



## LAMPIRAN

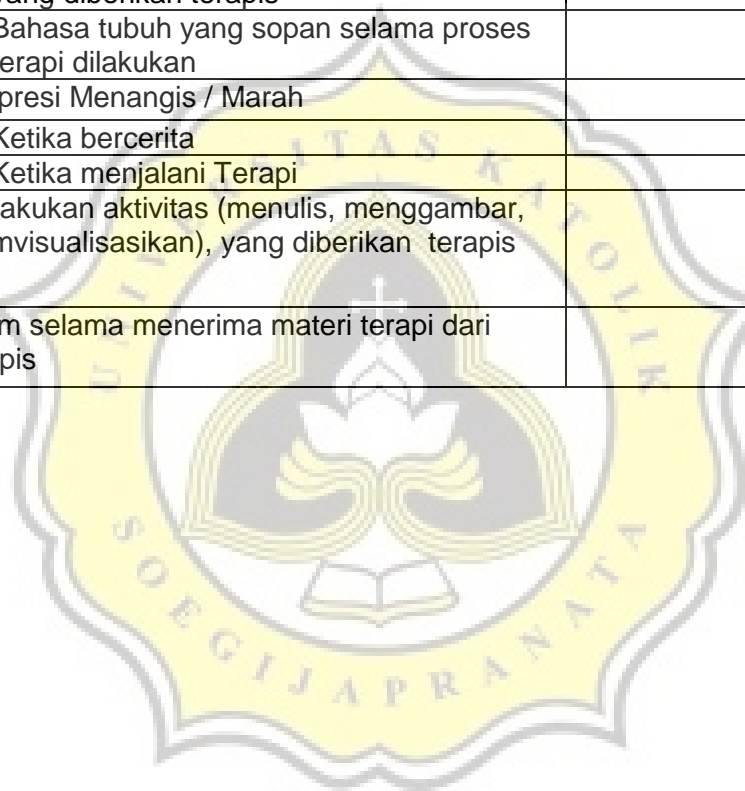


### A. Pedoman Wawancara

NO.	Hal yang diungkap	Daftar Pertanyaan
1.	Perkenalan dan <i>Rapport</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selamat siang Mas/Mbak, bagaimana kabarnya?</li> <li>• Mas/Mbak asli Samarinda?</li> <li>• Ke sini (VCT) bersama siapa?</li> <li>• Sudah sering kesini (VCT)?</li> </ul>
2.	Riwayat Penyakit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudah berapa lama menjalani pengobatan?</li> <li>• Apakah ada pengobatan lain yang dijalani?</li> <li>• Bagaimana bisa mengetahui positif HIV?</li> <li>• Setelah menjalani pengobatan apakah ada perubahan kondisi kesehatan?</li> </ul>
3.	Dampak penyakit terhadap kehidupan secara keseluruhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah ada perubahan yang terjadi dalam hidup anda setelah mengetahui kondisi positif HIV?</li> <li>• Seberapa besar pengaruhnya bagi kehidupan anda?</li> <li>• Bagaimana hubungan anda dengan keluarga?</li> <li>• Apakah anda telah mendapatkan dukungan yang dibutuhkan?</li> </ul>
4.	Aspek Tujuan Hidup ( <i>Dispositional Optimism</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana andamemandang kehidupan anda saat ini sebagai ODHA?</li> <li>• Masihkah anda sering menyesal masa lalu anda?</li> <li>• Pernahkah terlintas dalam benak anda untuk mengakhiri hidup anda?</li> <li>• Apa yang menjadi ketakutan terbesar anda sebagai ODHA saat ini?</li> <li>• Bagaimana anda memandang hidup anda kedepan?</li> <li>• Adakah harapan yang masih ingin anda wujudkan?</li> <li>• Apakah anda merasa optimis dengan masa depan anda?</li> </ul>
5.	Dampak Terapi Realitas yang dilakukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang anda rasakan selama proses terapi dilakukan?</li> <li>• Apakah ada perubahan yang anda rasakan tentang optimisme anda?</li> <li>• Adakah bagian dari proses terapi ini yang anda rasa berpengaruh besar dalam hidup anda?</li> <li>• Apa harapan anda untuk hidup selanjutnya?</li> </ul>

## B. Pedoman Observasi

No	Perilaku	Dilakukan	Keterangan
1.	Berinteraksi dengan Lingkungan		
	a. Tersenyum kepada terapis dan anggota kelompok terapi		
	b. Menyapa dan berbicara terapis dan anggota kelompok terapi		
	c. Tertawa terhadap humor yang dilakukan terapis/anggota kelompok lain		
	d. Mengutarakan jawaban atas tugas-tugas yang diberikan terapis		
	e. Bahasa tubuh yang sopan selama proses terapi dilakukan		
2.	Ekspresi Menangis / Marah		
	a. Ketika bercerita		
	b. Ketika menjalani Terapi		
3.	Melakukan aktivitas (menulis, menggambar, memvisualisasikan), yang diberikan terapis		
4.	Diam selama menerima materi terapi dari terapis		



# Modul Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan Pada ODHA

Fransisca Debi Oktavia

## A. Konsep Terapi Realitas

Terapi realitas dilakukan dengan teknik konseling yang melibatkan seorang konselor dan beberapa konseli. Penekanan konseling realitas adalah pada asumsi akan tanggung jawab pribadi dan pada urusan terhadap kekinian. Konselor membantu konseli memperoleh kekuatan psikologis untuk menerima tanggung jawab pribadi atas hidup mereka dan membantu mereka belajar berbagai cara untuk memperoleh kembali kendali hidup mereka dan untuk hidup lebih efektif. Konseli ditantang untuk menguji apa yang mereka lakukan, pikirkan dan rasakan untuk mendapatkan gambaran jika ada satu cara yang lebih baik untuk meningkatkan keberfungsian mereka. Konseli melakukan evaluasi diri yang eksplisit atas tiap komponen perilaku untuk menentukan dan memutuskan jika mereka ingin berubah.

Pada terapi yang dilakukan kepada subjek ODHA dengan pembahasan mengenai optimisme masa depannya, terapi realitas diterapkan menggunakan *WDEP System* yang memiliki keterkaitan dengan peningkatan optimisme yang mengutamakan penetapan tujuan hidup dan bagaimana mencapainya.

## B. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan dilakukannya terapi realitas pada ODHA adalah untuk meningkatkan optimisme masa depannya. Dengan diterapkannya terapi realitas, ODHA diharapkan mampu menetapkan tujuan hidupnya (*dispositional optimism*), mengidentifikasi perilaku yang menghambat,

membuat rencana perubahan perilaku dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

### C. Kondisi Perubahan

#### 1. Peran Terapis/Konselor

Selama proses terapi berlangsung, terapis berperan sebagai :

Konselor berperan sebagai:

- a. Motivator, yang mendorong konseli untuk:
  - Menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya
  - Memberikan dorongan supaya klien mampu untuk mengambil keputusan sendiri, sehingga klien tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkandirinya sendiri.
- b. Penyalur tanggung jawab, sehingga:
  - keputusan terakhir berada di tangan konseli
  - konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistik dalam menilai perilakunya sendiri.
- c. Moralist; yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan kliennya. Konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
- d. Guru; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.
- e. Pengikat janji (*contractor*); artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang dapat dijajagi maupun akibat yang ditimbulkannya.

#### **D. Teknis Pelaksanaan Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Optimisme Masa Depan Pada ODHA**

Terapi dilakukan dalam empat kali pertemuan. Pelaksana dalam terapi ini adalah seorang psikolog dengan didampingi oleh peneliti sebagai observer. Berikut adalah teknis pelaksanaan terapi realitas untuk meningkatkan optimisme masa depan pada ODHA

##### 1. Pertemuan pertama, terdiri dari kegiatan :

###### a. Tahap awal

Pada tahap ini, antara terapis dan subjek saling memperkenalkan diri masing-masing. Terapis memperkenalkan diri sebagai orang yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi dan akan membantu subjek selama proses terapi berlangsung hingga mencapai tujuan. Terapis akan menawarkan keterbukaan secara penuh dalam keterlibatan selama proses terapi kepada subjek dan menciptakan kepercayaan bahwa segala bentuk kegiatan yang dilakukan merupakan upaya bersama untuk membantu mencapai tujuan.

- 1) Tujuan : membangun hubungan yang hangat dan akrab antara terapis dan kelompok
- 2) Metode : ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis membuka proses terapi secara formal dengan memperkenalkan diri kepada seluruh anggota
  - Terapis menjelaskan mengenai maksud dan tujuan dilaksanakannya terapi
  - Terapis mengajak masing-masing anggota kelompok untuk memperkenalkan diri secara berurutan. Terapis diharapkan dapat menciptakan kondisi yang nyaman bagi anggota kelompok dengan menyisipkan humor atau pembicaraan

ringan menanggapi apa yang dikatakan anggota kelompok dalam perkenalan dirinya.

b. Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, terapis menjelaskan secara singkat mengenai bentuk kegiatan apa saja yang akan dilakukan selama proses terapi dari hari pertama hingga terakhir. Terapis menanyakan kesiapan dan kesediaan masing-masing anggota kelompok untuk mengikuti setiap kegiatan yang berlangsung.

- 1) Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok, mengkondisikan agar anggota kelompok bersedia dan siap menjalani berbagai kegiatan yang ada selama proses terapi berlangsung sehingga tujuan terapi dapat tercapai
- 2) Metode : Dialog
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis memotivasi anggota kelompok untuk siap dan bersedia mengikuti setiap kegiatan selama proses terapi
  - Terapis mengarahkan anggota kelompok untuk dapat membuka diri dan menerima materi terapi secara sadar dan bersedia untuk mendengarkan serta berempati terhadap anggota kelompok satu sama lain
  - Terapis kembali menegaskan kesediaan masing-masing anggota kelompok dengan memberikan *informed consent*

c. Tahap Kegiatan : Identifikasi Masalah

- 1) Tujuan : Untuk membantu masing-masing anggota kelompok dalam mengeksplorasi permasalahan yang dialami sekarang terkait dengan optimisme masa depan
- 2) Metode : diskusi



3) Alokasi Waktu : 75 menit

4) Prosedur :

- Seluruh anggota akan diberikan angket “identifikasi masalah” dan alat tulis yang telah disediakan
- Masing-masing anggota kelompok menuliskan seluruh permasalahan yang dialami terkait dengan rendahnya optimisme masa depan mereka
- Setelah mengisi seluruh pertanyaan yang ada dalam angket, masing-masing anggota kelompok mengemukakan secara singkat atau membacakan jawaban-jawaban mereka
- Terapis menyimpulkan beberapa poin permasalahan yang didapat dari jawaban-jawaban anggota kelompok dan menggeneralisasikannya menjadi satu permasalahan utama berkaitan dengan rendahnya optimisme masa depan yang dialami masing-masing anggota kelompok
- Terapis memberikan penjelasan mengenai jawaban-jawaban tersebut dengan hubungannya dengan optimisme masa depan
- Terapis membuka kesempatan untuk tanya-jawab dengan subjek seputar permasalahan awal.

d. Tahap penutup pertemuan pertama

1) Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan dipertemuan pertama

2) Metode : ceramah

3) Alokasi Waktu : 15 menit

4) Prosedur :

- Terapis menyimpulkan mengenai apa yang telah dilakukan pada pertemuan pertama dan menjelaskan secara singkat apa yang akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya

- Terapis memberikan tugas kepada masing-masing anggota kelompok untuk dikerjakan dan akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Tugas berupa beberapa pertanyaan dalam angket "*me, myself and i*"
- Pemberian skala LOT-R sebagai pengukuran diakhir pertemuan

## 2. Pertemuan kedua, terdiri dari kegiatan :

### a. Tahap Awal

Pada tahap ini terapis kembali memulai dengan menyapa masing-masing anggota kelompok dan menciptakan suasana hangat untuk membuka kegiatan. Terapis mengingatkan kembali mengenai kesimpulan yang didapat dari pertemuan pertama dan menjelaskan kaitannya dengan kegiatan di pertemuan kedua.

- 1) Tujuan : menciptakan suasana hangat dan kondusif untuk memulai proses terapi
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 10 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis membuka pertemuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan seputar kegiatan-kegiatan yang dilakukan masing-masing anggota kelompok
  - Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah dicapai pada pertemuan pertama
  - Terapis menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan kedua beserta tujuannya

### b. Tahap Peralihan

- 1) Tujuan : Mengarahkan anggota kelompok untuk memulai pembahasan dalam kegiatan konseling
- 2) Metode : ceramah dan diskusi

3) Alokasi Waktu : 30 menit

4) Prosedur :

- Terapis memulai pembahasan mengenai tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya (angket “*me, myself and i*”)
- Terapis membahas mengenai jawaban dari setiap pertanyaan yang dikemukakan oleh masing-masing anggota kelompok
- Pembahasan diarahkan untuk mengetahui bagaimana tingkat optimisme anggota kelompok yang digambarkan dari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut dan mengajak anggota kelompok untuk menyadari dan semakin mengenali diri sendiri
- Mendengarkan permasalahan yang diungkapkan oleh masing-masing anggota kelompok mengenai rendahnya optimisme masa depan mereka
- Terapis menggunakan teknik-teknik seperti humor, konfrontasi secara verbal dan bertindak sebagai model atau guru

c. Tahap eksplorasi *WDEP System* : *WANTS*

Terapi realitas dilakukan dengan metode mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dalam *WDEP System*. Bagian pertama dari *WDEP System* adalah *Wants* (keinginan). Bagian ini mengeksplorasi keinginan atau tujuan yang ingin dicapai masing-masing anggota kelompok dalam kaitannya dengan masa depan seperti apa yang ingin diwujudkan.

- 1) Tujuan : Mengarahkan masing-masing anggota kelompok untuk menyadari dan menentukan tujuan atau keinginan yang ingin dicapainya.
- 2) Metode : ceramah dan diskusi

3) Alokasi Waktu : 65 menit

4) Prosedur :

- Terapis mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti :  
Apa yang menjadi keinginan anda pada saat ini? Apa yang anda harapkan dari proses terapi ini? Apa yang menjadi tujuan anda? Kebutuhan-kebutuhan apa saja yang anda rasa perlu anda penuhi?
- Terapis mendorong masing-masing anggota untuk mengeksplorasi keinginan-keinginannya pada diri sendiri, lalu bagaimana keinginan keluarga, pasangan atau orang-orang terdekat atas diri mereka begitu pula sebaliknya.
- Terapis juga menanyakan mengenai pandangan anggota kelompok mengenai kehidupan yang berkualitas, persahabatan dan hubungan keluarga seperti apa yang anggota kelompok harapkan dapat mereka capai
- Pertanyaan-pertanyaan mengenai apa yang diinginkan oleh masing-masing anggota kelompok terus dilakukan sepanjang proses terapi berlangsung.
- Terapis menjelaskan bagaimana *WANTS* dapat membantu meningkatkan optimisme masa depan subjek.

d. Tahap penutup pertemuan kedua

1) Tujuan : Menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan pada pertemuan kedua

2) Metode : ceramah

3) Alokasi Waktu : 15 menit

4) Prosedur :

- Terapis menyimpulkan apa yang telah dihasilkan dari pertemuan kedua
- Terapis mengevaluasi masing-masing anggota kelompok mengenai keterlibatan selama proses berlangsung dan

memotivasi anggota kelompok untuk lebih membuka diri dan bersemangat

- Terapis menjelaskan secara singkat mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya
- Terapis memberikan kembali skala LOT-R untuk diisi oleh masing-masing anggota kelompok

### 3. Pertemuan ketiga, terdiri dari kegiatan :

#### a. Tahap awal

Terapis menyapa dengan hangat dan menanyakan keadaan masing-masing anggota kelompok sebelum memulai terapi pada pertemuan ketiga. Terapis juga memberikan pujian atas kekonsistenan kehadiran dari anggota kelompok.

- 1) Tujuan : Mempersiapkan masing-masing anggota kelompok untuk memasuki proses terapi
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 10 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis membuka pertemuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan seputar kegiatan-kegiatan yang dilakukan masing-masing anggota kelompok
  - Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah dicapai pada pertemuan kedua
  - Terapis menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan ketiga beserta tujuannya

#### b. Tahap Peralihan

- 1) Tujuan : Mengarahkan anggota kelompok untuk memulai pembahasan dalam kegiatan konseling
- 2) Metode : ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 30 menit
- 4) Prosedur :

- Terapis memulai pembahasan dengan mengingatkan kembali *wants* yang telah diidentifikasi oleh setiap anggota kelompok.
- Terapis membahas mengenai jawaban dari setiap pertanyaan yang dikemukakan oleh masing-masing anggota kelompok
- Pembahasan diarahkan pada alasan mengapa *wants* tersebut penting bagi mereka.

c. Tahap eksplorasi *WDEP System : Direction and doing*

Terapi realitas dilakukan dengan metode mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dalam *WDEP System*. Bagian kedua dari *WDEP System* adalah *direction and doing*. Bagian ini merupakan tahap dimana masing-masing anggota mulai belajar mengidentifikasi perilaku-perilaku yang menghambat mereka dalam mencapai *wants*.

- 1) Tujuan : Mengarahkan masing-masing anggota kelompok untuk menyadari perilaku-perilaku yang menghambat tercapainya *wants*.
- 2) Metode : ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 65 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti :  
Apa respon pertama anda ketika mengalami masalah/sesuatu yang tidak menyenangkan? Bagaimana anda menyelesaikan masalah? Bagaimana tanggapan orang lain terhadap cara yang anda lakukan?
  - Terapis mendorong masing-masing anggota untuk mengidentifikasi setiap perilaku yang kurang efektif dalam mencapai *wants* serta akibat yang ditimbulkan oleh perilaku tersebut terhadap keadaan emosi mereka.

- Terapis mendorong masing-masing anggota kelompok untuk mengidentifikasi alasan perilaku tersebut terus berkembang dan dipertahankan. Hal ini akan dikaitkan dengan perasaan bersalah yang dirasakan oleh anggota kelompok.
- Terapis mendorong tiap anggota kelompok untuk saling memberikan *feedback* terhadap hasil identifikasi perilaku untuk mengubah distorsi kognitif anggota lain terutama berkaitan dengan rasa bersalah yang menghambat mereka untuk mencapai tujuan. Berkaitan dengan hal tersebut, terapis juga menjelaskan bagaimana *doing and direction* dapat membantu meningkatkan optimisme masa depan subjek.

d. Tahap penutup pertemuan ketiga

- 1) Tujuan : Menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan pada pertemuan ketiga
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis menyimpulkan apa yang telah dihasilkan dari pertemuan ketiga
  - Terapis mengevaluasi masing-masing anggota kelompok mengenai keterlibatan selama proses berlangsung dan memotivasi anggota kelompok untuk mengurangi perilaku yang menghambat tercapainya *wants*.
  - Terapis menjelaskan secara singkat mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya
  - Terapis memberikan kembali skala LOT-R untuk diisi oleh masing-masing anggota kelompok

4. Pertemuan keempat, terdiri dari kegiatan :

a. Tahap awal

Terapis menyapa dengan hangat dan menanyakan keadaan masing-masing anggota kelompok sebelum memulai terapi pada pertemuan keempat. Terapis juga memberikan pujian atas kekonsistenan kehadiran dari anggota kelompok.

- 1) Tujuan : Mempersiapkan masing-masing anggota kelompok untuk memasuki proses terapi
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 10 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis membuka pertemuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan seputar kabar dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan masing-masing anggota kelompok.
  - Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah dicapai pada pertemuan ketiga
  - Terapis menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan keempat beserta tujuannya

b. Tahap Peralihan

- 1) Tujuan : Mengarahkan anggota kelompok untuk memulai pembahasan dalam kegiatan konseling
- 2) Metode : ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 30 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis memulai pembahasan dengan mengingatkan kembali *direction* dan *doing* yang telah diidentifikasi oleh setiap anggota kelompok.
  - Terapis membuat gambar siklus/lingkaran setan yang akan terus mereka hadapi apabila mereka tidak mengubah perilaku.



- Terapis menanyakan apakah setiap kelompok setuju untuk mengubah perilaku dan kebiasaan yang menghambat tercapainya *wants*.

c. Tahap eksplorasi *WDEP System : Evaluation*

Terapi realitas dilakukan dengan metode mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dalam *WDEP System*. Bagian ketiga dari *WDEP System* adalah *evaluation*. Bagian ini merupakan tahap dimana masing-masing anggota menyadari pentingnya perubahan perilaku penghambat.

- 1) Tujuan : Mengarahkan masing-masing anggota kelompok untuk menyadari pentingnya perubahan perilaku.
- 2) Metode : ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 65 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis meminta setiap anggota kelompok untuk membuat daftar kelebihan dan kekurangan yang akan mereka dapatkan bila mereka mengubah pola perilaku maladaptif.
  - Terapis memberikan kesempatan pada setiap anggota kelompok untuk saling memberikan konfrontasi mengenai pilihan perilaku dan kaitannya dengan tujuan yang telah ditetapkan.
  - Terapis membuat sebuah analogi tentang kegagalan sehingga dapat mengubah cara pandang para anggota kelompok mengenai kegagalan yang pernah mereka alami.
  - Terapis menjelaskan bahwa tahap *evaluation* dilakukan untuk membantu subjek dalam mencapai optimisme masa depannya.

d. Tahap penutup pertemuan keempat

- 1) Tujuan : Menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan pada pertemuan keempat
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 15 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis menyimpulkan apa yang telah dihasilkan dari pertemuan keempat
  - Terapis mengevaluasi masing-masing anggota kelompok mengenai keterlibatan selama proses berlangsung dan memotivasi anggota kelompok memaafkan diri dan berhenti menyesali masa lalu.
  - Terapis menjelaskan secara singkat mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya
  - Terapis memberikan kembali skala LOT-R untuk diisi oleh masing-masing anggota kelompok

5. Pertemuan kelima, terdiri dari kegiatan :

a. Tahap awal

Terapis menyapa dengan hangat dan menanyakan keadaan masing-masing anggota kelompok sebelum memulai terapi pada pertemuan kelima. Terapis juga memberikan pujian atas kekonsistenan kehadiran dari anggota kelompok.

- 1) Tujuan : Mempersiapkan masing-masing anggota kelompok untuk memasuki proses terapi
- 2) Metode : ceramah
- 3) Alokasi Waktu : 10 menit
- 4) Prosedur :

- Terapis membuka pertemuan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ringan seputar kabar dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan masing-masing anggota kelompok.
- Terapis mengingatkan kembali mengenai apa yang telah dicapai pada pertemuan keempat
- Terapis menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada pertemuan kelima beserta tujuannya

b. Tahap Peralihan

- 1) Tujuan : Mengarahkan anggota kelompok untuk memulai pembahasan dalam kegiatan konseling
- 2) Metode : ceramah dan diskusi
- 3) Alokasi Waktu : 120 menit
- 4) Prosedur :
  - Terapis memulai pembahasan dengan mengingatkan kembali *evaluation* yang telah diidentifikasi oleh setiap anggota kelompok.
  - Terapis mengajak anggota kelompok untuk menonton film berjudul *philadelphia* atau *precious*.

c. Tahap eksplorasi *WDEP System : Planning and commitment*

Terapi realitas dilakukan dengan metode mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dalam *WDEP System*. Bagian keempat dari *WDEP System* adalah *planning and commitment*. Bagian ini merupakan tahap dimana masing-masing anggota mulai membuat perencanaan

- 1) Tujuan : Mengarahkan masing-masing anggota kelompok membuat perencanaan untuk mencapai keinginan serta membangun komitmen untuk menjalankan rencana tersebut.
- 2) Metode : ceramah dan diskusi

3) Alokasi Waktu :60 menit

4) Prosedur :

- Terapis memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk merefleksikan film yang telah ditonton dengan pengalaman mereka sendiri.
- Terapis meminta setiap anggota membuat perencanaan untuk mencapai *wants*
- Terapis meminta setiap anggota membuat sebuah motto yang khusus bagi mereka sendiri untuk menguatkan komitmen terhadap rencana.
- Terapis memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk saling memberikan semangat dan penguatan.

d. Tahap penutup pertemuan kelima

5) Tujuan : Menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan pada pertemuan kelima

6) Metode : ceramah

7) Alokasi Waktu : 15 menit

8) Prosedur :

- Terapis menyimpulkan apa yang telah dihasilkan dari pertemuan kelima
- Terapis mengevaluasi masing-masing anggota kelompok mengenai keterlibatan selama proses berlangsung dan memotivasi anggota kelompok untuk mempertahankan komitmen dan menjalankan rencana yang telah dibuat.
- Terapis memberikan kembali skala LOT-R untuk diisi oleh masing-masing anggota kelompok
- Terminasi

RAHASIA

NO.

# QUESTIONNAIRE



**MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**  
**SEMARANG**  
**2015**

## IDENTITAS DIRI

Isilah identitas diri anda dengan lengkap :

Nama :

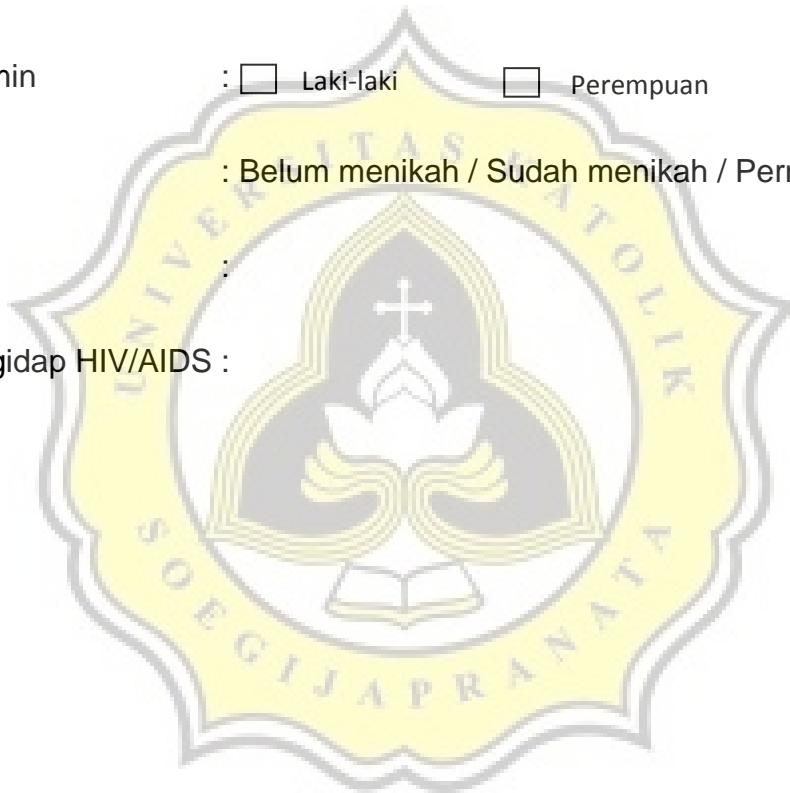
Usia : tahun

Jenis Kelamin :  Laki-laki  Perempuan

Status : Belum menikah / Sudah menikah / Pernah menikah

Pendidikan :

Lama mengidap HIV/AIDS :



## PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri anda dengan benar pada lembar yang telah disediakan (identitas ini akan dijaga kerahasiaannya).
2. Jawablah semua pertanyaan dalam kuisisioner ini (jangan sampai ada yang terlewatkan)
3. Pilihlah dengan menyilang salah satu jawaban berikut :
  - STS : jika **Sangat Tidak Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
  - TS : jika **Tidak Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
  - R : jika anda merasa **Ragu-ragu**
  - S : jika **Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan
  - SS : jika **Sangat Sesuai** dengan keadaan yang anda rasakan

Contoh :

No.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya percaya bahwa saya dapat melakukan pekerjaan dengan baik		X			

4. Jika pilihan jawaban dan ingin menggantinya, maka pilihan jawaban pertama diberi dua garis horisontal dan menyilang kembali pilihan jawaban yang benar. Contoh :

No.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya percaya bahwa saya dapat melakukan pekerjaan dengan baik		<del>X</del>			X

**=SELAMAT MENGERJAKAN=**

NO.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1	Dimasa yang penuh ketidakpastian, saya biasanya berharap yang terbaik yang akan terjadi					
2	Mudah bagi saya untuk merasa rileks					
3	Jika saya merasa akan muncul suatu masalah, biasanya hal tersebut benar-benar akan terjadi					
4	Saya selalu optimis dengan masa depan saya					
5	Saya suka dengan teman-teman saya					
6	Penting sekali bagi saya untuk memiliki kesibukan					
7	Saya jarang sekali berharap sesuatu terjadi sesuai dengan keinginan saya					
8	Saya tidak mudah merasa kesal					
9	Saya sangat jarang menyadari hal-hal baik yang terjadi pada diri saya					
10	Secara keseluruhan, saya berharap hal-hal baik akan lebih sering terjadi pada diri saya daripada hal-hal yang buruk					

**=TERIMA KASIH ATAS KERJASAMA ANDA=**



