

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA KEBAHAGIAAN

Aspek	Sebaran Aitem		
		Favorable	Unfavorable
Positive Emotion (kondisi suasana hati yang baik emosi individu yang cenderung meluap secara positif)	1.	saya mudah merasa senang dengan hal yang sudah saya capai.	4. saya sulit dalam merasakan perasaan senang dalam mencapai suatu hal.
	2.	Setiap melakukan kegiatan di pagi hari saya merasa senang.	5. Saya malas melakukan kegiatan di pagi hari.
	3.	Di setiap hari saya memiliki suasana hati yang stabil.	6. Setiap hari suasana hati saya suka berubah-ubah.
	7.	Saya merasa senang dalam bertemu dengan banyak orang.	8. saya tidak suka bertemu dengan banyak orang.
Relationship (hubungan individu dengan sekitarnya, dimana individu yang memiliki kualitas hubungan yang positif dan merasa puas dengan hubungan yang dijalin tersebut akan meningkatkan kebahagiaan dalam diri	1	Saya suka berteman dengan banyak orang.	5. saya lebih suka menyendiri.
	2	Bagi saya, menjadi orang yang memiliki banyak teman adalah hal yang baik.	6. Saya cenderung menutup diri dan menolak menjalin pertemanan dengan orang lain.
	3	Saya lebih sering menghabiskan waktu bersama teman, keluarga dan orang-orang disekitar saya.	7. Saya lebih sering menghabiskan waktu sendiri.

individu tersebut)			
	4.	Saya mudah bergaul dengan orang lain.	8. Saya tidak mudah bergaul dengan orang lain.
Meaning (individu yang memiliki kebermaknaan hidup akan cenderung lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya, selain itu dia akan memandang positif dirinya serta merasa bahagia)	1	Saya merasa bangga akan diri saya sendiri dengan kekurangan yang saya miliki.	5. Saya merasa kecewa akan diri saya sendiri yang memiliki kekurangan.
	2	Saya merasa puas dengan apa yang saya miliki.	6. saya merasa kurang dengan apa yang saya miliki.
	3	Bagi saya kehidupan yang saya jalani sekarang sangat bermakna.	7. Bagi saya kehidupan ini sama sekali tidak berarti.
	4	Saya merasa bersemangat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari saya	8. Saya merasa lelah menjalani kehidupan sehari-hari saya.

LAMPIRAN 2 TABULASI PRE-TEST SKALA KEBAHAGIAAN

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	5	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	3
2	4	4	3	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	1	4	2	2	2	2	2	1
3	5	4	3	2	3	1	5	3	4	2	2	3	1	3	2	3	4	4	4	3	4
3	4	4	5	5	2	4	4	2	5	4	4	5	5	2	4	4	5	2	5	4	4
4	4	4	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	1
5	4	2	2	3	4	1	4	5	4	1	4	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4
6	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4
7	5	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	3

Total
84
49
65
83
47
76
76
84

LAMPIRAN 3 TABULASI POST-TEST SKALA KEBAHAGIAAN

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	5	4	5	3	3	2	4	4	4	3	4	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5
2	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4
3	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	2	5	5	4
3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	1	5	2	5	4	4	5	5	4	5	5	5
6	4	4	4	5	2	1	4	4	4	1	3	4	4	1	4	2	2	2	2	3	1
7	5	4	5	3	3	2	4	4	4	3	4	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5

Total
85
94
92
80
95
86
61
85

LAMPIRAN 4 UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	86.16	793.515	-.335	.949
V2	86.76	783.400	-.149	.948
V3	86.65	771.216	.060	.947
V4	86.61	765.946	.167	.946
V5	87.15	772.028	.044	.947
V6	88.26	742.785	.507	.943
V7	86.61	744.438	.409	.944
V8	86.74	738.227	.526	.943
V9	86.27	737.415	.583	.943
V10	86.48	725.893	.704	.941
V11	86.16	721.580	.756	.941
V12	86.42	716.084	.702	.941
V13	86.15	721.700	.650	.942
V14	86.89	694.626	.836	.939
V15	86.47	696.286	.811	.939
V16	86.73	689.448	.816	.939
V17	86.27	681.743	.856	.938
V18	86.13	682.016	.828	.939

V19	85.97	671.278	.926	.937
V20	86.29	674.898	.796	.939
V21	85.92	669.288	.851	.938
V22	85.89	657.971	.896	.937
V23	86.16	656.039	.845	.938
V24	86.44	637.201	.890	.938

LAMPIRAN 5 UJI NORMALITAS DAN UJI HOMOGENITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	.257	7	.179	.860	7	.150
Posttes	.224	7	.200*	.839	7	.098

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.443	1	12	.253
	Based on Median	.503	1	12	.492
	Based on Median and with adjusted df	.503	1	10.638	.493
	Based on trimmed mean	1.436	1	12	.254

ANOVA

hasil

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	896.000	1	896.000	4.784	.049
Within Groups	2247.429	12	187.286		
Total	3143.429	13			

LAMPIRAN 6 Uji Analisis Mann Whitney U Test

		Ranks		
	total	N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil	1	7	5.00	35.00
	posttest	7	10.00	70.00
	Total	14		

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	7.000
Wilcoxon W	35.000
Z	-2.241
Asymp. Sig. (2-tailed)	.025
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.026 ^b

a. Grouping Variable: total

b. Not corrected for ties.

LAMPIRAN 7
MODUL TERAPI *SELF HEALING*



Oleh:
Melissa Kezia Yuliana Tobeli/NBI 1511900264

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2023

MATERI

TERAPI SELF HEALING

Self healing adalah cara penyembuhan diri yang dapat dilakukan dengan cara yang terbilang mudah, *self healing* juga suatu cara di mana dapat memberikan penyembuhan yang tidak membutuhkan obat. *Self healing* salah satu metode yang mendapatkan perhatian karena dianggap dapat memberikan bantuan pada seseorang untuk dapat mengendalikan emosi dan keadaan tertekan dalam diri (Chan dkk., 2013). *Self healing* itu sendiri diartikan sebagai suatu teknik penyembuhan diri. *Self healing* suatu cara dimana suatu proses penyembuhan atau pengobatan yang dilakukan sendiri dengan adanya keyakinan dalam diri sendiri untuk melakukan pemeubuhan tersebut yang juga mendapat dukungan dari lingkungan (Crane & ward, 2016). *Self healing* berkaitan dengan koneksi dalam diri karena *self* yaitu diri suatu koneksi yang sangat penting dimana dapat memberikan kepercayaan diri seseorang.

Self healing juga dapat dilakukan secara mandiri dengan adanya kepercayaan terhadap diri sendiri dimana kepercayaan itu timbul ketika diri ingin menyembuhkan tekanan yang dirasakan, karena *self healing* bisa dilakukan ketika seseorang dapat percaya dan yakin akan dirinya. *Self healing* dapat dilakukan secara paktek individu atau dapat dilakukan dengan bimbingan pelatihan secara testruktur (Hongo dkk., 2018). Terapi *self healing* juga sangat penting karena hal ini adalah hal yang penting bagi kehidupan manusia untuk mendapatkan kesehatan secara mandiri.

Self healing dilakukan untuk dapat mengeluarkan semua perasaan yang menekan dalam diri seperti perasaan marah, rasa takut, cemas dan stres yang muncul karna adanya pengaruh negatif dari lingkungan. Dengan adanya peikiran-pikiran yang positif dapat menimbulkan kepercayaan diri dalam menjalankan kehidupan (Rahmah, 2021).

Tujuan Terapi Self Healing

Menurut Ghani (2011) tujuan dari terapi *self healing* teridiri dari 5 adalah untuk :

1. Melepaskan emosi yang negatif dalam diri individu
2. Melepaskan secara rasa marah dan dendan yang ada dalam diri individu
3. Dapat meningkatkan kepercayaan akan diri sendiri
4. Meningkatkan sikap yang positif
5. Dapat mengurangi adanya rasa ketidakpuasan

Aspek Terapi Self Healing

Terapi *self healing* terdiri dari 2 aspek, yaitu (Ghani, 2011) :

1. *Forgiveness*
2. *Gratitude*

Teknik-teknik Terapi *Self Healing*

Dalam terapi *self healing* diharapkan mahasiswa dapat memperhatikan apa yang sudah diberikan untuk dapat menerima secara baik, terapi ini terdiri dari 6 sesi yaitu sesi 1-3 subjek diajarkan untuk dapat fokus dan dapat tenang kemudian pada sesi 4-5 subjek diajarkan untuk dapat memberikan hal-hal yang positif terhadap lingkungan sekitar (Ghani, 2011).

1. Berterimakasih pada diri sendiri yang sudah dapat menjalani segala sesuatu dalam kehidupan
2. Meminta maaf pada diri sendiri atas tindakan-tindakan yang sudah dilakukan secara tidak sengaja maupun secara sengaja
3. Mendoakan diri sendiri agar mendapatkan kebaikan, kebahagiaan, kesejahteraan dan cinta
4. Membuat jurnal rasa syukur akan kehidupan yang berisikan hal-hal yang dapat membuat diri sendiri bersyukur
5. Menulis surat berisikan rasa terimakasih atau rasa syukur akan seseorang yang dapat memberikan pengaruh yang positif

PERTEMUAN 1

PERKENALAN

- 1. Tujuan:** Saling mengenal antara peserta dan fasilitator
- 2. Waktu:** 10 menit
- 3. Alat Pendukung:**
- 4. Setting:** Memperkenalkan diri
- 5. Prosedur:**

- Fasilitator membuka sesi pertama dengan memperkenalkan kepada peserta.

Contoh : *“Assalamualaikum, Salam sejahtera untuk kita semua. Pertama saya berterimakasih terhadap teman-teman yang sudah dapat meluangkan waktu untuk hadir di tempat ini. perkenalkan saya melissa kezia yuliana tobeli mahasiswa universitas 17 agustus 1945 surabaya program study psikologi”*

- Selanjutnya fasilitator menutup sesi ini agar dapat lanjut ke sesi berikutnya.

Contoh : *“ teman-teman dapat mengisi nama, umur, dalam kertas pertanyaan yang diberikan agar dapat melanjutkan sesi berikutnya.*

PENJELASAN TERAPI *SELF HEALING*

1. Tujuan :

- Partisipan dapat mengetahui mengenai terapi *self healing*.
- Partisipan dapat memahami manfaat dalam terapi *self healing*.
- Menumbuhkan ketertarikan terhadap terapi *self healing* hingga selesai.

2. Metode :

Ceramah

3. Waktu :

3 Menit

4. Alat mendukung :

5. Setting :

Partisipan dapat mendengarkan penjelasan yang di jelaskan.

Prosedur :

- Fasilitator menjelaskan kepada partisipan. Contoh : “ *pada sesi ini akan di perkenalka mengenai terapi sefl healing, apa manfaat yang di dapat untuk diri kita pribadi maupun orang-orang di sekitar kita.* ”
- Fasilitator memberi penjelasan mengenai terapi *self healing* kepada peserta saat membagikan kuisisioner.
- Fasilitator menjelaskan mengenai terapi *self healing* kepada para peserta yang di berikan kuisisioner.

SESI 1

BERTERIMAKASIH PADA DIRI SENDIRI

1. Tujuan :

- Peserta dapat lebih menghargai segala usaha yang sudah dapat dilakukan.
- Mengenalkan teknik memeluk diri sendiri pada peserta.

2. Waktu :

10 menit

3. Metode :

- **Meditasi**
- **Ceramah**

4. Alat mendukung :

- **Ppt**

5. Setting :

- Peserta dapat mengambil posisi yang nyaman di tempat dan peserta dapat duduk dengan nyaman.

6. Prosedur :

- Fasilitator membuka sesi pertama. Contoh : *“saya ucapkan terimakasih atas partisipasi anda kembali dalam pelaksanaan kegiatan terapi self healing ini. Semoga dalam kegiatan yang saya berikan ini dapat membantu kita semua.”*
- Fasilitator menjelaskan mengenai poin dalam pertemuan ini apa maksud dari proses berterimakasih pada diri sendiri kepada peserta.
- Fasilitator menjelaskan bahwa dalam pelatihan yang dilakukan ini yaitu dengan berterimakasih pada diri sendiri, dimana tahap ini akan tercapai secara bertahap untuk dapat memotivasi peserta. Contoh : *“pelatihan ini yaitu dengan berterimakasih pada diri sendiri yang kita lakukan ini, membutuhkan waktu dilihat dari bagai mana diri kita sendiri apakah dapat mencapai tujuan dalam diri dengan cara yang paling bertam dengan berterimakasih dan tidak secara langsung membuat kita merasa sehat, dan proses yang dilalui akan secara bertahap, dan tidng akan secara langsung akan membuat kita merasa lega dan nyaman, tetapi pada saatnya anda akan mampu mengatasi perasaan yang kurang berterimakasih pada diri sendiri...”*

SESI 2

MEMINTA MAAF PADA DIRI SENDIRI

1. Tujuan :

- Peserta dapat menerima dan memaafkan diri sendiri
- Mengetahui tentang teknik memaafkan diri sendiri

2. Waktu :

5 menit

3. Metode :

- **Meditasi**
- **Ceramah**

4. Alat mendukung :

- **Ppt**

5. Setting :

- Peserta dapat mengambil posisi yang nyaman di tempat dan peserta dapat duduk dengan nyaman.

6. Prosedur :

- Fasilitator memberikan penjelasan dan membuka sesi kedua. Contoh : ” *terimakasih pada peserta yang sudah memberikan waktu untuk berpartisipasi dalam terapi self healing sesi kedua ini, semoga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.* ”

- Fasilitator menjelaskan mengenai tektik memaafkan diri sendiri apa yang menjadi tujuan dalam proses ini pada peseta.

- Fasilitator menjelaskan pada peserta dan memberikan arahan pada peserta dalam teknik memaafkan diri sendiri. Contoh : “*peserta dapat mengambil posisi yang nyaman di masing-masing tempat dan dapat mengambil tempat yang sunyi, dalam teknik ini peseta dapat menutup mata dan dapat memeluk diri sendiri dengan tangan yang tersilang di depan dada yang memegang bahu kiri dan kanan. Lalu peserta dapat menepuk bahu anda dengan kedua tangan yang berada di sisi kanan dan kiri bahu, lalu dapat merasakan segala yang anda rasakan. Di sini anda dapat berbicara dengan diri sendiri meminta maaf pada diri sendiri dengan segala hal yang sudah sulit di lakukan dan tentang hal yang melukai diri sendiri dengan bekerja terlalu keras, tidak menerima keadaan dan hal yang terlalu memaksakan diri saudara.*”

- Setelah peseta menyelesaikan sesi ini peserta dapat berdiskuis dengan fasilitator. Contoh : “*saudara baru saja menyelesaikan teknik memaafkan diri sendiri. Pasti dari masing masing anda merasakan perasaan yang berbeda-beda,*”

mungkin saudara memiliki pertanyaan mengenai teknik ini, saudara dapat bertanya dan shering dengan fasilitator.

SESI 3 MENDOAKAN DIRI SENDIRI

1. Tujuan :

- Peserta diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih tenang

2. Waktu :

5 menit

3. Metode :

- **Meditasi**
- **Ceramah**

4. Alat mendukung :

- **Ppt**

5. Setting :

- Peserta dapat mengambil posisi yang nyaman dan peserta dapat duduk dengan nyaman.

6. Prosedur :

- Fasilitator memberikan penjelasan pada peserta dan membuka sesi ketiga.

Contoh : *“ terimakasih kepada peserta yang sudah dapat hadir kembali dalam terapi self healing di sesi yang ketiga ini, semoga dalam kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.”*

- Fasilitator menjelaskan mengenai teknik mendoakan diri sendiri kepada peserta yang berpartisipasi dalam sesi ini.

• Fasilitator menjelaskan mengenai sesi ketiga ini dan memberikan arahan kepada peserta mengenai teknik mendoakan diri sendiri. Contoh : *“ saudara dapat mengambil tempat yang nyaman di masing-masing tempat saudara berada, dapat duduk dengan nyaman dan dapat mengambil posisi sesuai yang saudara inginkan. Disini teknik mendoakan diri sendiri bukan untuk mengajak saudara berdoa menurut agaman tetapi disini saudara di ajak untuk menutup mata, menaruh tangan saudara di atas paha saudara dan rasakan perasaan saudara, disini saudara dapat berbicara dalam hati saudara sendiri apa yang ingin saudara sampaikan pada diri saudara sendiri, apa yang akan saudara bicarakan dan memberikan berkat dalam diri saudara dengan cara membicarakan hal-hal yang baik untuk diri saudara, harapan-harapan yang saudara ingin capai, dan dapat menguatkan diri saudara sendiri.*

- Setelah peserta menyelesaikan sesi ini peserta dapat berdiskusi dengan fasilitator. Contoh : *“saudara baru saja menyelesaikan teknik mendoakan diri sendiri. Pasti dari masing masing anda merasakan perasaan yang berbeda-beda,*

mungkin saudara memiliki pertanyaan mengenai teknik ini, saudara dapat bertanya dan shering dengan fasilitator.

PEMBERIAN HOMEWORK

1. **Tujuan :** Agar peserta saling sharing tentang pengalamannya setelah mempraktekkan
2. **Waktu :** -
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 kertas yang sudah diberikan untuk menerapkan penerapan dalam terapi yang sudah dilakukan. *Contoh : “ Saudara sekalian, setelah kita melaksanakan proses terapi self healing 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...*

SESI 4
MEMBERI UCAPAN TERIMAKASIH PADA KELUARGA DAN
ORANG-ORANG TERDEKAT

1. Tujuan :

- Memberikan suatu keberanian untuk memberi ucapan terimakasih pada keluarga dan orang-orang terdekat

2. Waktu :

15 menit

3. Metode :

- **Expressive Writing**

4. Alat mendukung :

- **Ppt**

5. Setting :

- Peserta dapat mengambil tempat yang nyaman dan dapat untuk tempat menulis.

6. Prosedur :

- Fasilitator memberikan penjelasan kepada peserta dan membuka sesi keempat. Contoh : *“ terimakasih kepada peserta yang sudah dapat hadir kembali dalam terapi self healing di sesi yang keempat ini, semoga dalam kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.”*

- Fasilitator menjelaskan sesi keempat ini dan memberikan arahan kepada peserta mengenai teknik memberi ucapan terimakasih pada keluarga dan orang-orang terdekat. Contoh : *“saudara dapat mengambil posisi yang nyaman untuk menulis dan mencari tempat yang sunyi untuk dapat memberikan ketenangan kepada saudara dalam menulis, saudara dapat mengambil polpoin atau pensil dan kertas. Kemudian saudara dapat mulai menulis ucapan terimakasih saudara pada keluarga dan orang-orang terdekat, saudara dapat menuliskan ucapan terimakasih yang ingin saudara sampaikan, harapan bagi mereka, dan saudara dapat menuliskan apa yang saudara rasakan dan akan saudara sampaikan pada mereka. Teknik ini memberikan saudara ketenangan dan dapat membantu menurunkan perasaan stres yang dirasakan.*

- Setelah peseta menyelesaikan sesi ini peserta dapat berdiskuis dengan fasilitator. Contoh : *“saudara baru saja menyelesaikan teknik memberi ucapan terimakasih pada keluarga dan orang-orang terdekat . Pasti dari masing masing anda merasakan perasaan yang berbeda-beda saat sudah melakukan teknik ini, mungkin saudara memiliki pertanyaan mengenai teknik ini, saudara dapat bertanya dan shering dengan fasilitator.*

SESI 5

MENULISKAN MENGENAI RASA SYUKUR

1. Tujuan :

- Peserta dapat mengetahui cara sederhana dalam bersyukur

2. Waktu :

10 menit

3. Metode :

- **Expressive Writing**

4. Alat mendukung :

- **Ppt**

5. Setting :

- Peserta dapat mengambil tempat yang nyaman dan dapat untuk tempat menulis.

6. Prosedur :

- Fasilitator memberikan penjelasan kepada peserta dan membuka sesi kelima. Contoh : “ *terimakasih kepada peserta yang sudah dapat hadir kembali dalam terapi self healing di sesi yang kelima ini, semoga dalam kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.*”

- Fasilitator menjelaskan sesi kelima ini dan memberikan arahan kepada peserta mengenai teknik menuliskan rasa syukur. Contoh : “ *saudara sapat mengambil posisi yang nyaman untuk menulis, saudara dapat mengambil alat tulis polpoin atau pensil dan buku. Dalam teknik ini saudara dapat mengambil posisi menulis dan saudara dapat menuliskan segala hal yang harus saudara syukuridalam kehidupan. Menuliskan rasa syukur bukan hanya untuk hal yang baik namun dalam teknik ini saudara dapat menuliskan rasa syukur tentang hal yang membuat saudara kurang baik dalam menjalankan kehidupan. Teknik ini dapat memberikan saudara ketenangan dalam pikiran dan dapat membuat saudara dapat merasakan arti dari rasa bersyukur dalam kehidupan.*

- Setelah peseta menyelesaikan sesi ini peserta dapat berdiskuis dengan fasilitator. Contoh : “*saudara baru saja menyelesaikan teknik memberi ucapan terimakasih pada keluarga dan orang-orang terdekat . Pasti dari masing masing anda merasakan perasaan yang berbeda-beda saat sudah melakukan teknik ini, mungkin saudara memiliki pertanyaan mengenai teknik ini, saudara dapat bertanya dan shering dengan fasilitator.*

PENUTUPAN

1. **Tujuan** : fasilitator melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan, fasilitator memberikan ucapan terimakasih pada peserta yang sudah berpartisipasi.

2. **Waktu** :

3 menit

3. **Metode** :

- **Diskusi**
- **Pebagian sovenir**







4. **Alat Pendukung** :

- **Sovenir**

5. **Setting** : -

6. **Kegiatan** : fasilitator mengajak peserta berdiskusi dan memberikan ucapan terimakasih pada peserta yang sudah mau berpartisipasi dalam kegiatan ini dan fasilitator membagikan sovenir pada peserta.

LAMPIRAN 8 HASIL HOMEWORK



 DRIVING ME   Round the   BEnd

No: _____ Date: _____

Anisa Nur

Ternak

Saya ingin Persewaan banyak pada diri saya, karena sudah mau saya ajak berjualan hingga hari ini. Gatal betahan pada banyak yang telah terjadi oleh Marsh keut walaupun saya sering menyatiti diri saya sendiri. Ternaklah selanjut ini.

baik. Endah para menaham diri untuk melaksana hal baik.

Persewaan sudah kampa memamoni dan mengatkan diri ketika saya sendiri dan sedeh.


Masaf


Masaf atau sering nukul diriku. Sering kaku, rumah dan ngile

basyukar oleh diriku sendiri. Harusnya aku bangga dan menyanyi.

karena basyukar kaku sudah berfungs normal, cantik dan lengkap.

Masaf terindah atau terlalu memamoni dia ke kaku, padahal kaku yg paling banyak bekerja disini.







No. Insight Date: _____

Terima kasih

Ketika mengurapkan terima kasih pada diri sendiri menjadi sadar bahwa banyak yang telah dilalui dengan baik.

Dan ternyata ketika memandang ~~antar~~ nilai baik se belakany

ternyata kita mampu untuk melewati titik terendah sekalipun.

Ternyata saya se apa itu bisa melewati perjalanan yang sangat begitu berwarna.

Terima kasih karena pada saat itu tidak memilih untuk berhenti hidup. Terima kasih karena sudah percaya bahwa diri itu berharga untuk dunia di dunia.

Maaf

Maaf kepada diri sendiri karena selalu menuntut untuk menjadi sempurna dan tidak puas dengan diri sendiri.

Maaf karena sering merasa bersalah kepada diri sendiri ketika tidak mengizinkan diri untuk istirahat.

Maaf karena tidak mengizinkan diri untuk berjalan dengan perlahan-pelan. It's okay ~~that~~ every will be okay

tidak apa untuk istirahat, but apa apa untuk jalan perlahan-pelan.

Semoga semuanya akan baik-baik aja.



217f



No: MAAF

Date:

-
- Maaf telah menghiraukan tubuh dan pikiran ini
- maaf juga selalu tak pernah tentang hal-hal yang positif yang tidak disampaikan oleh otak pikiranmu dan orang lain.
- Maaf tidak mementingkan diri sendiri, malah lebih
- mementingkan orang lain.
- Selalu berpikir hal-hal yang negatif bagi diri sendiri,
- selalu menyalahkan diri sendiri, malah berpikir untuk
- mengakhiri hidup agar semua masalah langsung
- hilang.
- Maaf jika aku sudah lelah hidup di dunia ini.

Terima kasih

-
- Terima kasih pada diri sendiri yang bisa sampai
- pada titik dan umur 22 tahun.
- Terima kasih ~~kepada~~ pada tubuh ini yang mampu
- bertahan walaupun aku sering keliru memedulikan
- dan lebih memilih mengatit diri.
- Terima kasih banyak pada pikiran yang tak pernah
- memberimu hal-hal yang positif.
- Terima kasih pada diri sendiri yang selalu bersemangat
- walaupun tak menghadapi kenyataan pahit.

~~Terima~~

- Semoga diri ini bisa lebih baik dan
- Sebahagia, lebih bersemangat dan lebih

KKY Believe in yourself

percaya! diri sendiri.



Terima Kasih

- ① Terima kasih kepada Kaki saya yang tidak pernah berhenti melangkah
- ② Terima kasih kepada Bapa saya yang tidak pernah berhenti dan tetap kuat dan berdiri tegap menghadapi masalah yang datang.
- ③ terima kasih kepada abah saya yang tidak pernah berhenti berfikir dan memikirkan hal-hal baik
- ④ terima kasih kepada ayah saya yang tidak pernah berhenti dan lelah untuk mengerjakan tugas-hal dan mencari hal-hal baik
- ⑤ terima kasih juga dan hati saya yang telah berusaha untuk selalu kuat dan tidak down ketika menghadapi semua masalah yg datang selalu berganti

Maaf

- ① maaf kepada diri saya selama ini telah memaklukkan untuk selalu bekerja keras dan tidak mudah menyerah.
- ② Maaf kepada diri telah selalu berdaya untuk mencari yang terbaik dimata semua orang
- ③. maaf & semoga kita bisa berjuang bersama lagi dan mencapai segala tujuan & cita-cita yang ada di mata Tuhan.



Terdapat lebih sudah membandingkan dalam melakukan Rute Lal Loru, membandingkan diri terhadap suatu produk, terimakasih teman yang sudah membantu dalam melakukan rute kegiatan dan waktu sudah membantu dalam melakukan menu Katering dan penerimaan sudah sangat menyenangkan.

Kami minta maaf karena sering membuat suatu produk yang seharusnya tidak perlu dipasarkan, minta maaf karena sudah melakukan kesalahan ketika Lupa/terlupa membuat menu bujrah.

Demikian dari hal yang sudah saya lakukan bisa jadi bisa berguna untuk kedepannya dan bisa berguna untuk masa depan.

Bisa membuat coffee yang berbeda dan bisa membantu teman, meningkatkan pengetahuan.




Terima kasih Martha, kamu hebat! Terima kasih sudah mau
 berolahraga dan ga menyerah. Mungkin ga semua akan berjalan
 lancar dan cepat. Gapapa, pelan-pelan aja. Pasti bisa kok!
 Terima kasih udah mau belajar ^{mengungkapkan emosi} ~~emosi~~ selain menangis.
 Terima kasih ^{tidak ada} udah ^{berusaha} ga sambarangan masukin kata-kata orang
 ke hati. Cukup lakukan apa yang kamu bisa, kamu ga bisa
 bitin semua orang suka, senang, bangga sama kamu.

Maaf untuk 1 semester yang lalu, aku maksain kapasitasmu demi
 kata-kata orang sampai mimpi-mimpi kamu dan mama papa harus
 tertunda. Kali ini maju terus ya, selangkah lagi sampai finish.
 Dan banyak mimpi-mimpi indah selanjutnya, Iya tau ada
 mimpi buruk juga di dunia ini. Maaf kalau nanti ~~akan~~ terjadi, tapi
 kita harus lewati. Oke? Maaf juga ya martha untuk hati
 yang selalu memendam luka, pelan-pelan kita obati.

Aku berdoa supaya kita terus kuat buat hadapi dunia
 Sehat-sehat biar bisa temenin mama papa dan buat mereka
 bangga Panjang umur untuk hal-hal baik dihidupmu.

M
 M



LAMPIRAN 9 DOKUMENTASI KEGIATAN TERAPI





LAMPIRAN 10 SURAT PENGANTAR PENELITIAN**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

Surat ini di tujukan kepada

Dengan hormat,

Memohon ijin untuk meminjam salah satu ruangan kampus untag surabaya untuk melakukan kegiatan penelitian skripsi eksperimen, yang akan dimulai pada hari kabis dan jumat jam 16.00-17.00, dalam kegiatan ini akan mengambil mahasiswa sebagai subjek untuk pelaksanaan penelitian ini dan akan di bantu oleh psikolog sebagai terapis.

Adapun detail pelaksanaan penelitian

- Nama pelaksanaan : Terapi self healing
- Jumlah mahasiswa : 7 orang
- Tanggal : 22 dan 23 juni 2023
- Waktu mulai : 16.00
- Waktu selesai : 17.00
- Ruang yang di pinjam :
- Perlengkapan yang dibutuhkan : lcd, infocus, dan kabel penyambung

Saya memahami ada beberapa persyaratan untuk meminjam ruang kampus dalam pelaksanaan kegiatan ini dan saya siap untuk memenuhinya. Saya berharap permohonan ini dapat di setujui, Terimakasih

Hormat saya,



Melissa Kezia Yuliana Tobeli

LAMPIRAN 11 ACC BALASAN SURAT

IZIN PENGGUNAAN RUANG

1. Jadwal Penggunaan

Hari/Tgl	Kamis - Jumat, 22-23 Juni 2023
Jam	16.00 - 17.00 WIB
Acara	penelitian mahasiswa

2. Pemohon / Peminjam

<input type="checkbox"/> Dosen	<input checked="" type="checkbox"/> Tenaga Kependidikan	<input type="checkbox"/> Mahasiswa	<input type="checkbox"/> Alumni
Unit :	F - Psikologi	<input type="checkbox"/> Umum	

3. Sarana Yang Dipinjam
(Centang pilihan yang sesuai dan isi tabel)

<input type="checkbox"/> Fasilitas Ruang Akademik	<input type="checkbox"/> Fasilitas Ruang Komersial
<input type="checkbox"/> Fasilitas Ruang Umum	<input type="checkbox"/> Fasilitas Ruang Terbuka

Perhatian !

- Pengurusan peminjaman ruang paling lambat 2 (dua) hari sebelum penggunaan;
- Sesuai Instruksi Rektor, jam kegiatan 08:00-14:00 WIB, ditambah 1 Jam untuk pembersihan hingga pukul 15:00 WIB (dilarang bermalam).
- Tidak diperkenankan berkegiatan pada Hari libur Nasional & Libur Bersama, kecuali pada ruang komersial;
- Untuk hari Sabtu-Minggu, ruang-ruang kelas di Graha Wiyata TUTUP, untuk kegiatan kemahasiswaan yang menggunakan ruang kelas di alokasikan di gedung D, E, F dan G (lantai 3);
- Selain petugas Ruang yang dibekali Surat Tugas Peminjaman Ruang, dilarang meminjamkan ruangan;
- Peminjaman Ruang dilarang membawa kunci dan membuka sendiri ruangan. Penanggung jawab kunci ruang adalah Petugas Ruang yang ditunjuk. Setelah acara selesai, kunci ruangan segera dikembalikan ke Petugas Keamanan;
- Petugas Kebersihan (dari PT Kiss) membersihkan ruangan yang dipinjam setelah acara selesai;
- Petugas Keamanan berhak memberitahukan batas waktu Pemakaian Ruang;
- Peminjam Ruang wajib menjaga ketertiban dan kebersihan ruangan, serta memelihara fasilitas peralatannya;
- Peminjam Ruang dilarang membawa minuman beralkohol, narkoba dan sejenisnya;
- Apabila Pimpinan Yayasan atau Rektorat dalam kondisi khusus dan mendesak menggunakan ruang yang telah dialokasikan dalam peminjaman ruang, maka peminjaman ruangan yang bersangkutan siap dipindahkan;
- Siapapun yang melanggar ketentuan ini, dikenakan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

No	Gedung	Ruang	Jumlah Peserta
1	22 Juni	102	
2	23 Juni	104	
3			

No	Jenis Perlengkapan	Jumlah
1		
2		
3		

Disposisi Kepada :

<input type="checkbox"/> PJ Fas Ruang	:
<input type="checkbox"/> Kabag Pelayanan dan Pemeliharaan	Biro non Akademik
<input type="checkbox"/> Kabag Humas	:
<input type="checkbox"/> Kabag Keamanan	:

Catatan

Pemegang Jawab Fasilitas Ruang

Tanda Tangan : 

Nama : **Dwi Harini Sulistyawati, S.ST.,MT**

Surabaya,
Pemohon/Peminjam



Nama : **Aruth**

HP : **08233704040**

CATATAN : TIDAK DIPERKENANKAN MEMBUKA SEKAD/PEMBATAS RUANGAN
"Tetap Jaga Protokol Kesehatan"

Tembusan : 1. Kepala Biro Non Akademik
2. Petugas Keamanan
3. Petugas Kebersihan

LAMPIRAN 12 BUKTI TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

