

### Identitas Diri

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin : L / P (\*Coret yang tidak perlu)  
Status Tempat Tinggal : Bersama Orang Tua/Keluarga/Saudara/Kost/Apartemen  
(\*Coret yang tidak perlu)  
Status Pernikahan Orang Tua : Cerai Hidup/Cerai Mati (\*Coret yang tidak perlu)

### Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan diri teman-teman pada kolom yang telah disediakan. Pernyataan terdiri atas lima pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), N (netral), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa bahagia		√			

Bila anda ingin merubah jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama kemudian beri tanda centang (√) pada jawaban kedua.

Contoh :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa bahagia		≠		√	

## SKALA Y

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya menyediakan waktu untuk berkumpul bersama teman-teman					
2	Penting bagi saya untuk berperilaku sesuai dengan standar dan nilai dari orang lain daripada diri saya sendiri					
3	Saya bertindak sesuai dengan standar dan nilai pribadi saya					
4	Saya bingung untuk mengambil keputusan ketika keadaan di sekitar saya sedang kacau					
5	Saya merasa kecewa dengan diri saya sendiri					
6	Teman-teman saya peduli dengan saya					
7	Meskipun situasi dan kondisi di sekitar saya sedang tidak baik, saya tetap berusaha melakukan yang terbaik					
8	Saya bingung menentukan tujuan hidup					

9	Saya berlatih dengan serius agar dapat memaksimalkan potensi yang saya miliki					
10	Saya bangga dengan diri saya karena mampu bertahan dalam keadaan yang sulit					
11	Saya memutuskan sesuatu berdasarkan apa yang saya yakini, bukan karena pengaruh orang lain					
12	Saya membuat perencanaan masa depan dan berusaha mewujudkannya					
13	Saya bingung bagaimana cara mengembangkan bakat yang saya miliki					
14	Banyak hal yang belum bisa saya raih hingga saat ini					
15	Saya memiliki sahabat yang dapat saya percaya					
16	Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh					
17	Saya sulit percaya pada orang lain					
18	Situasi dan kondisi keluarga saya saat ini, membuat saya hanya bisa berdiam diri					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
19	Pengalaman hidup menjadi pelajaran yang berharga untuk masa depan saya					
20	Saya takut menceritakan permasalahan pribadi pada sahabat saya					
21	Saya bingung untuk memutuskan tindakan apa yang harus saya ambil ketika situasi di rumah sedang tidak baik					
22	Saya akan menjadi orang yang sukses di masa depan					
23	Saya menerima segala kelebihan dan kekurangan yang saya miliki					
24	Saya mampu berprestasi seperti teman-teman saya					
25	Ketika sahabat saya sedang sakit, saya menjenguknya					
26	Saya memiliki lebih banyak kekurangan daripada kelebihan					
27	Saya berusaha membantu teman-teman saya yang sedang mengalami kesulitan					
28	Saya yakin dapat mewujudkan cita-cita saya dengan potensi yang saya miliki					

29	Saya merasa diri saya tidak sehebat teman-teman saya					
30	Saya meluangkan waktu untuk mendengarkan curhat sahabat saya					
31	Saya paham semua kebiasaan yang dilakukan sahabat saya					
32	Saya diterima apa adanya oleh teman-teman saya					
33	Teman-teman saya tidak pernah mempermasalahkan latar belakang keluarga saya					

MODUL

**EFEKTIVITAS SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY UNTUK  
MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING REMAJA  
YANG MENGALAMI BROKEN HOME DITINJAU DARI JENIS  
KELAMIN**



Disusun Oleh:

Eunike Conny Theodora Korah, S.Psi

1522000018

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

## KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur yang tiada henti peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat kasih dan penyertaanNya, peneliti dapat menyelesaikan modul *Solution Focused Brief Therapy* ini. Modul ini dibuat sebagai media dan pedoman pelaksanaan *Solution Focused Brief Therapy* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami *broken home*. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian modul ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan permohonan maaf atas segala kekurangan yang pernah peneliti lakukan kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian modul ini, antara lain:

1. Ibu Dr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi
2. Bapak Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Profesi (S2)
3. Ibu Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan bimbingan kepada peneliti
4. Ibu Dr. Dyan Evita Santi, M.Si., Psikolog sebagai dosen pembimbing II yang juga memberikan saran dan arahan sampai terselesaikannya modul ini.
5. Pihak sekolah dan adik-adik responden yang bersedia telah meluangkan waktu untuk menjadi bagian dalam penelitian
6. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu

Terima kasih atas segala dukungan yang diberikan. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan juga pembaca.

Surabaya, 15 Juni 2023

Peneliti

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja dengan kondisi keluarga *broken home* (Pratama, Syahniar, & Karneli, 2016) tentu tidak mudah karena berada pada kondisi penuh tekanan yaitu harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mengalami perubahan-perubahan pada diri dan kehidupannya (Aziz, 2019). Selanjutnya, Santrock (2003) menjelaskan bahwa remaja-remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh atau *broken home* memperlihatkan penyesuaian diri yang buruk dibandingkan dengan remaja-remaja yang berasal dari keluarga yang utuh. Hal tersebut ditandai dengan permasalahan akademis, penyimpangan perilaku, kecemasan dan depresi, kurang memiliki tanggung jawab sosial, kurang kompeten dalam hubungan sosial dan cenderung bergabung dengan teman sebaya yang anti sosial. Beberapa contoh perilaku remaja *broken home* adalah seringkali nakal, mengalami depresi, melakukan hubungan seksual secara aktif (*free sex*), kecenderungan terhadap obat-obatan terlarang. Selain itu perilaku remaja *broken home* lainnya dapat berupa sering membolos, terlibat kenakalan, dikeluarkan atau di skors karena berkelakuan buruk (Aroma & Suminar, 2012).

Setiap individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan psikologis agar hidupnya menjadi sejahtera. Istilah *psychological well-being* merupakan sebutan bagi kesejahteraan (*well-being*) psikologis manusia. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis dapat menerima segala kekuatan dan kelemahan yang ada di dalam dirinya menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain disekitarnya (Pangastuti & Sawitri, 2015), memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri (Harimukthi & Dewi, 2017), mampu dan berkompotensi untuk mengatur lingkungan (Awaliyah & Listiyandini, 2017; Indryawati, 2014; Prabowo, 2016), memiliki tujuan hidup (Harimukthi & Dewi, 2017), dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya (Harimukthi & Dewi, 2017; Prabowo, 2016).



Kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis (Stephen, 2013). *Psychological well-being* biasanya didefinisikan sebagai sejauh mana orang hidup secara maksimal dari potensi mereka (Ryff, 1989). *Psychological well-being* merupakan hal yang penting karena berkorelasi positif dengan cara adaptasi kehidupan (Bowman, 2010), prestasi di bidang akademik (Chow 2007), stres (Danan & Feng 2018) dan *coping strategy* (Freire et al., 2016).

*Psychological well-being* pada remaja merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan. Remaja membutuhkan *psychological well-being* dalam kehidupannya untuk lebih bersyukur dan mampu beradaptasi dengan baik di masyarakat di kemudian hari. Hal ini menandakan bahwa *psychological well-being* merupakan kekuatan yang mampu menggerakkan remaja menuju kehidupan yang lebih baik sehingga posisi *psychological well-being* menjadi yang terdepan dan sangat penting bagi remaja (Abidin et al, 2020). Fatchurrahmi & Sholichah (2021) menjelaskan bahwa dampak-dampak yang terjadi pada kondisi *broken home* yang mempengaruhi kondisi psikologis individu dikarenakan hadirnya perasaan tidak nyaman, depresi, dan tidak bahagia dapat diatasi salah satunya dengan meningkatkan nilai *well-beingnya*.

Terapi singkat dalam SFBT tidak diterapkan untuk mempercepat (*quick fix*), melainkan dirancang untuk membantu konseli fokus dengan melakukan *treatment* (intervensi jangka pendek). Intervensi jangka pendek bertujuan mengarahkan konseli untuk mengelola apa yang seharusnya dia lakukan selanjutnya atau untuk masa depan yang lebih baik (Davis & Osborn, 2000; Mulawarman, 2019). *Solution Focused Brief Therapy* mengasumsikan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berhasil mengatasi kesulitan atau permasalahan yang dihadapi, namun hanya saja sebagian individu kehilangan kepercayaan, arah, atau sumber kesadaran (Seligman, 2006). *Solution Focused Brief Therapy* berperan menjalin kerjasama antara konselor dan konseli. Konseli dianggap kompeten, berdaya dan berpotensi (Palmer, 2011). SFBT terbukti efektif dan efisien untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Bagajan et al., 2016; Bannink, 2007)

## B. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari pemberian intervensi *solution focused brief therapy* ini adalah agar remaja yang mengalami kondisi *broken home* dapat memiliki fokus untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi serta berpandangan lebih positif terhadap diri dan kehidupan masa depannya sehingga dapat meningkatkan kondisi *psychological well-beingnya*.

## C. Manfaat Kegiatan

Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai sarana bagi remaja untuk melatih diri agar dapat menemukan potensi dan hal-hal positif dalam diri yang dapat dikembangkan guna memiliki kondisi *psychological well-being* yang lebih baik.

## D. Pengguna Modul

Modul ini diperuntukkan:

1. Fasilitator dan *Trainer* SFBT
2. Peserta SFBT

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### *2.1 Psychological Well-being*

Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* adalah konsep dari kesejahteraan psikologis individu yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu berorientasi pada tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan diri dan penguasaan lingkungan sosial. Selain itu, Huppert (2009) mengartikan *psychological well-being* adalah sesuatu yang terkait dengan hidup yang berjalan dengan baik, yang juga merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif. Individu dengan *psychological well-being* yang baik adalah individu yang mampu mengatasi atau dapat berkompromi dengan emosi negatif atau bahkan kondisi yang memungkinkan mengganggu individu berfungsi efektif di kehidupan sehari-harinya. Orang dengan kesehatan mental yang baik biasanya menunjukkan sikap positif pada dirinya sendiri bahkan orang lain, mempunyai tujuan hidup, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun hubungan yang hangat dengan orang lain serta melakukan upaya pengembangan diri (Rachmayani & Ramdhani, 2014)

#### *2.2 Solution Focused Brief Therapy*

Terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* adalah salah satu jenis terapi yang berfokus pada masa kini (*present*) dan masa depan (*future*). Menurut Nichols (2010), prinsip *Solution-Focused Therapy* adalah percaya bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertindak secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutupi oleh adanya anggapan negatif. Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang ia miliki agar tidak terokupasi oleh kegagalan yang dialaminya.

Perubahan yang terjadi melalui pendekatan *solution-focused* akan bersifat konstan, sehingga dalam menyelesaikan masalah, yang harus digali

lebih jauh adalah solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetensi dari individu tersebut, bukan lagi seputar masa lalu yang menjadi pemicu munculnya masalah (Carlson, et al, 2005). Dengan mengubah cara pandang ke arah solusi, terapi ini akan membangun nuansa terapi yang lebih positif, penuh harapan dan berfokus ke masa depan. (Nichols, 2010).

## **BAB III**

### **RANCANGAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY***

#### **A. Petunjuk Umum**

Pelaksanaan *solution focused brief therapy* terdapat 4 sesi yang harus diikuti oleh subjek penelitian. Setiap sesi memiliki pembahasan yang berbeda namun berkaitan satu sama lain. Detail terkait kegiatan dari *solution focused brief therapy* diuraikan sebagai berikut:

##### Sesi I

- a) Perkenalan
- b) Penjelasan mengenai kontrak selama pelaksanaan SFBT
- c) Pengisian *Pretest*
- d) Membangun kohesivitas dengan *ice breaking*
- e) Pemberian Materi *Psychological Well-being*
- f) Identifikasi permasalahan partisipan
- g) Merancang Tujuan (*goals*)
- h) Refleksi

##### Sesi II

- a) *Ice breaking*
- b) Eksplorasi dinamika permasalahan
- c) Analisis Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (Exceptions)
- d) Diskusi dan Refleksi
- e) Pemberian Tugas Rumah (*Worksheet Positive Relation Qualities & Identifikasi coping skills*)
- f) Penutup

##### Sesi III

- a) Pembukaan
- b) Diskusi Tugas Rumah
- c) *Ice breaking*
- d) Menggali potensi positif dalam diri partisipan

##### Sesi IV

- a) Menentukan solusi
- b) *Miracle & Scaling question, Compliments & Refleksi*

- c) Pengisian Posttest
- d) Penutup

## **B. Alat dan Bahan**

1. Alat tulis
2. *Worksheet* Peserta
3. Skala *pretest* dan *posttest*
4. *Power point*
5. Proyektor
6. Meja dan kursi

## **C. Kontrak Kegiatan**

1. Fasilitator menjelaskan tujuan dari *solution focused brief therapy* dan hal yang ingin dicapai
2. Peserta SFBT aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir
3. Peserta SFBT terbuka mengenai masalahnya
4. Peserta SFBT aktif memberikan tanggapan atas masalah peserta lain dan berdiskusi bersama

## D. Rundown Kegiatan

### Intervensi *Solution Focused Brief Therapy* pada Remaja *Broken Home*

Jumat, 16 Juni 2023

#### Sesi I : Mengetahui Permasalahan dan Menetapkan Tujuan (*Goals*)

Aktivitas	Durasi	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh Pertanyaan
<p><b>Pembukaan</b></p> <p>Perkenalan dan menjelaskan prosedur serta tujuan pelaksanaan intervensi <i>solution focused brief therapy</i> dan mengisi lembar <i>pretest</i></p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan memahami tujuan sesi intervensi yang sedang dan akan dijalani</li> <li>• Terjalin kesepakatan antara Peneliti dengan partisipan mengenai keseluruhan proses konseling (partisipan menandatangani <i>informed consent</i>)</li> <li>• Partisipan mengisi lembar <i>pretest</i> PWB untuk mengukur PWB sebelum dilakukan proses intervensi SFBT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> <li>• Penjelasan verbal</li> <li>• Pengisian <i>pretest</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Apakah anda memahami penjelasan terkait intervensi SFBT?”</li> <li>• “Apakah anda bersedia mengikuti keseluruhan proses intervensi?”</li> </ul>

Membahas harapan-harapan yang diinginkan partisipan	15 Menit	Mengetahui harapan-harapan partisipan terhadap keseluruhan sesi intervensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> </ul>	“Apa saja harapan-harapan Anda terhadap sesi-sesi yang akan kita jalankan?”
<b>Ice Breaking</b> “Menyebut Objek”	10 Menit	Mencairkan suasana & mengakrabkan semua partisipan serta fasilitator dan peneliti		
<b>Pemberian Materi</b> <i>Psychological Well-being</i>	15 Menit	Memberikan pemahaman terkait pengertian, aspek, manfaat dan cara meningkatkan <i>psychological well-being</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Penjelasan Verbal</li> </ul>	
<b>Identifikasi permasalahan partisipan</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengisi <i>worksheet</i> “Masalahku dan Perasaanku”</li> <li>• Mendiskusikan <i>worksheet</i> yang</li> </ul>	45 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipan mengisi <i>worksheet</i> terkait permasalahan <i>well-being</i> yang sedang dialami dan kemudian mendiskusikan bersama partisipan lainnya</li> <li>• Mengetahui penghayatan partisipan terhadap masalah <i>well-being</i> yang sedang dialami melalui skor yang diberikan serta seberapa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> <li>• <i>Scaling question</i></li> <li>• Pengisian <i>worksheet</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Berapa skor yang akan anda berikan untuk menggambarkan perasaan anda terhadap masalah yang sedang anda alami? (Antara 1-10. Dimana skor 1 adalah yang paling buruk dan 10 adalah yang paling baik). “Berapa skor yang akan</li> </ul>



<p>telah diisi oleh tiap partisipan</p>		<p>optimis dirinya untuk menilai kemungkinan berhasil diatasnya masalah tersebut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperoleh data atau informasi yang menyeluruh dari partisipan mengenai masalah <i>well-being</i> yang dialami serta usaha-usaha yang sudah dilakukan</li> <li>• Memahami masalah <i>well-being</i> yang dialami partisipan melalui perspektif partisipan itu sendiri</li> </ul>		<p><i>anda berikan untuk menilai keoptimisan anda untuk mengatasi masalah yang anda hadapi?" (Antara 1-10. Dimana skor 1 adalah yang paling buruk dan 10 adalah yang paling baik).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Apa saja usaha-usaha yang sudah Anda lakukan untuk mengatasi masalah tersebut?"</i></li> <li>• <i>"Bisa Anda jelaskan kondisi keluarga Anda saat ini? Bagaimana dengan lingkungan pertemanan Anda? Bagaimana dengan lingkungan sekolah Anda?"</i></li> </ul>
---	--	--	--	--

<p><b>Merancang Tujuan (goals)</b></p> <p>Pengisian <i>worksheet</i> “SMART goals”, dilanjutkan dengan diskusi</p>	<p>45 Menit</p>	<p>Membantu partisipan untuk lebih melihat ke masa depan lewat tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta memperoleh gambaran mengenai tujuan partisipan secara lebih konkrit, sumber-sumber yang dimiliki partisipan untuk mendukung terwujudnya tujuan tersebut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> <li>• Pengisian <i>worksheet</i> SMART goals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “<i>Tuliskan apa harapan/tujuan yang ingin kamu capai di masa depan</i>”</li> <li>• “<i>Bagaimana cara Anda memenuhi tujuan tersebut?</i>”</li> <li>• “<i>Bagaimana Anda akan tahu kalau tujuan tersebut sudah berhasil Anda capai? Perubahan apa yang akan terjadi pada diri Anda?</i>”</li> </ul>
<p><b>Refleksi</b></p>	<p>20 Menit</p>	<p>Merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “<i>Apa saja pembelajaran yang didapatkan pada sesi hari ini?</i>”</li> </ul>

**Sesi 2 : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang Dialami, Perubahan-Perubahan dan Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)**

Aktivitas	Durasi	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh Pertanyaan
<i>Ice breaking “Bos Berkata”</i>	10 Menit	Mencairkan suasana		
<p><b>Eksplorasi dinamika permasalahan</b></p> <p>Pengisian <i>worksheet</i> “Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku”</p> <p><b>Analisis Situasi-Situasi yang Menjadi</b></p>	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisa dinamika permasalahan <i>well-being</i> yang terjadi pada diri partisipan, perubahan-perubahan yang dirasakan pada diri sendiri dan hubungan interpersonal (dengan orang tua dan anggota keluarga maupun orang terdekat) yang telah berkontribusi terhadap perjalanan hidup hingga saat ini</li> <li>• Mengeksplorasi situasi-situasi yang menjadi pengecualian (<i>exceptions</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Pengisian <i>worksheet</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “<i>Contoh situasi yang paling mengganggu dirimu saat ini?</i>”</li> <li>• “<i>Emosi apa saja yang kamu rasakan?</i>”</li> <li>• “<i>Adakah masa-masa dimana Anda tidak memiliki kekhawatiran</i></li> </ul>

<b>Pengecualian (Exceptions)</b>		dari apa yang sedang dialami saat ini		<p><i>atau pikiran- pikiran negatif seperti saat ini? Masa-masa seperti apakah itu? Apa yang berbeda dibandingkan dengan saat ini?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Solusi apa yang Anda lakukan saat itu?"</i></li> <li>• <i>"Dari masa-masa pengecualian tersebut, menurut Anda, apa yang akan membuat masa-masa itu akan sangat mungkin terulang lagi di masa depan?"</i></li> </ul>
<b>Diskusi &amp; Refleksi</b>	60 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan <i>worksheet</i> yang telah dikerjakan bersama dengan partisipan lainnya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>"Coba masing-masing sharingkan apa yang sudah anda tulis di lembar kerja?"</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merefleksikan pembelajaran yang telah didapatkan selama kegiatan hari kedua</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Hal apa saja yang anda dapatkan dari kegiatan sepanjang hari ini?”</li> </ul>
<b>Pemberian Tugas Rumah (Worksheet Positive Relation Qualities &amp; Identifikasi coping skills ) dan Penutup</b>	20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun inisiatif partisipan untuk mencari tahu sendiri aspek positif tentang dirinya yang diperoleh dari orang lain</li> <li>• Mengetahui bentuk <i>coping</i> apa saja yang dilakukan oleh partisipan setiap kali menghadapi masalah serta mengevaluasi sendiri teknik <i>coping</i> dan cara penyampaian emosi yang dirasakan</li> <li>• Mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif kepada salah satu orang terdekat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Penjelasan verbal</li> </ul>	<i>Instruksi worksheet Positive Relations Qualities: Berikut ini akan ada sebuah tugas rumah. Caranya sangat mudah, yakni Anda diminta untuk melakukan sedikit survey kepada orang-orang disekitar Anda mengenai hal-hal positif yang mereka nilai tentang Anda. Tuliskan opini mereka tentang Anda tersebut berikut siapa yang mengatakannya. Anda boleh meminta pendapat siapapun sebanyak-banyaknya. Tugas ini harap dibawa hasilnya di</i>

			<p><i>pertemuan kita selanjutnya.</i></p> <p><i>Instruksi Coping Skills: “Coba Anda bayangkan ketika seumpama Anda mampu memperoleh komunikasi yang baik dengan lingkungan serta memiliki cara yang efektif untuk mengatasi masalah, kira- kira apa yang akan terjadi pada diri Anda?Hal apa yang sekiranya terjadi pada lingkungan Anda?Praktekkan dengan orang-orang terdekat anda”</i></p>
--	--	--	---

Sabtu, 17 Juni 2023

Sesi 3 : Mengeksplorasi Potensi Diri

Aktivitas	Durasi	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh Pertanyaan
<b>Pembukaan dan Diskusi Tugas Rumah</b>	60 Menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjelaskan rangkaian kegiatan hari kedua</li><li>• Merefleksikan hasil dan tugas rumah yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya (<i>Worksheet Positive Relations Qualities</i>)</li><li>• Mengetahui kepekaan partisipan untuk mengenali reaksi-reaksi lawan bicaranya dalam berkomunikasi, sehingga ia dapat memahami sendiri seberapa efektif teknik komunikasi yang ia terapkan, apakah perlu dipertahankan, diubah atau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observasi</li><li>• Wawancara</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• “<i>Apa kesan yang Anda peroleh dari hasil tugas rumah tersebut?</i>”</li><li>• “<i>Apa reaksi Anda begitu membaca opini positif orang-orang terhadap Anda?</i>”</li><li>• “<i>Bagaimana penerapan tugas rumah terkait coping skills?</i>”</li><li>• “<i>Apa yang dirasakan setelah menerapkannya?</i>”</li><li>• “<i>Bagaimana reaksi orang-orang terdekat?</i>”</li></ul>

		diganti dengan cara yang benar-benar berbeda		
<b><i>Ice Breaking</i></b> <b><i>“Benar-Salah”</i></b>	10 Menit	Mencairkan suasana		
<b>Menggali potensi positif dalam diri partisipan</b>  Mengisi <i>worksheet Positive Personal Qualities</i> dan Diskusi	45 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan partisipan untuk memandang positif tentang dirinya, mengenal diri lebih jauh terhadap potensi yang mungkin belum disadari serta penghayatan partisipan akan kualitas-kualitas dirinya sendiri dan seberapa besar keyakinannya untuk menggunakan kualitas tersebut untuk mengatasi masalah</li> <li>• Mendiskusikan <i>worksheet Positive Personal Qualities</i> bersama partisipan lainnya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Kapan Anda merasakan bahwa Anda memiliki kualitas positif tersebut dalam diri Anda? Pada situasi seperti apa kualitas itu muncul?”</i></li> <li>• <i>“Bagaimana reaksi dari lingkungan ketika Anda tanpa sadar menampilkan kualitas tersebut?”</i></li> <li>• <i>“Bagaimana cara Anda selama ini untuk memastikan bahwa kualitas tersebut masih dan akan terus Anda miliki?”</i></li> </ul>



#### Sesi 4 : Menentukan Solusi dan Terminasi

Aktivitas	Durasi	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh Pertanyaan
<b>Ice breaking</b> “Tepuk Tunggal Trio”	5 Menit	Mencairkan suasana		
<b>Menentukan solusi</b>  Pengisian <i>worksheet</i> “ <i>Re-building My Solution</i> ” dan Diskusi	60 Menit	Menerapkan sendiri apa yang menjadi landasan dari <i>solution-focused</i> , yakni bila solusinya efektif maka pertahankan, bila butuh satu langkah kecil maka modifikasi, dan bila tidak bagus, maka lakukan solusi yang berbeda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Pengisian <i>worksheet</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “<i>Situasi yang muncul / tujuan yang ingin dicapai?</i>”</li> <li>• “<i>Solusi apa yang biasa anda terapkan?</i>”</li> <li>• “<i>Apakah sudah efektif atau butuh perubahan?</i>”</li> </ul>
<b>Miracle &amp; Scaling question, Compliments &amp; Refleksi</b>	20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran hal apa yang disadari ketika suatu saat permasalahan terselesaikan</li> <li>• Memberikan gambaran hal-hal positif yang telah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Wawancara</li> <li>• <i>Scaling &amp; miracle question</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “<i>Misalkan malam ini saat Ada tidur, keajaiban datang dan besok paginya saat Anda terbangun, semua masalah yang tadi</i></li> </ul>

		partisipan lakukan selama proses konseling sejak sesi pertama hingga sekarang		<p><i>Anda ceritakan berhasil teratasi. Hal apa kemudian yang Anda sadari telah berbeda yang membuat Anda tahu bahwa masalah Anda telah selesai?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Selama sesi sebelumnya dan sesi terakhir ini, Anda telah melakukan proses membangun solusi atas apa yang menjadi permasalahan Anda. Selama proses tersebut, Anda telah melakukan banyak hal-hal</i></li></ul>
--	--	---	--	--

				<p><i>positif, misalnya _____, _____ (jabarkan). Ada lagi yang ingin Anda tambahkan? Pelajaran apa yang sudah Anda peroleh selama mengikuti sesi ini?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Skor terakhir untuk keadaan Anda saat ini setelah menjalani beberapa sesi SFBT, kira-kira berada di skor berapa? (1-10)</i></li> </ul>
<b>Pengisian <i>Posttest</i> dan Penutup</b>	15 Menit	Mengukur PWB partisipan setelah mengikuti proses intervensi SFBT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Pengisian <i>posttest</i></li> </ul>	

## **E. Petunjuk Instruksi untuk Fasilitator**

### **1. Pemberian *Pretest***

#### a. Tujuan:

Mengukur tingkat *psychological well-being* dari peserta sebelum intervensi dilakukan.

#### b. Alat dan Bahan:

Skala *psychological well-being* yang telah disediakan, bolpoin

#### c. Prosedur Kegiatan:

- 1) Fasilitator menjelaskan cara pengisian skala
- 2) Fasilitator menjelaskan bahwa lembar skala tersebut bukan berbentuk tes dan tidak ada sistem penilaian melainkan diisi sesuai dengan situasi/keadaan yang sebenarnya sehingga peserta tidak perlu khawatir
- 3) Setelah selesai, lembar skala dikumpulkan

### **2. Membahas harapan-harapan yang diinginkan partisipan**

#### a. Tujuan:

Mengetahui harapan-harapan partisipan terhadap keseluruhan sesi intervensi

#### b. Prosedur Kegiatan:

- 1) Fasilitator mengawali sesi dengan memberikan pertanyaan seputar harapan-harapan yang diinginkan partisipan terhadap intervensi yang akan dijalani
- 2) Fasilitator memberikan kesempatan untuk partisipan menyampaikan harapannya masing-masing

### ***Ice Breaking 1:***

a. Nama *Ice breaking*: Menyebut objek

b. Tujuan: Mencairkan suasana

c. Prosedur:

- 1) Fasilitator menentukan kriteria objek seperti nama buah
- 2) Partisipan harus menyebutkan nama objek sesuai huruf akhiran yang disebut peserta sebelumnya seperti orang pertama menyebut anggur maka orang kedua harus menyebut nama buah yang awalnya R seperti rambutan
- 3) Partisipan yang salah dalam permainan ini akan dianggap kalah dan mendapatkan hukuman sesuai dengan kesepakatan peserta lainnya.

### **3. Materi *Psychological Well-being***

a. Tujuan:

Memberikan pemahaman terkait pengertian, aspek, manfaat dan cara meningkatkan *psychological well-being*

b. Alat dan Bahan:

Laptop, proyektor, *powerpoint*

c. Prosedur:

- 1) Trainer memberikan materi mengenai *psychological well-being* melalui *slide-slide* dalam *powerpoint*
- 2) Trainer memberikan kesempatan untuk peserta menyampaikan pertanyaan

#### 4. Mengisi *worksheet* “Masalahku dan Perasaanku”

##### a. Tujuan:

- Partisipan mengisi *worksheet* terkait permasalahan *well-being* yang sedang dialami dan kemudian mendiskusikan bersama partisipan lainnya
- Mengetahui penghayatan partisipan terhadap masalah *well-being* yang sedang dialami melalui skor yang diberikan serta seberapa optimis dirinya untuk menilai kemungkinan berhasil diatasinya masalah tersebut
- Memperoleh data atau informasi yang menyeluruh dari partisipan mengenai masalah *well-being* yang dialami serta usaha-usaha yang sudah dilakukan
- Memahami masalah *well-being* yang dialami partisipan melalui perspektif partisipan itu sendiri

##### b. Alat dan Bahan:

*Worksheet* masalahku dan perasaanku, bolpoin

##### c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet* masalahku dan perasaanku
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet* masalahku dan perasaanku
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut
- 4) Setelah mengisi *worksheet* masalahku dan perasaanku, fasilitator meminta satu per satu partisipan untuk menyampaikan apa saja yang sudah dituliskan pada *worksheet* masing-masing
- 5) Fasilitator membuka diskusi bersama terkait *worksheet* yang sudah dikerjakan
- 6) Fasilitator mengajak partisipan untuk membuat kesimpulan dari proses diskusi

## **5. Merancang Tujuan (*goals*)**

### a. Tujuan:

Membantu partisipan untuk lebih melihat ke masa depan lewat tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta memperoleh gambaran mengenai tujuan partisipan secara lebih konkrit, sumber-sumber yang dimiliki partisipan untuk mendukung terwujudnya tujuan tersebut

### b. Alat dan Bahan:

*Worksheet SMART Goals*, bolpoin

### c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet SMART Goals*
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet* masalahku dan perasaanku
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut
- 4) Setelah mengisi *worksheet* masalahku dan perasaanku, fasilitator meminta satu per satu partisipan untuk menyampaikan apa saja yang sudah dituliskan pada *worksheet* masing-masing
- 5) Fasilitator membuka diskusi bersama terkait *worksheet* yang sudah dikerjakan
- 6) Fasilitator mengajak partisipan untuk membuat kesimpulan dari proses diskusi

## **6. Refleksi**

### a. Tujuan:

Merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan

### b. Prosedur:

Fasilitator mengajak partisipan untuk merefleksikan kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan pada sesi 1.

## ***Ice Breaking 2:***

a. Nama *Ice breaking*: Bos Berkata

b. Tujuan: Mencairkan suasana

c. Prosedur:

- 1) Fasilitator menunjuk 1 orang partisipan untuk menjadi “Bos” yang bertugas untuk memberikan perintah
- 2) Partisipan diminta untuk melakukan perintah dari “Bos” hanya jika ada di awal perintah terdapat kata “Bos berkata”. Contohnya “Bos berkata” pegang hidung maka partisipan harus memegang hidungnya. Jika tidak ada awalan “Bos berkata” maka partisipan tidak perlu melakukan perintah tersebut

## **Sesi 2**

### **1. Mengisi *worksheet* “Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku”**

a. Tujuan:

Menganalisa dinamika permasalahan *well-being* yang terjadi pada diri partisipan, perubahan-perubahan yang dirasakan pada diri sendiri dan hubungan interpersonal (dengan orang tua dan anggota keluarga maupun orang terdekat) yang telah berkontribusi terhadap perjalanan hidup hingga saat ini

b. Alat dan Bahan:

*Worksheet* Situasi Itu dan Pengaruhnya terhadapku, bolpoin

c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet* Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet* masalahku dan perasaanku
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut



- 4) Setelah mengisi *worksheet* masalahku dan perasaanku, fasilitator meminta satu per satu partisipan untuk menyampaikan apa saja yang sudah dituliskan pada *worksheet* masing-masing
- 5) Fasilitator membuka diskusi bersama terkait *worksheet* yang sudah dikerjakan
- 6) Fasilitator mengajak partisipan untuk membuat kesimpulan dari proses diskusi

## **2. Analisis Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)**

### a. Tujuan:

Mengeksplorasi situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*) dari apa yang sedang dialami saat ini

### b. Alat dan Bahan:

*Worksheet Exception Questions*, Bolpoin

### c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet Exception Questions*
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet Exception Questions*
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut

## **3. Diskusi & Refleksi**

### a. Tujuan:

- Mendiskusikan *worksheet* yang telah dikerjakan bersama dengan partisipan lainnya
- Merefleksikan pembelajaran yang telah didapatkan selama kegiatan hari kedua

b. Prosedur:

- 1) Fasilitator meminta masing-masing partisipan memaparkan apa saja situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*Exceptions*)
- 2) Fasilitator membuka diskusi bersama terkait situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*Exceptions*)
- 3) Fasilitator bersama partisipan membuat kesimpulan terkait situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*Exceptions*)
- 4) Fasilitator meminta partisipan untuk merefleksikan pembelajaran yang didapatkan di hari pertama

**4. Tugas Rumah (*Worksheet Positive Relation Qualities & Identifikasi coping skills*)**

a. Tujuan:

- Membangun inisiatif partisipan untuk mencari tahu sendiri aspek positif tentang dirinya yang diperoleh dari orang lain
- Mengetahui bentuk *coping* apa saja yang dilakukan oleh partisipan setiap kali menghadapi masalah serta mengevaluasi sendiri teknik *coping* dan cara penyampaian emosi yang dirasakan
- Mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif kepada salah satu orang terdekat

b. Prosedur:

Fasilitator menginstruksikan partisipan untuk mengerjakan tugas rumah (mengisi *worksheet Positive Relations Qualities*)

### Sesi 3

#### 1. Diskusi Tugas Rumah (*worksheet Positive Relations Qualities & Identifikasi coping skills*)

##### a. Tujuan:

- Merefleksikan hasil dan tugas rumah yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya (*Worksheet Positive Relations Qualities & identifikasi coping skills*)
- Mengetahui kepekaan partisipan untuk mengenali reaksi-reaksi lawan bicaranya dalam berkomunikasi, sehingga ia dapat memahami sendiri seberapa efektif teknik komunikasi yang ia terapkan, apakah perlu dipertahankan, diubah atau diganti dengan cara yang benar-benar berbeda

##### b. Prosedur:

- 1) Fasilitator meminta masing-masing partisipan untuk memaparkan tugas rumah yang sudah diinstruksikan pada hari sebelumnya
- 2) Fasilitator membuka diskusi terkait *worksheet* yang sudah dikerjakan dan dipaparkan
- 3) Fasilitator bersama partisipan menarik kesimpulan terkait hubungan positif dengan orang lain dan cara *coping skills* yang efektif

#### ***Ice Breaking 3:***

a. Nama *Ice breaking*: Benar-salah

b. Tujuan: Mencairkan Suasana

##### c. Prosedur:

- 1) Fasilitator menjelaskan bahwa permainan ini menggunakan rumus “benar-salah”
- 2) Fasilitator akan menjadi pemandu permainan

- 3) Seluruh partisipan diminta untuk menghadap ke arah fasilitator
- 4) Apabila pemandu mengatakan “Kanan-kiri” maka partisipan harus melangkah ke arah “Kanan-kanan” sesuai dengan rumus pada permainan ini, yaitu “Benar-salah”
- 5) Pemandu dapat mengganti rumus sesuka hati

## **2. Mengisi *worksheet Positive Personal Qualities***

### a. Tujuan:

- Mengarahkan partisipan untuk memandang positif tentang dirinya, mengenal diri lebih jauh terhadap potensi yang mungkin belum disadari serta penghayatan partisipan akan kualitas-kualitas dirinya sendiri dan seberapa besar keyakinannya untuk menggunakan kualitas tersebut untuk mengatasi masalah
- Mendiskusikan *worksheet Positive Personal Qualities* bersama partisipan lainnya

### b. Alat dan Bahan:

*Worksheet Positive Personal Qualities*, bolpoin

### c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet Positive Personal Qualities*
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet Positive Personal Qualities*
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut
- 4) Fasilitator meminta masing-masing partisipan memaparkan apa saja potensi yang mungkin belum disadari serta kualitas-kualitas diri yang dimiliki
- 5) Fasilitator membuka diskusi bersama terkait potensi yang mungkin belum disadari serta kualitas-kualitas diri yang dimiliki

- 6) Fasilitator bersama partisipan membuat kesimpulan terkait potensi yang mungkin belum disadari serta kualitas-kualitas diri yang dimiliki

#### **Sesi 4**

##### ***Ice Breaking 4:***

- a. Nama Kegiatan: Tepuk tunggal trio
- b. Tujuan: Mencairkan suasana
- c. Prosedur:

Peraturannya adalah peserta melakukan tepuk sesuai dengan aba-aba dari instruktur. Peserta tepuk satu kali jika ada aba-aba “tunggal”, peserta tepuk dua kali jika ada aba-aba “ganda” dan tepuk tiga kali jika ada aba-aba “trio”.

#### **1. Pengisian *worksheet* “*Re-building My Solution*”**

- a. Tujuan:

Menerapkan sendiri apa yang menjadi landasan dari *solution-focused*, yakni bila solusinya efektif maka pertahankan, bila butuh satu langkah kecil maka modifikasi, dan bila tidak bagus, maka lakukan solusi yang berbeda.

- b. Alat dan Bahan:

*Worksheet Re-building My Solution*, bolpoin

- c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet Re-building My Solution*
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet Re-building My Solution*
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut
- 4) Fasilitator meminta masing-masing partisipan memaparkan apa saja yang menjadi landasan dari *solution-focused*

- 5) Fasilitator membuka diskusi bersama terkait yang menjadi landasan dari *solution-focused*
- 6) Fasilitator bersama partisipan membuat kesimpulan terkait yang menjadi landasan dari *solution-focused*

## **2. *Miracle & Scaling Question & Compliments***

### a. Tujuan:

- Memberikan gambaran hal apa yang disadari ketika suatu saat permasalahan terselesaikan
- Memberikan gambaran hal-hal positif yang telah partisipan lakukan selama proses konseling sejak sesi pertama hingga sekarang

### b. Alat dan Bahan:

*Worksheet miracle & scaling question*

### c. Prosedur:

- 1) Fasilitator memberikan *worksheet miracle & scaling question*
- 2) Fasilitator menjelaskan cara pengerjaan *worksheet miracle & scaling question*
- 3) Fasilitator mengarahkan para partisipan mengisi *worksheet* tersebut
- 4) Fasilitator mengajak partisipan untuk menemukan apa saja hal positif yang sudah dilakukan oleh partisipan sejak awal hingga akhir proses intervensi

## **3. *Pengisian Posttest***

### a. Tujuan:

Mengukur tingkat *psychological well-being* dari peserta setelah intervensi dilakukan.

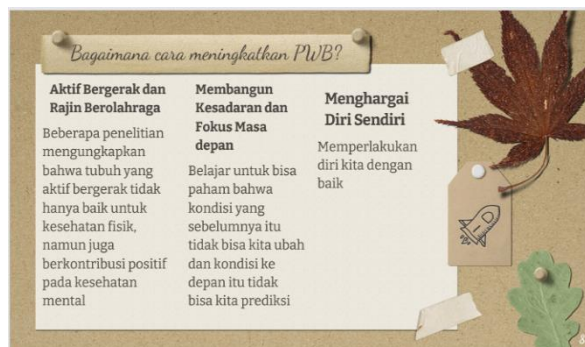
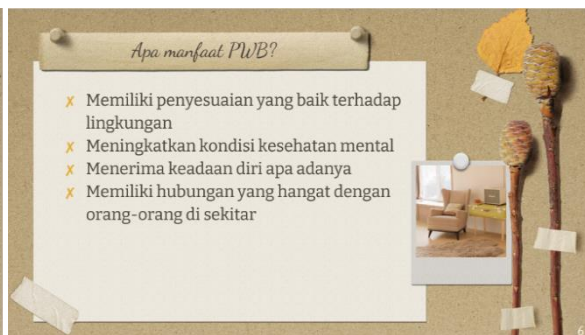
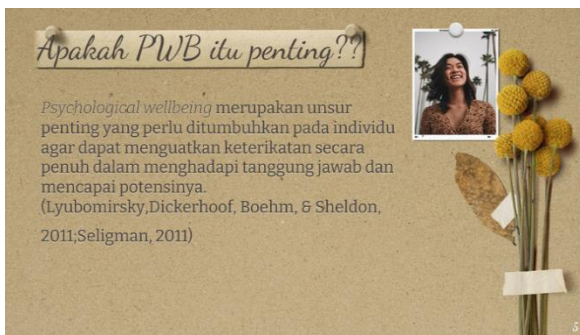
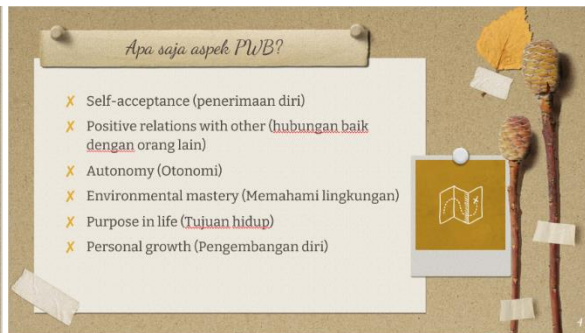
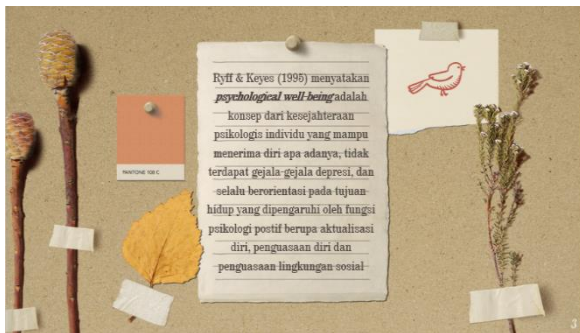
### b. Alat dan Bahan:

Skala *psychological well-being* yang telah disediakan, bolpoin

c. Prosedur Kegiatan:

- 1) Fasilitator menjelaskan cara pengisian skala
- 2) Fasilitator menjelaskan bahwa lembar skala tersebut bukan berbentuk tes dan tidak ada sistem penilaian melainkan diisi sesuai dengan situasi/keadaan yang sebenarnya sehingga peserta tidak perlu khawatir
- 3) Setelah selesai, lembar skala dikumpulkan
- 4) Fasilitator menutup kegiatan intervensi SFBT

# Materi *Psychological Well-being*





## **Masalahku dan Perasaanku**

Berapa skor yang akan kamu berikan untuk menggambarkan perasaan anda terhadap masalah yang sedang anda alami terkait *well being*? (Berilah lingkaran antara skor 1-10. Dimana skor 1 adalah yang paling buruk dan 10 adalah yang paling baik)?

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

Jelaskan bagaimana kondisi keluargamu saat ini?

Bagaimana dengan lingkungan pertemananmu?

Bagaimana dengan lingkungan sekolahmu?

Berapa skor yang akan kamu berikan untuk menilai keoptimisanmu untuk mengatasi masalah yang sedang kamu hadapi?" (Lingkari antara 1-10. Dimana skor 1 adalah yang paling buruk dan 10 adalah yang paling baik).

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

### *Exception Question*

1. Adakah masa-masa dimana kamu tidak memiliki kekhawatiran atau pikiran-pikiran negatif seperti saat ini?

2. Masa-masa seperti apakah itu? Apa yang berbeda dibandingkan dengan saat ini?

3. Menurutmu, apa yang akan membuat masa-masa itu akan sangat mungkin terulang lagi di masa depan?

*Positive Personal Qualities*

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Kualitas baik apa (sifat kepribadian, karakteristik, kekuatan) yang aku miliki?	
Apa saja kelemahanku?	
Apakah aku bisa menerima diriku apa adanya? Berikan alasannya!	
Bagaimana cara membuat diriku menjadi orang yang berguna?	
Apa saja potensi yang aku miliki?	
Bagaimana cara yang sebaiknya aku lakukan untuk mengembangkan potensi diriku?	

### Positive Relations Qualities

Mintalah orang terdekat (misalnya: anggota keluarga dan teman dekat) untuk mendeskripsikan Anda secara positif, dalam tiga kata. Misalnya: Lembut, lucu, kuat. Lembut → Ketika bicara tidak pernah dengan nada tinggi dan jarang marah. Lucu → sering membuat orang lain tertawa dengan perkataan atau tingkahnya. Kuat → bertahan dalam kondisi yang menekan, jarang mengeluh, dll

<b>Who (says about me)</b>	<b>3 words</b>

- Siapa saja orang-orang terdekat yang menyayangiku/yang paling bisa aku percaya?

Jawaban:

## **Worksheet S-M-A-R-T Goals**

### **SPECIFIC**

Tuliskan harapan/tujuan yang ingin kamu capai di masa depan. Buatlah sejelas mungkin.

### **MEASURABLE**

Adakah tindakan yang semakin sering Anda lakukan/justru semakin jarang Anda lakukan? Berikan contohnya

**ACHIEVABLE**

Buat tujuan-tujuan kecil sebagai cara untuk meraih tujuan besar. Kalau langkah kecil tidak berhasil, apa tindakan lainnya?

**REALISTIC & RESOURCED**

Sumber-sumber apa yang kamu perlukan untuk memenuhi harapan/tujuanmu? Bagaimana kamu memperoleh sumber-sumber tersebut? Kira-kira tantangan apa saja yang akan muncul dalam usaha memperoleh sumber-sumber tersebut?

**TIME-LIMITED**

Set waktu yang kamu butuhkan untuk mencapai harapan/tujuan tersebut. 1 minggu/1 bulan/6 bulan dst. Pertimbangkan waktu yg lebih singkat untuk harapan/tujuan-tujuan yg lebih kecil

## Membangun Kembali Solusiku

Lembar kerja ini bertujuan untuk menganalisa lebih lanjut apakah solusi yang selama ini sudah dilakukan sudah efektif atau belum. Dibawah ini ada 3 kotak yang harus kamu isi. Kotak pertama adalah situasi yang muncul (bisa dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan sesi sebelumnya), lalu apa saja solusi yang selama ini digunakan. Setelah itu, berikan penilaian pribadi. Menurutmu, solusi tersebut perlu dipertahankan, dimodifikasi atau diubah total? Lebih lanjutnya sebagai berikut:

<b>Situasi yang muncul / tujuan yang ingin dicapai</b>	<b>Solusi yang biasa digunakan</b>	<b>Analisa solusi</b>
		Pertahankan Alasan :
		Modifikasi Dengan cara :
		Ubah total / ganti Dengan cara :
		Pertahankan Alasan :

		Modifikasi Dengan cara :
		Ubah total / ganti Dengan cara :



### ***Miracle & Scaling Question***

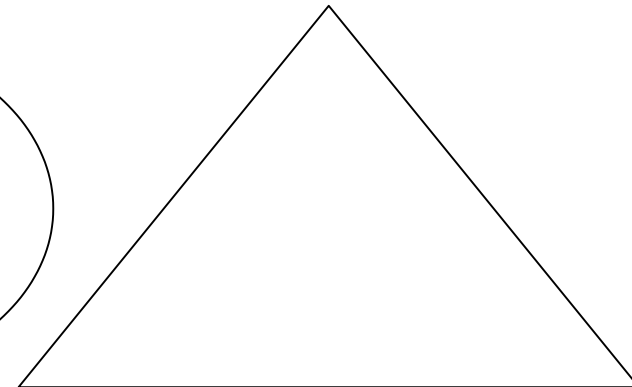
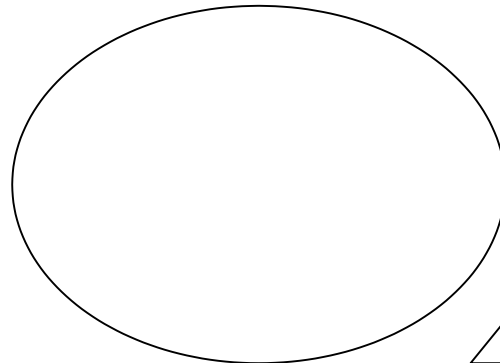
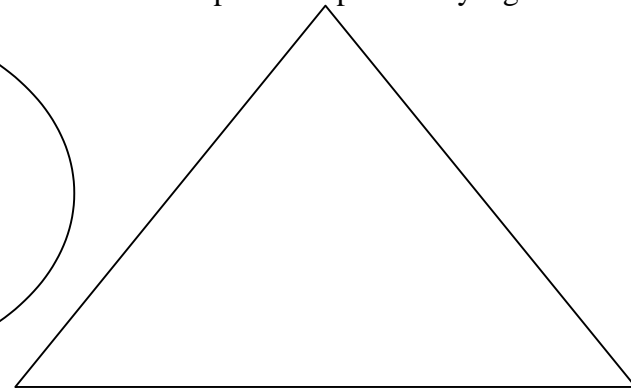
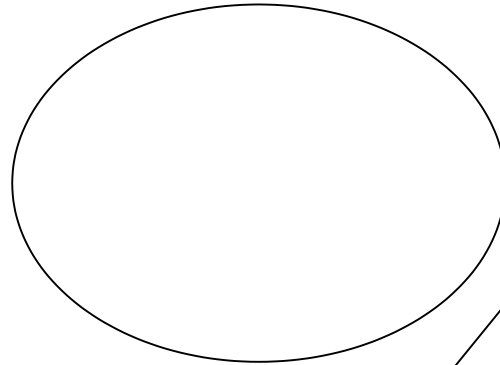
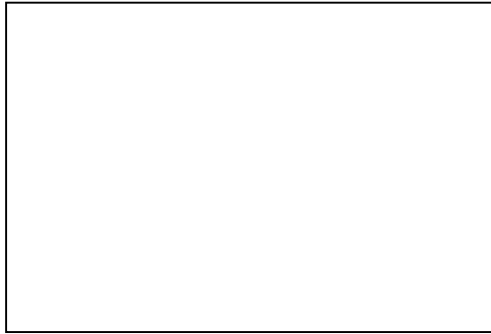
*“Saya ingin kamu berkhayal, sejak awal kamu sudah menceritakan tentang semua permasalahan yang kamu alami, coba sekarang bayangkan misalnya malam ini kamu tidur, sepanjang kamu tidur hingga bangun, ternyata ada keajaiban yang muncul, pas kamu terbangun pagi harinya, semua masalahmu selesai dan bisa teratasi. Kira-kira, hal apa saja yang akan terasa berbeda saat itu, yang membuat kamu tahu bahwa masalah itu sudah selesai?”*

Skor terakhir untuk keadaan/perasaanmu saat ini setelah menjalani beberapa sesi *Solution Focused Brief Therapy*, kira-kira berada di skor berapa? (1-10)?

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

### Situasi Itu, dan Pengaruhnya Terhadapku

Berikan 2 (dua) contoh situasi yang paling mengganggu dirimu saat ini. Emosi apa saja yang kamu rasakan? Kotak untuk menuliskan situasi, lingkaran untuk menuliskan orang-orang yang terlibat dalam situasi itu, Segitiga untuk menuliskan perasaan-perasaan yang kamu rasakan.



Tindakan apa yang kamu lakukan saat situasi dan kondisi di sekitarmu sedang tidak baik-baik saja dan membuatmu tidak nyaman

## Hasil Tabulasi *Pretest & Posttest*

AK1		=IF(AJ1<93;"Sangat Rendah";IF(AJ1<96;"Rendah";IF(AJ1<100;"Sedang";IF(AJ1<103;																																			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK
1	Ell	P	2	3	2	4	5	2	3	4	2	2	2	1	4	4	1	2	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	92	Sangat Rendah	
2	Ch	P	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	1	1	92	Sangat Rendah
3	Ar	L	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	95	Rendah
4	Ci	P	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	93	Rendah	
5	Na	L	4	1	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	95	Rendah
6	An	P	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	90	Sangat Rendah	
7	Ni	L	3	2	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	5	3	3	3	3	93	Rendah	
8	Ke	L	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	94	Rendah

AK1		=IF(AJ1<115;"Sangat Rendah";IF(AJ1<124;"Rendah";IF(AJ1<133;"Sedang";IF(AJ1<1																																			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK
1	Ell	P	5	3	4	3	3	5	4	5	3	5	5	4	3	4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	5	5	138	Tinggi
2	Ch	P	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	140	Tinggi	
3	Ar	L	5	3	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	3	4	2	5	4	2	5	4	5	5	3	5	5	3	4	5	137	Tinggi
4	Ci	P	5	3	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	4	3	4	4	5	4	4	5	3	140	Tinggi
5	Na	L	4	2	4	5	3	3	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	4	3	3	139	Tinggi
6	An	P	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	3	4	3	5	4	4	4	142	Sangat Tinggi
7	Ni	L	5	3	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	3	5	3	3	3	139	Tinggi
8	Ke	L	4	3	5	3	5	4	3	3	5	4	4	4	5	3	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5	137	Tinggi

## Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### Putaran 1

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	72	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	60

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	195.2083	487.266	.362	.876
Y2	195.6806	486.446	.368	.876
Y3	195.7917	490.252	.296	.876
Y4	196.1667	492.141	.183	.878
Y5	195.9583	494.548	.179	.878
Y6	195.8333	490.169	.219	.878
Y7	196.2500	485.627	.332	.876
Y8	195.4722	483.267	.485	.874
Y9	195.4167	473.176	.594	.872
Y10	195.7639	492.070	.201	.878
Y11	196.1111	528.326	-.475	.888
Y12	195.7083	472.745	.553	.873
Y13	195.6944	488.103	.342	.876
Y14	196.3194	494.643	.153	.878
Y15	195.1389	488.572	.388	.876
Y16	196.0000	477.324	.466	.874
Y17	195.5417	488.674	.373	.876
Y18	195.1667	482.958	.446	.875
Y19	196.2917	490.350	.202	.878
Y20	195.5417	485.266	.422	.875
Y21	196.0278	486.957	.306	.876
Y22	195.4583	483.012	.431	.875
Y23	195.8889	478.269	.506	.874
Y24	195.3056	477.004	.618	.873
Y25	195.7500	486.528	.300	.876
Y26	195.6528	488.455	.297	.876
Y27	195.9444	487.293	.294	.877
Y28	195.0139	485.704	.475	.875
Y29	195.4861	480.084	.527	.874
Y30	195.8611	490.459	.225	.878

Y31	195.9444	470.363	.619	.872
Y32	195.0417	483.111	.485	.874
Y33	196.2778	492.570	.192	.878
Y34	196.1667	494.282	.200	.878
Y35	195.5556	490.053	.299	.876
Y36	196.2639	488.422	.228	.878
Y37	195.6806	481.911	.453	.874
Y38	195.6528	471.385	.640	.872
Y39	196.1250	483.350	.314	.876
Y40	196.5694	520.023	-.353	.885
Y41	194.8056	476.638	.667	.872
Y42	195.3472	483.272	.423	.875
Y43	196.9306	515.897	-.278	.884
Y44	195.9444	493.236	.173	.878
Y45	195.5972	483.427	.406	.875
Y46	195.2917	485.787	.419	.875
Y47	195.9722	487.408	.259	.877
Y48	195.9167	476.810	.590	.873
Y49	195.1528	485.906	.458	.875
Y50	195.3750	485.111	.431	.875
Y51	195.7917	472.702	.613	.872
Y52	196.4306	490.164	.224	.878
Y53	195.2639	481.774	.517	.874
Y54	196.4583	534.393	-.587	.889
Y55	195.6806	479.826	.486	.874
Y56	196.3056	494.638	.154	.878
Y57	195.6667	486.563	.413	.875
Y58	196.3056	491.342	.263	.877
Y59	195.3750	488.238	.324	.876
Y60	196.4028	487.286	.244	.878

## Putaran 2

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	72	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	36

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	124.1528	361.286	.504	.925
Y2	124.6250	364.379	.402	.926
Y7	125.1944	369.173	.231	.928
Y8	124.4167	360.415	.558	.925
Y9	124.3611	353.727	.605	.924
Y12	124.6528	357.019	.480	.926
Y13	124.6389	365.051	.398	.926
Y15	124.0833	363.655	.512	.925
Y16	124.9444	358.673	.444	.926
Y17	124.4861	364.563	.468	.926
Y18	124.1111	356.917	.601	.924
Y20	124.4861	361.183	.522	.925
Y21	124.9722	371.210	.185	.929
Y22	124.4028	360.695	.483	.925
Y23	124.8333	360.085	.467	.926
Y24	124.2500	357.148	.628	.924
Y25	124.6944	362.919	.362	.927
Y28	123.9583	361.055	.606	.924
Y29	124.4306	360.728	.511	.925
Y31	124.8889	353.452	.578	.924
Y32	123.9861	357.789	.631	.924
Y37	124.6250	360.914	.474	.926
Y38	124.5972	353.089	.628	.924
Y39	125.0694	370.657	.158	.930
Y41	123.7500	353.458	.781	.923
Y42	124.2917	359.505	.511	.925
Y45	124.5417	360.731	.464	.926



Y46	124.2361	361.281	.531	.925
Y48	124.8611	358.459	.558	.925
Y49	124.0972	360.709	.602	.924
Y50	124.3194	361.826	.509	.925
Y51	124.7361	355.859	.561	.925
Y53	124.2083	356.900	.657	.924
Y55	124.6250	356.829	.565	.924
Y57	124.6111	362.664	.507	.925
Y59	124.3194	362.108	.460	.926

### Putaran 3

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	72	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	72	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	33

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	115.2639	333.605	.532	.933
Y2	115.7361	338.112	.385	.934
Y8	115.5278	332.365	.600	.932
Y9	115.4722	328.732	.567	.932
Y12	115.7639	333.507	.408	.934
Y13	115.7500	336.725	.440	.933
Y15	115.1944	335.595	.554	.932
Y16	116.0556	334.898	.378	.935
Y17	115.5972	336.920	.493	.933
Y18	115.2222	328.739	.646	.931
Y20	115.5972	333.033	.564	.932
Y22	115.5139	332.535	.522	.933
Y23	115.9444	336.363	.391	.934
Y24	115.3611	331.868	.589	.932
Y25	115.8056	333.821	.417	.934
Y28	115.0694	332.713	.661	.931
Y29	115.5417	335.266	.475	.933
Y31	116.0000	329.408	.520	.933
Y32	115.0972	329.864	.672	.931
Y37	115.7361	335.887	.428	.934
Y38	115.7083	328.012	.593	.932
Y41	114.8611	326.206	.808	.930
Y42	115.4028	331.033	.560	.932
Y45	115.6528	332.117	.514	.933
Y46	115.3472	333.638	.559	.932
Y48	115.9722	334.168	.492	.933
Y49	115.2083	333.322	.625	.932
Y50	115.4306	333.657	.552	.932
Y51	115.8472	331.990	.492	.933
Y53	115.3194	329.066	.696	.931

Y55	115.7361	328.901	.602	.932
Y57	115.7222	334.232	.559	.932
Y59	115.4306	333.488	.512	.933

## Uji Wilcoxon Signed Ranks

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest_PWB	8	93.00	1.690	90	95
Posttest_PWB	8	139.00	1.690	137	142

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_PWB	- Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Pretest_PWB	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. Posttest\_PWB < Pretest\_PWB

b. Posttest\_PWB > Pretest\_PWB

c. Posttest\_PWB = Pretest\_PWB

### Test Statistics<sup>b</sup>

	Posttest_PWB - Pretest_PWB
Z	-2.524 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## Uji Mann-Whitney U Test

### Ranks

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PWB Laki-laki	4	2.62	10.50
Perempuan	4	6.38	25.50
Total	8		

### Test Statistics<sup>b</sup>

	PWB
Mann-Whitney U	.500
Wilcoxon W	10.500
Z	-2.205
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.029 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Jenis Kelamin