang dikembangkan* oleh Kabat-Zinn dan koleganya (Spieger & David, 2010). *Mindfulness based cognitive therapy* khusus dirancang untuk orang yang memiliki tingkatan stress tinggi yang berpotensi mengalami depresi. Pelaksanaan *Mindfulness based cognitive therapy* menggabungkan dari teknik perhatian seperti meditasi, pelatihan peregangan dan pernapasan dengan mengkombinasikan unsur dari terapi kognitif untuk membantu mengatasi pola pikir yang negatif (Candra dkk, 2019)

MBCT atau *Mindfulness Based Cognitive Therapy* merupakan pendekatan psikoterapi mengkombinasikan terapi kognitif dengan teknik meditasi dan pengembangan *mindfulness*, yang dikembangkan (Teasdale dkk, 2000). Peserta diajarkan untuk mendeteksi ciri-ciri peringatan dini kekambuhan, meningkatkan kesadaran internal (kognitif dan emosional) serta eksternal (situasional) yang sebelumnya terkait dengan penggunaan zat. Mengembangkan keterampilan coping yang efektif dan meningkatkan efikasi diri (Zullig dkk, 2018). Praktik *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran akan pemicu, memantau reaksi internal dan menumbuhkan pilihan perilaku yang lebih terampil, Praktik fokus dalam meningkatkan penerimaan dan toleransi kondisi fisik, kognitif positif, negative dan emosional, seperti ketagihan. Akibatnya mengurangi kebutuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan keterlibatan penggunaan zat (Witkiewitz dkk, 2014). *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) merekomendasikan MBCT untuk pasien yang mengalami stress, depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan dan kecanduan yang berulang.

MBCT terdiri dari sekitar delapan sesi mingguan berturut-turut dengan durasi sekitar 2 jam. Instruksi terdiri dari berbagai praktik meditasi formal dan informal, seperti *body scan* yang dipandu, meditasi duduk dan berjalan, Gerakan sadar, latihan pernapasan selama 3 menit dan kesadaran yang difokuskan pada aktivitas rutin harian. Pertemuan pertama mencakup meditasi terbimbing yang lebih penuh perhatian pada pernapasan atau sensasi tubuh. Selanjutnya lebih ditekankan pada pengembangan praktik mandiri dan memperluas kesadaran penuh perhatian pada peristiwa mental yang melibatkan pikiran dan perasaan yang mungkin telah terjadi sebelumnya. Pekerjaan rumah adalah komponen penting dari perawatan dan pasien direkomendasikan 45 menit setiap hari untuk melakukan kegiatan *mindfulness* (Segal & Teasdale, 2018)

Tujuan *Mindfulness based cognitive therapy*

Menurut Bowen dkk (2014) *mindfulness based cognitive therapy* memiliki empat tujuan yaitu :

1. Meningkatkan kesadaran saat menghadapi pemicu (*trigger*).
2. Mengembangkan pola baru sehingga tidak reaktif.
3. Memiliki ketrampilan dalam menghadapi situasi yang dapat memunculkan respon reaktif.
4. Meningkatkan penerimaan terhadap *craving* dan memudahkan untuk melepaskannya (*letting go*).

Aspek *Mindfulness Based Cognitive Therapy*

MBCT terdiri atas beberapa aspek, yaitu (Santorelli, 2014) :

1. Tidak menghakimi (*Non Judgmental*)
2. Kesabaran (*Patience*)
3. Pemikiran Pemula (*Beginner's Mind*)
4. Kepercayaan (*Trust*)
5. Tanpa Usaha (*Non Striving*)
6. Penerimaan (*Acceptance*)

7. Melepaskan (*Letting Go*)

Teknik – Teknik *Mindfulness Based Cognitive Therapy*

Mindfulness Based Cognitive Therapy mengedepankan belajar memperhatikan setiap pengalaman yang dirasakan setiap hari tanpa menghakimi serta merekonstrukturisasi kognitif. Latihan ini terdiri dari 8 sesi yaitu sesi 1-4 subjek diajarkan untuk belajar memperhatikan kemudian sesi 5-8 mengajarkan cara untuk merespon perubahan mood dengan cara yang terampil (Taesdale dkk 2014).

1. Konsentrasi. Kemampuan untuk menggunakan dan mempertahankan perhatian pada fokus tertentu merupakan pusat dari semua aspek MBCT.
2. Kesadaran / *mindfulness* pikiran, emosi / perasaan, dorongan untuk bertindak, sensasi tubuh. Ini penting karena kita tidak bisa dengan sengaja melepaskan pola yang tidak membantu kecuali kita menyadarinya.
3. *Being in the moment*. Instruktur dapat mendukung mode momen-demi momen dengan tidak "menjejaki" artinya, tidak memberikan instruksi sebelum peserta benar-benar perlu menindaklanjutinya.
4. *Decentering*. Berhubungan dengan pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan impuls untuk bertindak sebagai peristiwa yang berlalu-lalang dalam pikiran dan tubuh.
5. Penerimaan / penolakan, ketidakterikatan, kesadaran yang ramah. Motivasi memicu kebiasaan kognitif otomatis adalah beberapa bentuk keengganan atau keinginan. Karena alasan ini, "penerimaan apa adanya" mengurangi kekuatan yang mendorong kebiasaan-kebiasaan ini. Penerimaan dan kesadaran juga memungkinkan kita untuk melihat "hal buruk" atau "hal baik" dalam perspektif yang lebih jelas dan lebih luas.
6. *Letting go*. Ini adalah keterampilan utama dalam mencegah diri masuk dan keluar dari siklus yang tidak membantu. Ini adalah bagian yang sangat penting dari

pemindaian tubuh dan mindfulness pada pernapasan, dan salah satu alasan utama mengapa hal yang paling sulit ditemukan orang (pengembaraan pikiran) mungkin salah satu yang paling berguna; yaitu, ketika orang berlatih, dan pikiran mereka berulang kali berkeliaran dari nafas atau tubuh, kemudian mendeteksi pengembaraan, dan kembali.

7. Menjadi "daripada" melakukan, "pencapaian tanpa tujuan, tidak ada keadaan khusus (relaksasi, kebahagiaan, kedamaian, dll.) yang harus dicapai.
8. Membawa kesadaran pada manifestasi masalah pada tubuh. Landasan dari praktik MBCT adalah melihat tubuh sebagai tempat utama di mana kita dapat belajar berhubungan secara berbeda dengan pengalaman.

PERTEMUAN I

PERKENALAN

1. **Tujuan** : Saling mengenal satu sama lain, yaitu antar peserta dan fasilitator
2. **Waktu** : 20 menit
3. **Metode** : Berdialog
4. **Alat Pendukung** :
5. **Setting** : Peserta dan fasilitator duduk bersama membentuk sebuah lingkaran besar
6. **Prosedur** :
 - Fasilitator membuka sesi ini dengan memberikan salam dan sedikit kata pengantar. *Contoh* : “Selamat pagi/siang, Assalamualaikum, Salam sejahtera untuk kita semua. Pertama-tama saya mengucapkan terimakasih atas kehadiran Saudara semuanya. Sebelum kita memulai kegiatan ini, saya akan menjelaskan apa maksud dan tujuan kita berkumpul bersama di ruangan ini...”
 - Fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu dan selanjutnya para peserta diberikan kesempatan untuk saling memperkenalkan diri yang terdiri dari nama, alamat dan seputar kegiatan sehari-hari yang dilakukan. *Contoh* : “Sebelum acara ini dimulai lebih lanjut, sebaiknya kita mulai dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu sehingga kita semua akan jadi lebih akrab. Nama saya..., saya biasa dipanggil..., rumah saya berada di..., sehari-hari kegiatan yang saya lakukan adalah... Saya sudah memperkenalkan diri, sekarang giliran anda memperkenalkan diri. Silahkan siapa yang akan memulai perkenalan ini...”
 - Fasilitator menutup sesi ini untuk berlanjut ke sesi berikutnya. *Contoh* : “Kita sudah saling mengenal satu sama lain dengan memperkenalkan diri dan sepakat mengenai kegiatan apa yang akan kita

*lakukan serta mengetahui aturan-aturannya.
Setelah ini kita akan memulai kegiatan ini.*

POHON HARAPAN

1. **Tujuan :** Mengetahui harapan yang dirasakan oleh para peserta dalam terapi yang dilaksanakan
2. **Waktu :** 15 menit
3. **Metode :**
 - Permainan
 - Diskusi
4. **Materi :**
 - Alat Tulis
 - Lembar Harapan
5. **Setting :** Peserta duduk dengan membentuk huruf U
6. **Prosedur :**
 - Fasilitator membuka sesi ini dengan : *“Di sini saya akan membagikan selembar kertas untuk teman-teman tuliskan tentang apa saja harapan dalam mengikuti pelatihan ini...”*
 - Fasilitator sedikit memberi petunjuk, *misalnya : “Berpikir sejenak tentang apa saja yang ingin teman-teman bagikan atau diskusikan atau kerjakan? Dan dengan cara bagaimana agar pelatihan ini berlangsung menyenangkan...”*
 - Fasilitator membaca harapan-harapan yang ditulis oleh para peserta. Setelah itu dapat dibahas dengan para peserta.
 - Dalam hal ini, yang terpenting adalah fasilitator mengetahui harapan dari para peserta.
 - Jika harapan dan tujuan para peserta jauh berbeda, maka sebaiknya fasilitator dan para peserta membahas tujuan yang realistis yang dapat disepakati oleh semua peserta. Tujuan sesuai dengan tujuan MBCT.

PENJELASAN *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY*

1. Tujuan :

- Partisipan mengetahui mengenai *mindfulness based cognitive therapy*
- Partisipan dapat memahami manfaat *mindfulness based cognitive therapy*
- Menumbuhkan ketertarikan dan keinginan partisipan untuk mengikuti pelatihan *mindfulness based cognitive therapy* hingga selesai

2. Waktu : 15 Menit

3. Metode :

- Ceramah
- Diskusi

4. Alat Pendukung

- PPT *mindfulness based cognitive therapy*
- Laptop
- Worksheet

5. Setting : Peserta duduk dengan membentuk huruf U

6. Prosedur :

- Fasilitator membuka pertemuan. *Contoh : “ Pada sesi ini kita akan mengenal apa sebenarnya intervensi mindfulness based cognitive therapy (MBCT) itu, apa manfaatnya untuk diri kita pribadi maupun orang lain disekitar kita dan bagaimana intervensi mindfulness ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari kapanpun kita membutuhkannya. Saya akan bertanya kepada anda semua, apakah Anda sebelumnya sudah pernah mendapatkan informasi mengenai terapi yang akan kita lalui ini?”*
- Fasilitator menjelaskan tentang intervensi MBCT kepada para peserta dengan menggunakan LCD sebagai alat bantu dalam penyampaian materi intervensi berupa power point yang telah dipersiapkan sebelumnya.

- Fasilitator kemudian menjelaskan dan menyampaikan materi intervensi MBCT kepada para peserta sampai selesai. Setelah menjelaskan dan menyampaikan materi, fasilitator kemudian memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi atau bertanya perihal materi yang belum atau kurang dipahami oleh para peserta. *Contoh : “Baik Saudara demikian penjelasan tentang intervensi mindfulness yang dapat saya sampaikan, semoga akan kita semua laksanakan dalam beberapa pertemuan ke depan. Apakah Saudara sudah paham terkait penjelasan yang saya sampaikan? Apabila dirasa ada hal atau materi yang Saudara masih belum atau kurang pahami, silahkan ditanyakan*
- Setelah melakukan tanya jawab, fasilitator menjelaskan dan menyampaikan jika seluruh partisipan akan diberikan worksheet MBCT untuk memonitoring kegiatan intervensi dan monitoring PR. *Contoh : “baiklah, Saudara setelah kita melakukan proses tanya jawab, Ko-fasilitator akan membagikan worksheet MBCT. Buku Diary MBCT ini digunakan untuk memantau proses Mindful pada saat kegiatan dan untuk PR”*
- Fasilitator menjelaskan bahwa pelatihan mindfulness yang akan dilakukan merupakan suatu proses sehingga tujuan pelatihan tidak dapat tercapai dengan cepat tetapi secara bertahap. Untuk memotivasi para peserta, fasilitator menyampaikan bahwa meski proses pelatihan tidak dapat dirasakan secara langsung, namun para peserta akan merasakan perubahan dan merasa lebih baik. *Contoh : “Pelatihan mindfulness yang kita lakukan akan membutuhkan waktu, konsentrasi dan kerja keras agar benar-benar bisa membuat kita merasa sehat, prosesnya akan kita lalui dan kita rasakan secara bertahap, dan*

tidak serta merta langsung membuat kita merasa lebih baik dan nyaman, namun pada akhirnya nanti, anda akan mampu mengatasi perasaan-perasaan yang tidak nyaman yang selama ini anda rasakan dengan lebih baik...”

SESI 1

AUTOMATIC PILOT (mindfulness of the breath)

1. Tujuan :

- Peserta agar fokus pada kondisi saat ini
- Mengenalkan tentang teknik pernapasan pada peserta
- *Body scanning*

2. Waktu : 10 menit

3. Metode :

- **Meditasi**
- **Diskusi**

4. Setting :

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.

5. Prosedur :

- Fasilitator membuka pertemuan. *Contoh :* “Saudara saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan intervensi mindfulness sesi ini. semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... Sebelum memulai kegiatan kita , marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing, berdoa dimulai... (beri jeda waktu)”
- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik meditasi menyadari pernapasan (breathing meditation). *Contoh :* “ Saudara teknik meditasi pertama yang akan kita laksanakan hari ini adalah teknik menyadari pernapasan. Teknik ini merupakan latihan dasar dari teknik mindfulness. kita akan berlatih untuk memusatkan perhatian pada pernafasan kita, teknik ini melatih kita untuk hadir disini, sekarang dan saat ini...” •

- Fasilitator dengan dibantu oleh ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai. *Contoh : “Saudara dipersilahkan mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Saudara semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”*
- Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. *Contoh : “ Berikan perhatian anda pada area perut anda. Rasakan perut yang mengembang secara perlahan-lahan ketika anda menarik nafas anda dan mengempis ketika anda membuang nafas. Tetap fokus pada nafas anda, tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Rasakan irama dari tarikan nafas anda*

tersebut, rasakan iramanya...(beri jeda waktu). Perhatikan ketika setiap kali pikiran anda pergi dari fokus pernapasan anda, maka dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan bawa kembali perhatian anda pada area perut anda dan rasakan kembali perut anda yang mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas. Fokus dan perhatikan...rasakan...(beri jeda waktu). Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Apabila pikiran anda terus-menerus pergi dari fokus pernapasan anda, maka tugas anda adalah dengan perlahan-lahan membawa kembali pikiran anda fokus pada pernapasan anda. Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetaplah seperti itu, apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan irama dari perut anda yang mengembang dan mengempis, udara keluar dari dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini anda ada dan bernafas... (beri jeda waktu)...perlahan-lahan kembalikan kesadaran anda pada dunia nyata anda dan bukalah mata anda perlahan-lahan..."

- Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. Contoh : “ *Baik Saudara baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang ketika yang disebut dengan menyadari pernafasan. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan*

*perasaan apa yang anda masing-masing rasakan
setelah melakukan teknik meditasi ini...”*

SESI 2

LIVING IN OUR HEADS

1. Tujuan :

- Peserta agar fokus pada kondisi saat ini
- Peserta diminta untuk memfokuskan perhatian dan mendorong sikap untuk melepaskan penilaian dan kritikan diri.

2. Waktu : 20 menit

3. Metode :

- Meditasi
- Diskusi

4. Alat Pendukung :

- Alat audio untuk memutar musik instrumen yang lembut
- Tempat duduk
- Worksheet

5. Setting :

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.

6. Prosedur :

- *Anda dapat duduk dengan nyaman, rileks, dan dengan punggung tetap tegak. Anda dapat berniat dalam hati untuk melakukan meditasi melepas keinginan.*
- *Kemudian Anda dapat menutup kedua mata Anda secara perlahan. Lalu bernapaslah dengan rileks. Hadirkan diri Anda dan pikiran Anda saat ini, di sini. Kemudian secara perlahan hiruplah napas Anda. Rasakan udara yang masuk begitu juga rasakan udara yang keluar. Perhatian Anda hanya tertuju pada napas Anda. Saat napas Anda masuk, Anda boleh mengatakan dengan hati Anda, “napas masuk.” Kemudian saat napas*

keluar, Anda dapat mengatakan dengan hati Anda, “napas keluar”. Rasakan sensasi apapun yang hadir saat Anda memperhatikan dan merasakan napas Anda.

- *Sekarang Anda dapat mengalihkan perhatian pada keinginan yang telah Anda tulis. Anda dapat membayangkan diri Anda memegang ujung tali balon. Di ujung yang lain Anda dapat melihat balon yang sedang melayang. Anda dapat menaruh keinginan Anda pada balon tersebut. Itulah balon keinginan Anda yang selama ini energi Anda terpusat padanya.*
- *Keinginan dalam balon tersebut mungkin berupa perasaan kecewa, marah, frustrasi, khawatir, tidak merasa cukup, atau bahkan harapan-harapan di masa mendatang. Keinginan dalam balon tersebut mungkin berupa keinginan untuk mendapatkan gaji yang tinggi, memiliki rumah yang bagus, dan memiliki keluarga yang harmonis.*
- *Keinginan dalam balon tersebut mungkin berupa keinginan untuk dituruti oleh orang di sekitar kita. Mungkin oleh anak-anak kita... pasangan kita...atasan kita... bawahan kita... Kita sering merasa marah.. kecewa... frustrasi bila tuntutan kita tidak dituruti... Kita juga selalu ingin semua orang harus melindungi kita, mengerti kita dan menyetujui apapun yang kita lakukan.*
- *Sampai pada suatu hari keinginan-keinginan tersebut sudah mengendalikan diri kita. Kita memaksa tubuh dan pikiran kita untuk bekerja keras dan semakin keras. Tubuh, pikiran dan perasaan kita punya keterbatasan...bila keinginan tersebut tidak tercapai kita menjadi kecewa, marah, putus asa dan tidak berdaya.....*
- *Sekarang...mari kita rasakan kembali semua keinginan-keinginan. Anda dapat merasakan*

perasaan itu.... Biarkan rasa itu menyelimuti hati Anda... Rasakanlah dengan apa adanya.

- *Anda dapat menerima perasaan itu dengan mudah. Rasakanlah perasaan itu.... Rasakanlah... hadirkan dan peluklah perasaan itu.... Nikmatilah bersamanya.... Rasakan Anda menyatu dengan perasaan itu....*
- *Sekarang Anda dapat membayangkan tangan Anda yang sedang memegang ujung tali balon yang sedang melayang. Amatilah balon tersebut dengan perasaan gembira. Dan perlahan-lahan lepaskanlah tali yang Anda pegang... Biarkan balon keinginan Anda terbang tinggi. Dan Anda begitu bahagia.*
- *Melepas berarti mengizinkan diri Anda berjalan lebih ringan dari sebelumnya. Melepas berarti mengizinkan diri Anda untuk hidup dengan tenang. Melepas berarti menerima segala ketentuan Tuhan dengan hati yang lapang. Melepas berarti menikmati hidup dari momen ke momen dengan penuh Bahagia*

SESI 3

GATHERING THE SCATTERED MIND

1. Tujuan :

- Peserta diminta fokus pada sensasi tubuh pada saat napas dalam posisi duduk dan dilanjutkan dengan teknik meditasi kesadaran gerakan

2. Waktu : 20 menit

3. Metode :

- Meditasi
- Diskusi

4. Alat Pendukung :

- Alat audio untuk memutar musik instrumen yang lembut
- Tempat duduk
- Worksheet

5. Setting :

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.

6. Prosedur :

- Fasilitator membuka pertemuan. *Contoh : “Saudara saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan intervensi Mindfulness based cognitive therapy hari ini. semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang diharapkan”*
- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik menyadari sensasi tubuh (body sensation). *Contoh : “Pada pertemuan di sesi ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan menyadari sensasi tubuh (body sensation). Teknik ini mengajarkan kita untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari kepala hingga telapak kaki. Saat fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber cemas atau*

stres dapat dialihkan. Kita juga menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul. Dalam posisi berbaring atau duduk di dalam posisi yang nyaman sambil memperhatikan sensasi yang dirasakan dari tubuh...”

- Fasilitator dengan dibantu ko-fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai agar peserta merasa lebih nyaman ketika mengikuti meditasi. *Contoh : “Saudara dipersilahkan mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada Saudara semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”*
- Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. *Contoh : “Tarik nafas anda dalam-dalam.*

Rasakan tarikan nafas anda yang dalam masuk ke dalam dada anda dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetapkan seperti itu dan apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan paru-paru anda seolah membuka dan menutup, udara keluar dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini, anda ada dan bernafas...Kemudian bawa perlahan-lahan perhatian dan fokus anda pada nafas anda tersebut ke area dahi anda dan sekitar wajah.

Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa dingin, panas atau bahkan terasa gatal, hanya rasakan... (beri jeda waktu). Kemudian pindahkan perhatian anda pada area belakang kepala anda. Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa dingin, panas atau bahkan terasa gatal, hanya rasakan, fokuskan sepenuhnya perhatian anda pada kepala anda...(beri jeda waktu). Kemudian fokuskan perhatian anda pada area leher anda. Rasakan kulit yang ada di leher anda, apakah terasa hangat atau dingin, apakah terasa gatal atau kaku...(beri jeda waktu). Kemudian rasakan otot-otot yang ada di leher anda tersebut, apakah otot-otot tersebut terasa kaku atau rileks.

Cobalah untuk melepaskan semua perasaan tidak nyaman yang ada di leher anda saat ini...(beri jeda waktu). Lalu alihkan perhatian

anda pada area bahu anda, bahu kiri anda. Rasakan sensasi apa yang anda rasakan pada area tersebut. Rasakan sensasinya sambil terus bernafas. Rasakan sembari anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas...(beri jeda waktu). Pindahkan fokus perhatian anda berjalan ke arah area bahu kanan anda. Rasakan sensasinya sambil anda terus fokus pada nafas anda. Rasakan sembari anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas anda...(beri jeda waktu).

Kemudian pindahkan fokus perhatian anda dari bahu kanan tersebut turun ke arah lengan kanan anda. Rasakan sensasi yang ada disana, apakah kaku, tegang, pegal, sakit, hanya rasakan dan biarkan sambil anda terus fokus pada nafas anda. Kemudian rasakan lengan bagian dalam anda, rasakan otot bisep anda, otot trisep anda, rasakan sambil anda terus fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu). Lalu beralihlah ke lengan kiri anda. Rasakan sensasi yang ada disana, apakah kaku, tegang, pegal, sakit, hanya rasakan dan biarkan sambil anda terus fokus pada nafas anda. Kemudian rasakan lengan bagian dalam anda, rasakan otot bisep anda, otot trisep anda, rasakan sambil anda terus fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu).

Setelah itu pindahkan fokus perhatian anda pada punggung anda, rasakan sensasi apa yang ada disana, berilah fokus cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah kaku, sakit, tegang, hanya rasakan dan tetap fokus pada nafas anda, teruslah bernafas, tarik dan hembuskan...(beri jeda waktu). Setelah itu alihkan perhatian anda dari punggung anda, turun ke area pinggang anda, rasakan otot-otot yang ada di pinggang tersebut, perhatikan dan rasakan kontak antara pinggang anda dan

lantai yang anda duduki saat ini. Rasakan sensasinya dan tetap fokus pada nafas anda. Cobalah untuk bernafas sangat dalam...(beri jeda waktu)

Kemudian pindahkan fokus perhatian anda pada area paha dan lutut anda dari sebelah kiri kemudian ke kanan, seperti instruksi sebelumnya. Rasakan sensasinya dan tetaplah fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu). Setelah itu rasakan seluruh badan anda secara keseluruhan, fokuskan pada nafas anda, rasakan tarikan nafas dan hembusan nafas anda...(beri jeda waktu). Semoga hari ini adalah hari terbaik bagi kita semua dengan diberikan kesempatan untuk merasakan sensasi dari tubuh dan pikiran anda. Mari kita sama-sama berdoa dalam hati, semoga kita menjadi manusia dan pribadi yang jauh lebih baik ke depannya...amin...(beri jeda waktu). Sekarang bawa kesadaran dan perhatian anda pada diri anda, bukalah mata anda secara perlahan-lahan sambil terus bernafas dengan teratur..."

- *Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. Contoh : “ Baik Saudara baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang ketika yang disebut dengan menyadari sensasi tubuh atau body sensation. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”*
- *Setelah sesi diskusi dan tanya jawab selesai, fasilitator kemudian meminta peserta pada buku*

harian tersebut yang telah dibagikan pada pertemuan sebelumnya dan dimohon untuk mengisi kolom-kolom yang telah disediakan pada buku harian tersebut serta mempraktekan kembali teknik meditasi yang telah diajarkan hari ini.

Contoh : “Saudara sekalian, setelah kita melaksanakan proses meditasi pada hari ini dan kemudian mengadakan diskusi serta tanya jawab, saya harapkan banyak manfaat yang dapat anda semua dapatkan dalam kegiatan pada pertemuan kali ini. Saya tetap memohon kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan saya berharap anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mengisi tugas pada buku harian yang telah dibagikan sebelumnya dan mempraktekan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...”

- Fasilitator mengingatkan agar mempraktekan mindfulness body scanning dirumah dengan cara mengisi tabel yang sudah ada di buku diary MBCT, *contoh : “ Baik saudara , saya meminta agar saudara bisa memperatekkan mindfulness body scanning ini, silahkan saudara membuka worksheet MBCT”*

SESI 4

RECOGNIZING AVERSION

1. **Tujuan :** Peserta diajarkan meditasi ruang bernafas 3 menit sebagai intervensi sederhana yang dapat diterapkan sepanjang hari
2. **Waktu :** 3 menit
3. **Metode :**
 - Meditasi
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Alat audio untuk memutar musik instrumen yang lembut
 - Tempat duduk
 - Worksheet
5. **Setting :**

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.
6. **Prosedur :**

Persiapan

 - *“Mulailah dengan mengambil postur tegak dan rileks, baik saat Anda duduk atau berdiri. Jika Anda nyaman dengan tutup mata, silahkan tutup mata Anda. Kemudian luangkan waktu sekitar 1 menit untuk memandu diri Anda melalui masing-masing dari tiga langkah berikut “ :*

Langkah 1. Menjadi Sadar

- *“Membawa kesadaran Anda ke pengalaman batin Anda, tanyakan: “Apa pengalaman yang menyakitkan saya saat ini?”*
- *“Pikiran apa yang ada di benak Anda? Sebisa mungkin, akui pikiran sebagai peristiwa mental, mungkin dengan kata-kata”*

- *“Perasaan apa yang ada di sini? Beralihlah ke rasa ketidaknyamanan emosional atau perasaan tidak menyenangkan, dengan mengakui kehadiran mereka”*
- *“Sensasi tubuh apa yang ada di sini sekarang? Mungkin dengan cepat memindai tubuh Anda untuk menemukan sensasi sesak atau mengikat”*

Langkah 2. Mengumpulkan

- *“Sekarang alihkan perhatian Anda untuk fokus pada sensasi fisik dari napas, bernapas dengan sendirinya”*
- *“Bergerak mendekati indra pernapasan di perut. . . merasakan sensasi dinding perut mengembang saat napas masuk. . . dan menyusut kembali saat napas keluar”*
- *“Ikuti napas sepanjang jalan masuk dan keluar, gunakan pernapasan untuk menjangkarkan diri Anda pada saat ini. Jika pikiran Anda mengembara kapan saja, kembalikan dengan lembut kembali ke napas”*

Langkah 3. Memperluas

- *“Sekarang perluas bidang kesadaran Anda di sekitar pernapasan Anda sehingga mencakup rasa tubuh secara keseluruhan, postur tubuh, dan ekspresi wajah Anda. Jika Anda menyadari adanya sensasi ketidaknyamanan, ketegangan, atau penolakan, bawalah kesadaran Anda ke sana dengan menghirupnya saat menarik napas. Kemudian embuskan napas dari sensasi tersebut, pelunakan dan buka dengan embusan napas”*
- *“Sebisanya mungkin, bawa kesadaran yang diperluas ini ke saat-saat berikutnya di hari Anda”*

MEMBERIKAN TUGAS RUMAH

1. **Tujuan :** Agar peserta mempraktekkan kembali teknik meditasi yang telah diajarkan
2. **Waktu :** 5 menit
3. **Metode :**
 - Ceramah
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Worksheet
5. **Setting :** duduk dengan nyaman
6. **Prosedur :**

Setelah sesi diskusi dan tanya jawab selesai, fasilitator kemudian meminta peserta pada buku harian tersebut yang telah dibagikan dan dimohon untuk mengisi kolom-kolom yang telah disediakan pada buku harian tersebut serta mempraktekkan kembali teknik meditasi yang telah diajarkan hari ini. *Contoh :* “ *Saudara sekalian, setelah kita melaksanakan proses mindfullnes pada hari ini dan mengadakan diskusi serta tanya jawab, saya harapkan banyak manfaat yang dapat anda semua dapatkan dalam kegiatan pada pertemuan kali ini. Saya tetap memohon kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan saya berharap anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mempraktekkan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...*”

7. Penutup

Instruksi :

Setelah sesi sudah selesai, Fasilitator menutup kegiatan dan memberikan semangat serta apresiasi kepada partisipan karena sudah mengikuti kegiatan hingga akhir. *Contoh :* “ *Baiklah, dengan selesainya rangkaian*”

kegiatan di hari ini, saya sangat berterimakasih kepada para saudara yang luar biasa karena telah melakukan kegiatan di hari ini dengan semangat dan antusias, semangat berproses, besok kita akan berjumpa kembali dengan teknik – teknik MBCT yang lebih menarik lagi.

FOLLOW UP TUGAS RUMAH

1. **Tujuan :** Agar peserta saling sharing tentang pengalamannya setelah mempraktekkan *mindfulness*
2. **Waktu :** 15 menit
3. **Metode :**
 - Ceramah
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Worksheet
5. **Setting :** duduk dengan nyaman
6. **Prosedur :**
 - Fasilitator membuka kegiatan dengan semangat dan menyapa seluruh partisipan dengan senyuman. *Contoh : “assalamualaikum wr, wb saudara . Selamat pagi. Bagaimana kondisinya hari ini? Apakah sehat? Saya harap saudara sehat dan semangat dalam mengawali hari di pagi ini”*
 - Fasilitator menanyakan menanyakan kepada para partisipan tugas PR yang sudah diberikan dipertemuan sebelumnya dan meminta para partisipan untuk shareing menceritakan pengalamannya setelah mempraktekkan Mindful. *Contoh : “ Baiklah, Saudara . Saya ingin tahu, bagaimana perasaan dan pengalaman saudara – saudara sekalain setelah melakukan / mempraktekkan mindful selama di rumah ? saya akan mulai dengan saudara (nama partisipan)... untuk memulai bercerita, silahkan !”*

PERTEMUAN II

SESI 5

ALLOWING AND LETTING BE

1. Tujuan :

- e. Peserta dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya.
- f. Peserta dapat menyadari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- g. Peserta dapat menerima pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya
- h. Peserta dapat melepaskan pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya.

2. Waktu : 15 menit

3. Metode :

- Meditasi
- Diskusi

4. Alat Pendukung :

- Tempat duduk

5. Setting :

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.

6. Prosedur :

- Fasilitator membuka pertemuan. *Contoh :*
“Teman-teman saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan mindfulness sesi kelima ini. semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup

berarti untuk kita semua... Sebelum memulai kegiatan kita , marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing, berdoa dimulai... (beri jeda waktu).

- Fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. *Contoh : “Pertemuan di sesi ini, kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. Anda semua diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang, mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi di dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu. Latihan ini dilakukan sampai tubuh dan pikiran anda menjadi tenang, sehingga memudahkan untuk mendapatkan pemahaman...”*
- Fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman. *Contoh :Teman-teman dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencontohkan sikap tubuh yang harus anda lakukan. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, sedikit perhatian kepada teman-teman semua bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan*

meditasi ini maka anda mengolahragakan otak anda dan melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...”

- Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dan memutar musik instrumen yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya meditasi. *Contoh : “Tarik nafas anda dalamdalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda. Ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman. tetap fokuskan perhatian anda pada nafas anda ... (beri jeda waktu). Kemudian ucapkan dalam hati dan pikiran anda : semoga saya terbebas dari amarah dan kecemasan... (beri jeda waktu)... semoga saya terbebas dari keserakahan, kebencian dan kegelapan...(beri jeda waktu)... semoga saya terbebas dari pertentangan dan penderitaan...(beri jeda waktu)...semoga saya sejahtera, damai dan bahagia...(beri jeda waktu)... semoga saya selamat dan bahagia...semoga semua makhluk hidup, yang dekat maupun yang jauh terbebas dari pertentangan dan penderitaan...(beri jeda waktu)... semoga semua makhluk, manusia, binatang yang dapat terlihat maupun yang tidak dapat terlihat, sejahtera, damai dan bahagia... Sekarang mari alihkan perhatian anda, pertamata-tama kepada tubuh kita, yang sedang duduk disini, dengan merasakan bagaimana tubuh yang menyentuh lantai dan merasakan keseluruhan tubuh dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah,*

dari kepala hingga ujung jari kaki anda...(beri jeda waktu). Kemudian kembalikan pikiran anda dengan fokus pada pernafasan anda. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda...(beri jeda waktu). Terkadang pikiran anda bisa tinggal pada fokus pernapasan anda, tetapi kemudian mulai mengembara ke masa lampau atau masa depan. Jangan cemaskan hal itu, hal itu wajar, alami dan merupakan kondisi dari pikiran kita. Cobalah untuk anda menyadari secepat mungkin pikiran anda yang mengembara itu. Jangan melekat pada bentuk-bentuk pikiran yang muncul, juga jangan mengutuk atau marah kepada bentuk-bentuk pikiran itu. Yang perlu anda lakukan adalah hanya mencatat dalam batin anda : berpikir...berpikir...berpikir...kemudian biarkan pikiran tersebut lewat atau berlalu begitu saja...(beri jeda waktu). Kembalikan fokus anda pada nafas anda, rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernafasan anda...(beri jeda waktu). Anda mungkin mendengar suara-suara tertentu di sekitar anda. Yang harus anda lakukan adalah cukup anda sadari, mendengar...mendengar...mendengar... apabila anda mendengar suara-suara, jangan sampai pikiran anda terbawa atau hanyut oleh suara-suara yang anda dengar saat ini...jangan bawa diri anda untuk masih atau hanyut ke dalamnya. Hanya biarkan pikiran-pikiran yang saat ini melintas dalam benak anda berlalu begitu saja, tanpa anda hayati atau anda komentari... biarkan berlalu begitu saja. Buang semua

kekhawatiran anda tentang masa lalu anda dan juga kekhawatiran tentang masa depan anda, anda hidup dan hadir saat ini dan untuk masa sekarang jadi lakukan yang terbaik untuk hari ini...(beri jeda waktu). Anda begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia yang jauh lebih baik dan lebih hebat. Sekarang, perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas yang panjang...”

- Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya jawab seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. *Contoh : “ Teman-teman, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi keempat dan kelima yang disebut dengan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”*

SESI 6

THOUGHTS AS THOUGHTS

1. **Tujuan :** Peserta diajarkan untuk memandang pikiran sebagai peristiwa mental dan bukan fakta konkret
2. **Waktu :** 15 menit
3. **Metode :**
 - Meditasi
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Tempat duduk
 - Worksheet
 - Alat Tulis
5. **Setting :**

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.
6. **Prosedur :**
 - Fasilitator meminta pada partisipan untuk membuka di halaman “lembar monitoring mengenal peristiwa bukan fakta konkret ” dan memberikan penjelasan mengenai apa itu “situasi spesifik”? apa itu pikiran otomatis? Apa itu reaksi emosi dan sensasi tubuh?” dengan memberikan cerita pendek kepada partisipan dan meminta partisipan untuk menganalisa dan mengisi di tabel yang sudah disediakan. Berikut cerita singkat yang di jelaskan ke partisipan oleh fasilitator :
“Silahkan buka worksheet MBCT....
“Kemudian Tutup mata Anda dan bayangkan situasi berikut : “ Anda sedang berjalan di suatu tempat, kemudian dari seberang jalan Anda melihat seseorang yang sangat Anda kenal. Anda tersenyum dan melambaikan tangan kepadanya. Namun, orang tersebut sepertinya tidak

memperhatikan Anda dan pergi berlalu begitu saja” setelah membacakan cerita diatas, partisipan diminta untuk mengisi gambaran stiuasi spesifik, pikiran otomatis, emosi dan sensasi tubuh yang sudah disediakan di “Worksheet MBCT” .

- *“Silahkan isi dalam tabel yang sudah disediakan “*

7. Penutup Intruksi kegiatan :

Setelah sesi sudah selesai, Fasilitator menutup kegiatan dan memberikan semangat serta apresiasi kepada partisipan karena sudah mengikuti kegiatan hingga akhir. *Contoh : “ Baiklah, dengan selesainya rangkaian kegiatan di hari ini, saya sangat berterimakasih kepada para saudara yang luar biasa karena telah melakukan kegiatan di hari ini dengan semangat dan antusias, semangat berproses, besok kita akan berjumpa kembali dengan teknik – teknik MBCT yang lebih menarik lagi “*

SESI 7
KINDNESS IN ACTION

1. **Tujuan :** Peserta diajarkan untuk mempelajari tanda-tanda peringatan akan kekambuhan depresi atau perburukan
2. **Waktu :** 15 menit
3. **Metode :**
 - Meditasi
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Tempat duduk
 - Worksheet
 - Alat Tulis
5. **Setting :**

Peserta duduk dengan posisi kaki menginjak kelantai dan kedua belah tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Peserta duduk sedikit berjarak dengan peserta lainnya agar membuat peserta merasa nyaman.
6. **Prosedur :**
 - Fasilitator meminta partisipan untuk membuka Buku Diary MBCT dengan judul “ Lembar Aktivitas Saya ” intruksi : “dimohon kepada saudara untuk membuka “worksheet MBCT”
 - Fasilitator meminta partisipan untuk merenung, kemudian menuliskan beberapa aktivitas dalam kesehariannya. *Contoh intruksi :* “Saudara dimohon untuk menuliskan kegiatan atau aktivitas apa saja yang setiap harinya saudara lakukan di tabel “Jenis aktivitas saya”.

(Lembar Monitoring Aktivitas Keseharian Saya)

Berilah tanda (√) untuk mengisi kategori kegiatan yang termasuk N dan D

Jenis Kegiatan	N	D

- Ketika partisipan selesai menuliskan kegiatannya, partisipan diminta untuk mengkategorikan mengenai kegiatan yang N (nourish) yaitu kegiatan dalam sehari – hari yang menyehatkan, dan sebagai D (deplete) yaitu kegiatan dalam keseharian yang menguras energi. *Contoh Intruksi : “di samping tabel “Jenis Aktifitas Saya” terdapat tabel “N “dan “D”, jadi tabel “N” (nourish) yang artinya kegiatan yang menyehatkan / kegiatan yang menyenangkan untuk saudara , sedangkan tabel “D” (deplete) artinya kegiatan yang banyak menguras energi atau kegiatan yang membuat saudara lelah atau tidak menyenangkan. Nah, tugas saudara setelah menuliskan kegiatan kesehariannya, dimohon untuk mengkategorikan kegiatan yang menurut saudara “menyenangkan” dan “tidak menyenangkan”, caranya saudara hanya tinggal memberikan tanda “checklist” dikolom N dan D. Jika menurut saudara kegiatan yang dituliskan adalah kegiatan yang menyenangkan silahkan berikan “checlist” pada kolom “N” akan tetapi jika kegiatan yang membuat saudara menguras energi atau tidak menyenangkan silahkan berikan tanda “Checklist” pada tabel “D”*
- Kemudian Fasilitator memberikan intruksi peserta untuk mengisi kolom khusus “N” dan “D”. *Contoh Intruksi : “setelah saudara sudah memengkategorikan kegiatan “N” dan “D” diatas, silahkan kegiatan yang sudah saudara*

kategorikan dipindahkan pada tabel khusus “N” dan “D”, untuk kegiatan “N”. Untuk tabel khusus “N” yaitu kegiatan yang menyehatkan atau menyenangkan disebelahnya dimohon untuk di isi “bagaimana caranya agar kegiatan yang menyehatkan / menyenangkan tersebut bisa dilakukan lebih sering”, kemudian untuk tabel “D” yaitu kegiatan yang menguras energi / tidak menyenangkan disebelahnya mohon di isi “bagaimana kegiatan tersebut dilakukan lebih jarang”, silahkan di isi terlebih dahulu”

Aktivitas yang menyehatkan (N)

Jenis kegiatan N (Nourish)	Bagaimana caranya untuk membuatnya menjadi lebih sering dilakukan dan lebih nikmatinya ?

Aktivitas yang menguras energi (D)

Jenis kegiatan D (Deplete)	Bagaimana caranya untuk membuatnya menjadi lebih jarang ?

Membuat aktifitas yang membantu : Penguasaan dan Kesenangan

- 1. Waktu :** 15 menit
- 2. Metode :**
 - Diskusi
- 3. Alat Pendukung :**
 - Tempat duduk
 - Worksheet
 - Alat Tulis
- 4. Prosedur :**
 - Fasilitator meminta peserta untuk melanjutkan membuka lembar selanjutnya di Worksheet MBCT. *Contoh Intruksi : “baiklah, sekarang silahkan untuk membuka “Worksheet MBCT”*
 - Fasilitator memberikan intruksi untuk mengisi kolom Lembar Monitoring Aktivitas yang Menyenangkan dan dikuasai Saya
 - Fasilitator mendorong partisipan untuk menemukan cara terbaik saat menghadapi suasana hati yang memburuk yang dapat memunculkan kembali kecemasan, yaitu dengan cara mengidentifikasi aktivitas mana yang paling membantu, kemudian menumbuhkan aktivitas itu sebagai cara untuk mengatasi periode suasana hati yang memburuk. *Contoh . “ Ketika individu merasa sedih, ada dua jenis aktivitas yang dapat mengangkat suasana hatinya. Jenis pertama adalah aktivitas yang memberikan rasa kesenangan. Jenis kedua adalah aktivitas yang memberikan rasa penguasaan. Kegiatan – kegiatan semacam ini menyehatkan setiap individu dengan berkontrasaudara si pada rasa keberhasilan, silahkan isi level kesenangan dan penguasaan atau belialah nilai kegiatan tersebut dari angka 0 – 10 ”*

(Lembar Monitoring Aktivitas yang Menyenangkan dan dikuasai Saya)

Berilah nilai 0 – 10 jenis aktivitas yang disenangi dan aktivitas yang dikuasai.

Jenis Aktivitas	Level Kesenangan (0 - 10)	Level Penguasaan (0 – 10)

Membuat aktifitas kegiatan yang produktif

- 1. Waktu :** 15 menit
- 2. Metode :**
 - Diskusi
- 3. Alat Pendukung :**
 - Tempat duduk
 - Worksheet
 - Alat Tulis
- 4. Prosedur**
 - Fasilitator memberikan intruksi kepada partisipan untuk mengisi Lembar Monitoring Aktivitas yang Tetap Saya Lakukan
 - Fasilitator memberikan *contoh intruksi* : *“baiklah Saudara silahkan dilihat dalam worksheet MBCT, terdapat kolom “aktivitas yang akan Anda lakukan karena Anda menikmati atau aktivitas keseharian positif yang akan terus Anda pertahankan dan Anda tingkatkan” sedangkan kolom “aktivitas penguasaan adalah penguasaan yang akan Anda asah kembali, atau akan Anda kembangkan” silahkan isi sesuai dengan kondisi masing – masing”*

- Fasilitator menjelaskan jika aktivitas yang sudah di isi akan menjadi suatu kegiatan yang dilaksanakan sehingga menjadi aktivitas yang produktif untuk aktivitas harian partisipan. *Contoh Intruksi “kegiatan yang sudah di isi dimohon untuk dilaksanakan agar lebih produktif, dengan melakukan aktivitas yang lebih positive maka kegiatan tersebut membuat kondisi menjadi lebih sehat dan kondisi psikologis juga sehat”*

Lembar Monitoring Aktivitas yang Tetap Saya Lakukan

Melakukan aktivitas karena saya menikmatinya	Melakukan aktivitas yang memberi saya rasa penguasaan, kepuasan, prestasi, atau kendali

MEMBERIKAN TUGAS RUMAH

1. **Tujuan :** Agar peserta mempraktekkan kembali teknik meditasi yang telah diajarkan
2. **Waktu :** 5 menit
3. **Metode :**
 - Ceramah
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Worksheet
5. **Setting :** duduk dengan nyaman
6. **Prosedur :**

Setelah sesi diskusi dan tanya jawab selesai, fasilitator kemudian meminta peserta pada buku harian tersebut

yang telah dibagikan dan dimohon untuk mengisi kolom-kolom yang telah disediakan pada buku harian tersebut serta mempraktekan kembali teknik meditasi yang telah diajarkan hari ini. *Contoh : “ Saudara sekalian, setelah kita melaksanakan proses mindfulness pada hari ini dan mengadakan diskusi serta tanya jawab, saya harapkan banyak manfaat yang dapat anda semua dapatkan dalam kegiatan pada pertemuan kali ini. Saya tetap memohon kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan saya berharap anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mempraktekan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...*

7. Penutup

Instruksi :

Setelah sesi sudah selesai, Fasilitator menutup kegiatan dan memberikan semangat serta apresiasi kepada partisipan karena sudah mengikuti kegiatan hingga akhir. *Contoh : “ Baiklah, dengan selesainya rangkaian kegiatan di hari ini, saya sangat berterimakasih kepada para saudara yang luar biasa karena telah melakukan kegiatan di hari ini dengan semangat dan antusias, semangat berproses, besok kita akan berjumpa kembali dengan teknik – teknik MBCT yang lebih menarik lagi.*

FOLLOW UP TUGAS RUMAH

1. **Tujuan :** Agar peserta saling sharing tentang pengalamannya setelah mempraktekkan *mindfulness*
2. **Waktu :** 15 menit
3. **Metode :**
 - Ceramah
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Worksheet
5. **Setting :** duduk dengan nyaman
6. **Prosedur :**
 - Fasilitator membuka kegiatan dengan semangat dan menyapa seluruh partisipan dengan senyuman. *Contoh : “assalamualaikum wr, wb saudara . Selamat pagi. Bagaimana kondisinya hari ini? Apakah sehat? Saya harap saudara sehat dan semangat dalam mengawali hari di pagi ini”*
 - Fasilitator menanyakan menanyakan kepada para partisipan tugas PR yang sudah diberikan dipertemuan sebelumnya dan meminta para partisipan untuk shareing menceritakan pengalamannya setelah mempraktekkan Mindful. *Contoh : “ Baiklah, Saudara . Saya ingin tahu, bagaimana perasaan dan pengalaman saudara – saudara sekalain setelah melakukan / mempraktekkan mindful selama di rumah ? saya akan mulai dengan saudara (nama partisipan)... untuk memulai bercerita, silahkan !”*

SESI 8

MAINTAINING AND EXTENDING NEW LEARNING

1. **Tujuan :** Mendorong peserta untuk menjadikan mindfulness untuk menjaga keseimbangan hidup dengan dibantu latihan perhatian yang teratur
2. **Waktu :** 15 menit
3. **Metode :**
 - Meditasi
 - Praktek
 - Diskusi
4. **Alat Pendukung :**
 - Makanan atau snack
 - Worksheet MBCY
5. **Setting :** Para peserta duduk santai dengan mengambil posisi yang nyaman sambil mendengarkan instruksi dari fasilitator
6. **Prosedur :**
 - Fasilitator membuka pertemuan. *Contoh :* “*Teman-teman saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan mindfulness sesi ketujuh ini. semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... Sebelum memulai kegiatan kita, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing, berdoa dimulai... (beri jeda waktu).*”
 - Fasilitator memberi penjelasan mengenai teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. *Contoh :* “*Pada pertemuan sesi ini kita akan berlatih teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Seperti pada pertemuan-pertemuan sebelumnya, kita semua telah berlatih banyak teknik meditasi mindfulness. kita juga telah membahas dan mendiskusikan apa saja manfaat yang telah anda*

dapatkan dari mempelajari teknik-teknik meditasi mindfulness tersebut. Pada pertemuan hari ini, saya akan mengajak anda untuk menjadikan mindfulness sebagai bagian dari kehidupan anda sehari-hari. Karena pada dasarnya, mindfulness tidak hanya bisa dilakukan atau di praktekan pada saat-saat atau situasi tertentu saja, namun sangat bisa kita semua praktekan dalam kehidupan kita sehari-hari melalui kegiatan sehari-hari yang biasa anda lakukan dan kerjakan, seperti berjalan, makan, minum, mencuci pakaian, dan sebagainya. Teknik ini bermanfaat untuk membuat anda tetap waspada, fokus dan benar-benar ada dan menyadari keberadaan anda saat ini dan sekarang ini dan apa yang sedang anda lakukan. Apabila anda bisa mempraktekan mindfulness dalam kehidupan anda sehari-hari maka diharapkan anda akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi, lebih waspada dan berkonsentrasi terhadap apapun yang sedang anda lakukan dan kerjakan...”

- Fasilitator kemudian meminta peserta untuk duduk dengan santai sambil mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman. Kemudian membagikan makanan atau snack kepada para peserta sebagai praktek mindful eating. Contoh : *“Teman-teman dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Makanan sudah dibagikan kepada anda semua. Teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari pertama yang akan kita praktekan adalah meditasi makan atau mindful eating. Kita akan berlatih bagaimana mempraktekan mindfulness ketika kita makan...”*

- Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dengan memberikan instruksi dan juga ikut mempraktekannya. *Contoh “ Mari kita mulai makan bersama-sama dengan seksama, tidak perlu terburu-buru namun juga jangan terlalu lambat. Ketika anda makan, jangan ada aktivitas lain yang anda lakukan bersamaan dengan kegiatan makan anda, hanya fokus pada makanan anda dan kegiatan makan anda. Hal ini yang biasanya sulit kita lakukan, karena seringkali kita makan sambil melakukan beberapa hal sekaligus. Buang jauh-jauh hal tersebut, makanlah dengan fokus dan seksama. Jauhkan diri anda dari buku atau barang-barang yang ada disekitar anda ataupun suara dan apa saja yang dapat anda lihat. Apabila anda sudah terbebas dari semua kegiatan tersebut, sekarang fokuslah pada makanan anda, fokus pada bagian-bagian makanan yang sudah anada ambil, lihat dan cermati bagaimana bentuknya, bagaimana bau dan aromanya, setiap bagian otot yang anda gunakan dari otot tangan sampai otot-otot di mulut anda ketika anda menyuapnya, rasakan tekstur dan rasa makanan itu di dalam mulut anda sambil anda mengunyahnya perlahan-lahan...(beri jeda waktu). Terus lakukan hal itu sampai anda menghabiskan makanan anda, terus fokus pada makanan anda ...(beri jeda waktu). Maka mungkin sekarang ini anda akan kaget dan kagum betapa bedanya rasa makanan tersebut ketika anda mencoba memakannya dengan cara yang berbeda seperti yang telah kita pelajari ini, dan cara makan seperti ini akan sangat bagus juga untuk kesehatan pencernaan anda...”*
- Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya jawab seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. *Contoh : “*

Teman-teman, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari yaitu teknik makan atau mindful eating. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga brangkali ada pertanyaan yang akan diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”

- Fasilitator kemudian meminta peserta untuk berdiri dengan santai sambil tetap mengambil jarak dengan peserta yang lainnya agar peserta merasa nyaman. *Contoh : “ Teman-teman dipersilahkan berdiri dengan santai dan tidak perlu tegang atau kaku, sambil tetap mengambil jarak dengan peserta yang lainnya. Teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari kedua yang akan kita praktekan adalah meditasi berjalan atau mindful walking. Kita semua akan berlatih bagaimana mempraktekan mindfulness ketika kita berjalan. Kegiatan ini akan lebih baik lagi apabila kita lakukan di luar ruangan, namun karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan maka kita akan tetap melaksanakannya di dalam ruangan ini. Namun teman-teman dapat mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika anda sedang berjalan-jalan di pagi hari...”*
- Fasilitator memulai meditasi pada sesi ini dengan memberikan instruksi dan juga ikut mempraktekannya. *Contoh : “Mari kita mulai berjalan mengitari ruangan ini, dimulai dari anda yang paling depan sebelah kanan, lalu disusul peserta berikutnya di belakangnya. Ketika anda berjalan, konsentrasilah pada perasaan anda ketika kaki anda menyentuh lantai atau tanah,*

rasakan tekstur lantai atau tanah tersebut menyentuh telapak kaki anda... (beri jeda waktu). Rasakan nafas anda ketika anda berjalan...(beri jeda waktu). Lalu amati atau observasi apa yang ada di sekeliling anda ketika anda berjalan, tetaplah pada kondisi anda saat ini, tetaplah pada pikiran anda sekarang, saat ini. biarkan pikiran-pikiran yang ada di kepala anda pergi jauh-jauh...(beri jeda waktu). Lihatlah langit-langit yang ada diatas anda, (ketika diluar ruangan) lihatlah langit yang ada diatas anda, pemandangan yang ada disekeliling anda, para pejalan kaki lainnya , rasakan angin yang menerpa anda, rasakan suhu tubuh anda, dan nikmati saat-saat ini...rasakan dan nikmati...(beri jeda waktu). Baiklah, silahkan kembali pada posisi anda semula dan silahkan praktekan dalam kehidupan anda sehari-hari....”

- Fasilitator kemudian mengajak peserta berdiskusi dan bertanya jawab seputar teknik meditasi yang baru saja dilaksanakan. Contoh : *“Teman-teman, baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari yaitu teknik berjalan atau mindful walking. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini...”*

PENUTUPAN

1. **Tujuan** : Fasilitator melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan Fasilitator memberikan skala persepsi diri untuk diisi setiap anggota kelompok
2. **Waktu** : 15 menit
3. **Metode** :
 - Ceramah
 - Diskusi
 - Pembagian souvenir atau kenang-kenangan dari penyelenggara kepada fasilitator dan para peserta
4. **Alat Pendukung** :
 - Souvenir
 - Lembar Skala Burnout
5. **Setting** : -
6. **Kegiatan** : Fasilitator mengajak berdiskusi bersama dan menutup kegiatan dan memberikan skala Persepsi diri kepada para peserta

Lampiran 9 Worksheet *Mindfulness Based Cognitive Therapy*

Hari 1 :
Pemikiran :
Sensasi :
Perasaan :
Hari 2 :
Pemikiran :
Sensasi :
Perasaan :
Hari 3 :
Pemikiran :

Sensasi :
Perasaan :
Hari 4 :
Pemikiran :
Sensasi :
Perasaan :
Hari 5 :
Pemikiran :
Sensasi :
Perasaan :

Hari 6 :
Pemikiran :
Sensasi :
Perasaan :

Di akhir minggu, lingkariilah kondisi / reaksi secara umum setelah melakukan mindful body scanning selama 6 hari. Lingkari dan tuliskan alasannya

Mengantuk :
Judging/Menilai :
Tidak Nyaman

Relaksasi :

Bosan :

Kesal :

Lainnya (Jelaskan) :

Lembar Monitoring Mengenai Pikiran dan Perasaan

Situasi	Pikiran	Perasaan	Sensasi Tubuh

Lembar Monitoring Aktivitas yang Tetap Saya Lakukan

Melakukan aktivitas karena saya menikmatinya	Melakukan aktivitas yang memberi saya rasa penguasaan, kepuasan, prestasi, atau kendali

Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Terapi





Lampiran 11 Surat Pengantar Penelitian



YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Program Studi Sarjana Psikologi (S1)

Program Studi Magister Psikologi (S2)

Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Kampus : Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029 ; 5931800 (hunting) Ex. 148, 149

Homepage : www.untag-sby.ac.id ; Email : psikologi@untag-sby.ac.id

Terakreditasi A

Terakreditasi B

Terakreditasi B

14 September 2022

Nomor : 1818/K/F.Psi/IX/2022
 Lampiran : 1 lembar Kartu Tanda Mahasiswa (KTM)
 Perihal : Ijin Penelitian & Mendapatkan Data Pegawai

Yth : Kepala Yayasan Pesantren Islam Al Azhar
 Cabang Jawa Timur
 Komp. Pakuwon City,
 Jl. Florence J4 No. 31, Pakuwon City-Surabaya

Terkait penyusunan karya ilmiah/Skripsi mahasiswa strata satu (S-1) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan hormat untuk diperkenankan mengadakan Penelitian pada Yayasan Pesantren Islam Al Azhar Cabang Jawa Timur yang Bapak/Tbu pimpin, mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama : Muchammad Rizal
 NPM : 1511900183
 Alamat : Jl. Suko Mandiri 1 Rt 23 Rw 04 Suko, Sukodono, Sidoarjo
 Nomor HP. : 088217858485
 E-mail : muchammadrizal24@gmail.com
 Skripsi : Efektivitas Mindfulness Based Conitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout pada Pegawai

Demikian surat permohonan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



Dr. Rr.Amanda Pasca Rini, M.Psi., Psikolog
 NPP: 20510.02.0552

Lampiran 12 Balasan Surat Ijin Penelitian



YAYASAN PESANTREN ISLAM AL AZHAR

KOMPLEKS MASJID AGUNG AL AZHAR

Jl. Singhamanjaraja, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12110

Kantor Jawa Timur : Jl. Florence 1 04/11, Pakuwon City - Ligung, Surabaya

Telp (031) 5922205, 5922312 Fax. (031) 5922239,

website: www.alazhar-jatim.sch.id, E-mail: humas@alazhar-jatim.sch.id

Bismillahirrahmanirrahim

Nomor : 66/IX/E/YPIAJT/Sek/1444.2022 Surabaya, 19 Shafar 1444 H
 Lampiran : - 16 September 2022 M
 Perihal : Jawaban Ijin Penelitian dan Mendapatkan Data Pegawai

Yang terhormat,
Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Psi., Psikologi
 Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
 Jl. Semolowaru 45
 Surabaya

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah Subhanahu wata'ala yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada kita berupa nikmat iman, Islam maupun nikmat kesehatan. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam.

Menjawab surat dari Ibu selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Nomor 1818/K/F.Psi/IX/2022 perihal "Ijin Penelitian dan Mendapatkan Data Pegawai" terkait Penyusunan karya ilmiah/ Skripsi Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan data sebagai berikut :

Nama : Muchammad Rizal
 NPM : 1511900183
 Alamat : Jl. Suko Mandiri 1 RT. 23 RW. 04 Suko, Sukodono, Sidoarjo
 Nomor HP : 088217858485
 Email : muchammadrizal24@gmail.com
 Skripsi : Efektifitas Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout pada pegawai

Maka bersama ini kami memberikan izin kepada yang bersangkutan, dengan ketentuan mentaati norma, etika dan Peraturan yang ada di YPI Al Azhar Cabang Jawa Timur.

Demikian surat jawaban ini kami sampaikan, atas kerjasama dan perhatian yang diberikan, diucapkan *jazakumullah khairan*.

Billahit taufiq wal hidayah

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh



**Dr. Pengantar YPI Al Azhar Cabang Jatim
 Kepala Sekolah**

Ade Trihanasari, S.Si.

Tembusan, Yth.:

1. Kepala Bidang YPIAJT
2. Kepala Sekolah TKIA/SOLA/SMP/IA di YPIAJT