The logo of Universitas Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a white border. It features a central figure of a person with arms raised, holding a book. The text 'UNIVERSITAS SOEGIJAPRANATA' is written in a circular path around the central figure.

LAMPIRAN A
MASLACH BURNOUT INVENTORY
(MBI), ACCEPTANCE AND
ACTION QUESTIONER II (AAQ
II), GOA DAN SAR

MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

Identitas

Nama : Status perkawinan :
 Jenis kelamin : Masa kerja :
 Usia : Jenis pekerjaan :

Petunjuk pengisian

Berikan respon berupa tanda centang (V) pada pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan diri Anda.

Tidak pernah : 0 Sekali dalam seminggu : 4
 Beberapa kali dalam setahun : 1 Beberapa kali dalam seminggu : 5
 Sekali dalam sebulan : 2 Setiap hari : 6
 Beberapa kali dalam sebulan : 3

Pernyataan	0	1	2	3	4	5	6
Saya merasa emosi saya terkuras karena pekerjaan.							
Menghadapi dan bekerja secara langsung dengan orang menyebabkan saya stres.							
Saya merasa seakan-akan hidup dan karir saya tidak akan berubah.							
Pekerjaan saya sebagai perawat membuat saya frustrasi.							
Saya merasa bekerja terlampau keras.							
Menghadapi pasien dan bekerja untuk mereka seharian membuat saya "tertekan".							
Saya merasa jenuh atau "burnout" karena pekerjaan saya.							
Saya merasa bahwa saya memperlakukan beberapa pasien seakan-akan mereka bukan manusia.							
Saya merasa lelah ketika bangun pagi karena harus menjalankan hari di tempat kerja untuk menghadapi pasien.							
Saya merasa pasien menyalahkan saya atas masalah-masalah yang mereka alami.							
Saya merasa kelelahan fisik yang amat sangat di akhir hari kerja.							
Saya benar-benar tidak peduli pada apa							

yang terjadi pada pasien saya.							
Saya menjadi semakin “kaku” terhadap orang lain sejak saya mendapat pekerjaan ini.							
Saya khawatir pekerjaan ini membuat saya “dingin” secara emosional.							
Saya telah mendapatkan dan mengalami banyak hal yang berharga dalam pekerjaan ini.							
Saya merasa sangat bersemangat dalam melakukan pekerjaan saya.							
Saya dapat dengan mudah memahami bagaimana perasaan pasien.							
Saya dapat bertindak secara efektif ketika pasien menghadapi suatu masalah.							
Saya menanggapi masalah-masalah emosional dalam pekerjaan saya dengan tenang dan “kepala dingin”.							
Saya merasa memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan orang lain melalui pekerjaan saya.							
Saya dengan mudah menciptakan suasana yang santai dengan para pasien.							
Saya merasa gembira setelah melakukan tugas saya untuk pasien secara langsung.							

AAQ – II

Di bawah ini Anda akan menemukan beberapa pernyataan. Silahkan memberikan nilai seberapa benar pernyataan untuk Anda dengan melingkari angka yang ada di sebelah pernyataan.

	1	2	3	4	5	6	7
	Tidak pernah	Sangat jarang	Jarang	Terkadang	Sering	Hampir selalu	Selalu
1. Pengalaman yang tidak menyenangkan membuat saya sulit menjalani kehidupan yang saya inginkan.	1	2	3	4	5	6	7
2. Saya takut terhadap perasaan saya.	1	2	3	4	5	6	7
3. Saya khawatir tidak dapat mengendalikan perasaan saya.	1	2	3	4	5	6	7
4. Pengalaman yang tidak menyenangkan menghalangi saya untuk memiliki kehidupan yang memuaskan.	1	2	3	4	5	6	7
5. Emosi yang saya miliki menyebabkan masalah dalam hidup saya.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sepertinya kebanyakan orang dapat menangani masalah kehidupan mereka dibandingkan saya.	1	2	3	4	5	6	7
7. Kekhawatiran yang saya miliki menghalangi kesuksesan saya.	1	2	3	4	5	6	7

GENERAL OVERALL ASSESSMENT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Silahkan menjawab semua pertanyaan dengan jujur dan sungguh-sungguh,

- Silahkan menjelaskan semua pengalaman Anda pada saat mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* ini. (Jika perlu Anda juga dapat menggunakan halaman belakang kertas ini.)

- Silahkan memberikan penilaian sejauh mana masing-masing sesi ini **membantu** Anda.

- 1 = Sangat tidak membantu
- 2 = Cukup membantu
- 3 = Membantu
- 4 = Sangat membantu

Sesi	Penilaian			
	1	2	3	4
Pra Sesi				
Sesi 1: Defusi				
Sesi 2: Penerimaan				
Sesi 3: Mengamati Diri Sendiri				
Sesi 4: Kontak Dengan Saat Ini				
Sesi 5: Nilai				
Sesi 6: Komitmen				

Deskripsi:

3. Silahkan memberikan penilaian **sejauh mana Anda mengerti** masing-masing sesi.

- 1 = Sangat tidak membantu
- 2 = Cukup membantu
- 3 = Membantu
- 4 = Sangat membantu

Sesi	Penilaian			
	1	2	3	4
Pra Sesi				
Sesi 1: Defusi				
Sesi 2: Penerimaan				
Sesi 3: Mengamati Diri Sendiri				
Sesi 4: Kontak Dengan Saat Ini				
Sesi 5: Nilai				
Sesi 6: Komitmen				

Deskripsi:

4. Silahkan memberikan tanda centang (✓) pada sesi yang menurut Anda **paling berguna/efektif** bagi Anda.

Sesi	Penilaian
Pra Sesi	
Sesi 1: Defusi	
Sesi 2: Penerimaan	
Sesi 3: Mengamati Diri Sendiri	
Sesi 4: Kontak Dengan Saat Ini	
Sesi 5: Nilai	
Sesi 6: Komitmen	

Deskripsi:

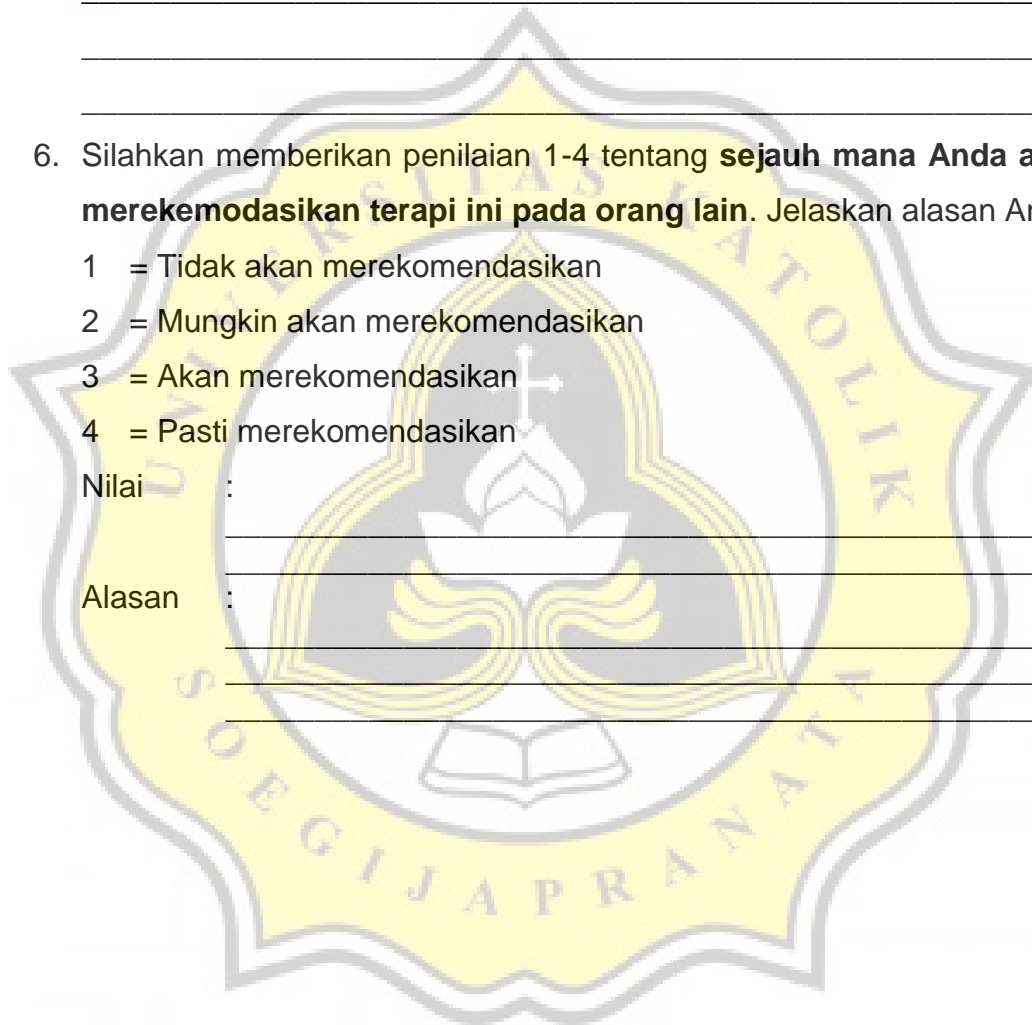
5. Silahkan memberikan alasan mengapa sesi yang Anda beri tanda centang pada pertanyaan no. 4 adalah sesi yang paling berguna/efektif bagi Anda?

6. Silahkan memberikan penilaian 1-4 tentang **sejauh mana Anda akan merekomendasikan terapi ini pada orang lain**. Jelaskan alasan Anda.

- 1 = Tidak akan merekomendasikan
2 = Mungkin akan merekomendasikan
3 = Akan merekomendasikan
4 = Pasti merekomendasikan

Nilai :

Alasan :



SPECIFIC ASSESSMENT AND REACTION TO ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Silahkan menjawab semua pertanyaan dengan jujur dan sungguh-sungguh.

1. Apakah berpartisipasi dalam *Acceptance and Commitment Therapy* menguntungkan atau tidak menguntungkan bagi Anda? Jelaskan alasan Anda.

2. Apakah Anda merasakan adanya perubahan dalam diri Anda setelah mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy*? Jika iya, silahkan jelaskan perubahan apa yang terjadi.

3. Terkait dengan simtom-simtom kelelahan kerja (*burnout*), setelah mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* perubahan apa yang Anda rasakan setelah Anda menjalani proses terapi?

4. Silahkan jelaskan bagian apa dalam sesi *Acceptance and Commitment Therapy* yang akan tetap Anda kerjakan/lakukan di kemudian hari? Jelaskan mengapa!

5. Silahkan jelaskan bagian apa dalam sesi *Acceptance and Commitment Therapy* yang tidak akan Anda kerjakan/lakukan di kemudian hari? Jelaskan mengapa!

6. Silahkan memberikan penilaian sejauh mana perubahan yang terjadi pada Anda yang merupakan hasil dari mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy*.

- 1 = Tidak menjadi fokus masalah sebelumnya
- 2 = Tidak ada perubahan yang berarti
- 3 = Cukup berubah
- 4 = Berubah



**LAMPIRAN B
VERBATIM**

VERBATIM

SA

SESI I			
No	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
1.	<p>Kalau saya itu karena dulu kan kerja di rumah sakit Elisabeth dan biasa menghadapi pasien. Jadi biasanya pasien nurut sama perawatnya. Tapi di sini kadang yang menurut kita benar belum tentu benar untuk orang-orang di sini. Tapi ya saya sudah bisa memahami cuma kadang kalau ada penghuni yang gak cocok selalu minta ini.minta itu. Kadang ganti ini, ganti itu. Kadang juga orang itu (lansia), beda dengan yang lain ya. Maksudnya tuh, kadang orang itu (lansia) buat jengkel artinya kita yang menghadapi mereka (lansia) itu tidak bisa, mereka selalu mengatakan bahwa saya disini ya bayar kenapa seperti ini? Mereka selalu marah-marahnya ke perawat. Perasaan yang muncul itu terasa ada yang menganjal itu seperti gregetan, jengkel. Saya juga pernah mengalami dimana ada seorang lansia yang selalu minta gula setiap saat. Akhirnya saya menyampaikan kepada nya bahwa di ada fasilitas yang harus tersedia dan tidak tersedia, saya pikirnya kasih tahu aja ya biar dia juga tahu. Tapi ternyata dia emosi sama saya, marah sama saya habis itu hal itu terus dibawa-kebawa tersebut. Kadang ketika menghadapi masalah seperti itu, saya kadang diam saja, tapi yang gak harusnya seperti itu. Semenjak pengalaman seperti itu akhirnya saya paham itu</p>	<p>Peserta mengatakan bahwa dirinya sudah dapat memahami lansia yang ada di panti tetapi dalam melakukan pekerjaanya peserta sering merasa marah, gregetan dan jengkel, merasa bahwa pasien tidak menghargainya sehingga lebih memilih untuk diam.</p>	<p>1+2+3+4 Mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan selama bekerja</p>

	adalah proses yang harus di jalani dan harus bertanggung jawab.		
2.	Kalo saya tuh, saya bingung ya emosi yang saya rasakan selama bertahun-tahun bekerja disini. Tapi yang pertama saya tuh sedih dimana saya kecewa karena saya merasa kurang dihargai, kecewa dengan suasana tempat kerja yang kurang nyaman namun saya hanya bisa diam aja. Selanjutnya saya tuh bangga, ikhlas, menerima, semangat, takut selama bekerja di sini.	Peserta menyadari emosi negatif yang dirasakan selama bekerja yakni bingung, sedih, kecewa, merasa tidak dihargai dan kurang nyaman di tempat kerja tetapi hanya dipendam.	
3.	Sedih, lebih pada relasi dengan sesama rekan di sini. Misalnya saya itu seorang penanggung jawab, tetapi kadang ketika ada informasi saya merasa tidak diberi tahu dan tidak sampai pada saya. Saya tuh merasa benar-benar tidak dihargai, kecewa. Terkadang ketika ada permasalahan mereka pun tidak bertanya langsung kepada saya tetapi tanya pada orang lain. Jadi saya merasa suasana di tempat kerja menjadi kurang enak. Untuk mengatasinya saya sering mengabaikan dengan berpikir ya sudahlah. Kalau gak saya diam saja.	Peserta mengatakan bahwa selama ini merasa tidak hargai selama bekerja.	
4.	Aku tersinggung, aku tersinggung, aku tersinggung.	Peserta merasa tersinggung	
SESI II			
	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
5.	Ketika mempraktikan teknik yang dipelajari kemarin, saya menjadi lebih “sabar”. Saya juga jadi lebih tenang saat menghadapi masalah–masalah.	Peserta mengatakan mulai mencoba untuk lebih tenang dalam menghadapi masalah	5+6+7 Menerima setiap pikiran dan perasaan tanpa berusah menghindar.
6.	“Saya sering merasa tidak nyaman di bagian telapak kaki seperti ada gerigi yang menusuk–nusuk dan terasa panas di dalam dan hangat di luar.”	Peserta merasa tidak nyaman pada anggota tubuh	
7.	Setelah mengikuti sesi saya merasa senang bisa	Peserta mengatakan merasa	

ketemu dengan teman–teman karena selama ini saya merasa kurang dihargai selama bekerja.

kurang dihargai selama bekerja

SESI III

	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
8.	Waktu remaja (SMA), bersama kakak–kakak yang keluar dari seminari sehingga harus kelas di sekolah sedangkan ayah sudah pensiun. Ayah adalah orang yang dibanggakan tetapi ayah meninggal. Sejak itu, saya merasa minder dan merasa tidak ada panutan atau orang yang patut dibanggakan. Jadi sampai saat ini, perasaan itu masih terbawa saya merasa kehilangan dan sangat emosional.	Peserta mengatakan merasa minder dan merasa kehilangan.	8+9+10 Menyadari perasaan negatif yang dominan dalam dirinya pada saat ini dan mampu mengaksesnya.
9.	Rasanya tampil di panggung itu. Saya melihat ada suami dan anak–anak saya. Saya sangat bangga dan mereka pun jadi bangga terhadap saya.	Peserta mengatakan merasa bangga karena dukungan keluarga	
10.	Saya pun menjadi lebih tenang ketika menghadapi suatu permasalahan saya harus tenang dalam menyikapinya	Peserta menyadari bahwa dirinya harus tenang dalam menyikapi suatu masalah	

SESI IV

	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
11.	Setiap pagi sebelum berangkat ke kantor, saya selalu membuka jendela rumah, ada taman di depan jendela. Setiap pagi, saya selalu menyiram tanaman itu. Saya juga selalu mengamati ada burung merpati putih yang setiap hari terbang di depan rumah.	Peserta menyadari rangkaian kegiatan yang dilakukannya sehari–hari.	11+12 Menyadari dan memfokuskan diri terhadap apa yang dialami saat ini
12.	Saya merasakan ada manis, asam, kulitnya kasar kemudian saya mengeluarkan biji anggur itu dan menelan daging anggur itu.	Peserta mengatakan mampu untuk fokus menyadari sensasi makan yang dimakan	

SESI V		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
13. Nilai yang paling penting dalam hidup saya itu adalah keluarga dan pekerjaan. Dalam keluarga yang penting yaitu keutuhan, kasih sayang, kesabaran, kejujuran dan kerohanian. Sementara nilai dalam pekerjaan yang penting adalah kejujuran, kesungguhan, keingintahuan, prestasi dan dapat dipercaya.	Peserta mengatakan bahwa memiliki nilai yang paling penting pada area keluarga dan pekerjaan.	13+14+15 Mampu mengkaitkan dirinya dengan nilai yang dimiliki untuk membuat suatu perubahan.
14. Saya kaget.. Saya belum bisa masuk sampai disana untuk membayangkan hari penguburan saya. Saya belum bisa membayangkan keluarga saya, orang tua.. mereka pasti sangat sedih.		
15. Penilaian saya yaitu saya harap di dalam keluarga saya saling menyayangi dan menghormati. Sementara di pekerjaan sabar dan kerjasama antar masing-masing rekan kerja.		
SESI VI		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
16. Nilai yang mendasari tujuan hidup saya adalah kesabaran dan saling menghargai baik dalam keluarga maupun di lingkungan pekerjaan	Peserta mampu menyadari nilai yang mendasar dalam hidupnya dan mampu merencanakan tindakan khususnya dalam lingkungan keluarga dan pekerjaan	16+17+18 Memahami nilai yang bermakna dalam hidup dan berkomitmen melakukan tindakan yang telah direncanakan
17. Untuk tujuan saya yang lebih spesifik adalah untuk keluarga khususnya anak saya. Saya harus memiliki kesabaran. Saya akan memfokuskan anak saya khususnya dalam pelajaran daripada main game. Hal yang sering saya pikirkan adlaah anak saya tidak mau menuruti saya. Saya pun selalu khawatir anak saya mengambaikan saya. Jadi saya harus bersabar.		
18. Saya senang diberikan kesempatan karena pada	Peserta semakin memahami diri	

awalnya saya minder, kurang percaya diri. Saya dan lingkungan tempatnya juga ingin tahu tuh bagaimana, saya tuh siapa, bekerja sehingga ketika psikologis saya kayak gimana, kadang saya juga mengalami hal yang tidak suka khawatir. Sebelumnya ketika saya menyenangkan dapat mempunyai masalah atau mengalami sesuatu yang mengendalikan diri. tidak menyenangkan baik di tempat kerja atau di rumah saya selalu menjadi beban pikiran saya. Ketika mengikuti sesi ACT ini saya menjadi lebih dapat mengendalikan diri saya.

AN

SESI I				
No	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II	
1.	Saya sudah tujuh tahun kerja di sini. Kalo saya sebelum kerja tuh dari rumah selalu ngomong. Bismillah dari rumah tuh selalu ngomong <i>nata hati, enjoy, enak</i> . Tapi kalo dai rumah sudah ada masalah dan dalam perjalanan saya masih tetap kepikiran dan belum bisa menatahati saya sampai sini tuh saya takutnya berimbas pada lansia. Mereka kadang membuat saya greget gitu, kadang saya gak bisa kontrol sehingga saya agak marah sama mereka, saya kasih tahu, apa lagi ada lansia yang <i>ngbellnya</i> gak mutuh, dimana dia sering tekan bel dan cuma bilang temani saya nonton tv itu dilakukan berulang kali padahal pekerjaan saya masih banyak. Akhirnya saya berusaha kembali tuk goyon " <i>ala nonton tv dewe, pekerjaanku masih banyak, kalo ngbel itu jika ada perlu</i> " saya berusaha kembali mood saya dengan guyon karena saya sadar jika saya emosi	Peserta menceritakan suka duka selama bekerja sebagai perawat lansia dimana sering merasa tidak mampu untuk mengontrol diri sehingga berpengaruh pada emosi dan fisiknya seperti rasa marah, jengkel dan lelah. Peserta juga sulit mengontrol emosi ketika berhadapan dengan lansia. Terkadang peserta merasa malas untuk melakukan pekerjaan yang berulang-ulang saat menangani lansia. Meskipun demikian, peserta dapat membedakan permasalahan diri rumah dan di tempat kerja.	1+2+3+4	Mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan terkait pikiran dan perasaan yang dialami selama bekerja.

akan berimbas ke lansia. Jadi saya sering ngomong kalo bel tuh jika perlu, kalo diulang-ulang seperti itu perawat pun juga malas, capek dan lelah harus bolak-balik terus. Yang penting dari rumah tuh saya nata hati biar senang kerja disini. Masalah di rumah ya masalah di rumah sampai disini masalah pekerjaan yang masalah kerja jadi harus fokus biar bisa *enjoy* dan tidak berimbas pada lansia disini. Pokoknya saya pengen tuh kerja dibikin enak aja meskipun ada rasa lelah, jengkel ya sudah.

2. Emosi yang paling sering saya rasakan selama bekerja disini yang paling sering adalah semangat seperti rasa kasihan, humor, hasrat dan mau menerima khususnya keadaan tempat kerja saat ini. Selain itu, saya juga merasa takut dimana saya merasa was-was atau teledor jika melakukan pekerjaan yang membuat saya merasa cemas dan kepikiran terus. Selanjutnya ikhlas sedih, marah. Ketika perasaan marah, sedih dan cemas itu muncul ya saya berusaha untuk mengedalikannya, kadang saya berkata “woooo, apa sih, sekarang tuh lagi sibuk.” Paling saya berkata seperti itu terus langsung pergi itu aja. Kadang juga harus sabar untuk menangani lansia yang sering membuat masalah seperti menekan bel berulang kali, mandi lama paling saya berkata saya sibuk masih banyak kerjaan yang lain yang belum selesai. Kalo mengganguya setelah selesai bertemu dengan lansia itu, tapi kalo sudah ketemu dengan lansia yang lain sudah biasa aja. Terus ketemu lagi dengan lansia yang suka buat

Peserta menceritakan emosi yang paling sering dirasakan baik emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan selama bekerja. Emosi positif seperti semangat, kasihan, humor, hasrat dan mau menerima khususnya keadaan tempat kerja saat ini. Sementara emosi negatif takut, was-was, teledor, cemas, sedih, marah. Peserta pun sering mengabaikan perasaannya tersebut. Peserta juga merasa bahwa beban kerjanya berlebihan terkadang tidak mampu mengendalikan dirinya.

masalah itu, ya saya buat biasa aja karena saya merasa perasaan marah saya sebelumnya telah hilang dan saya harus bekerja dengan baik.

3. Takut ya, terkadang saya sudah memposisikan sesuatu pekerjaan dengan benar tapi karena saya teledor, kadang sering cape, lelah, membuat pekerjaan saya kurang maksimal. Kadang was-was dengan pekerjaan ketika saya salah melakukan tugas. Hal itu membuat saya kepikiran karena dulu saya pernah punya pengalaman ada seorang oma yang jatuh dan meninggal itu yang membuat saya takut dan was-was. Kalo bisa jangan sampai terjadi lagi.. jangan lagi.. jangan lagi..
4. Cemas, gelisah, bingung..
Aku memiliki pemikiran bahwa aku cemas (5x)

SESI II

Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
5. Saya mempraktikkan teknik penenangan yang diajarkan. Jadi saat bekerja dan saya bertemu dengan salah seorang pekerja yang saya sebut "trondol". Saya berkata pada diri saya bahwa "sabar..sabar..sabar..dia tuh masih trondol. Jadi harus harus lebih memahami dirinya.	Peserta mampu memahami diri dengan mempraktikkan teknik penenangan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.	5+6+7 Menerima pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa melawan.
6. Saya sering merasa tidak nyaman di bagian tangan kanan khususnya lengan sering merasa hangat dan tertahan di area lengan.	Peserta merasakan dan menerima rasa tidak nyaman	
7. Saya masih merasa bingung mau ngapain karena masih banyak bayangan-bayang yang saya pikirkan. Tetapi setelah itu yang ada dibayangkan saya adalah tangan.		

SESI III

Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
8. Saya gak bisa diam.. saya lagi banyak pikiran.. saya memikirkan untuk menjemput anak saya dan juga memikirkan untuk kerjaan selanjutnya. Tapi setelah itu, saya fokus dan mencoba untuk mengingat-ingat pengalaman saya dimana saat remaja pikiran saya terfokus pada mantan pacar saya yakni suami saya saat ini. dulu saya selalu bergantung pada dia tetapi saat ini semua harus Anna yang menjadi <i>wonderwomen</i> . Beda usia saya dan suami 2 tahun. Sekarang saya menjadi tameng untuk keluarga dan mengurus semuanya sendiri. Saya pun lebih bahagia saat remaja karena semuanya di handle orang suami bukan seperti saat ini.	Peserta mampu menyadari dengan mengingat pengalaman baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan selama masa hidupnya dan semakin memahami dirinya sendiri	8+9+10 Menyadari pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan yang selama ini diabaikannya.
9. Pisah sama pacar yang dulu. Pisahnya di Pelabuhan. Dia pergi ke Banjarmasin. Saat ini saya pengen ketemu kembali. Selain itu, saya juga merasa lebih baik dengan yang dulu. Suami saya pun tahun dan saya diajak bercanda ketika membahas mantan pacar saya itu. Tapi saya sadar bahwa dia sudah berkeluarga.. "oh ya, sudahlan...."		
10. Saya semakin menyadari dan memahami bahwa langit gak akan mengubah cuaca. Kita yang harus memahami atau mengubah orang lain.		
SESI IV		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
11. Yang ada dipikiran saya sejak tadi pagi dari rumah hingga ke panti adalah saya gak boleh telat. Selama perjalanan saya selalu bicara pada diri saya saya gak boleh telat secara berulang-ulang.	Peserta dapat memfokuskan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari baik dalam keluarga maupun pekerjaan.	11+12 Mampu memfokuskan dan menyadari apa yang terjadi pada dirinya saat ini.

Sampai di panti saya bersyukur saya belum terlambat.		
12.	Saya ambil buah anggur itu, kemudian saya masukka ke mulut dan mengunyahnya. Yang pertama saya rasakan adalah nyilu dan asam..terus kemudian saya telan buah anggur tersebut.	Peserta mampu memfokuskan diri untuk menyadari sensai – sensas dirasakan ketika memakan sesuatu.
SESI V		
	Meaning Unit	Transformasi I
		Transformasi II
13.	Area yang paling penting untuk saya adalah keluarga, pekerjaan. Nilai-nilai yang ada di dalamnya itu klo > keluarga kerohanian, pengasuhan, kesehatan, keamanan, kepercayaan sedangkan dalam pekerjaan itu perasaan, keberanian, kegembiraan, kekuatan, tawa, berterima kasih.	Peserta menyadari nilai yang penting dalam dirinya yakni pada area keluarga dan pekerjaan
14.	Pertama saya tertidur kemudian kaget. Saya berada di hutan ayana, saya merasa bebas. Kemudian saat ke pemakaman belum ada apa apa. Ketika orang tua saya dating, ibu nangis, bapak diam aja gak ngomong apa-apa. Suami saya diam dan pegang batu nisan, gak ngomong apa-apa. Saya sempat ada rasa ke suami bahwa saya meninggal ini gara-gara kamu. Anak laki-laki saya yang paling sedih sedangkan anak perempuan saya biasa aja.	Peserta mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dimilikinya ketika membayangkan kematiannya.
15.	Penilaian saya terhadap keluarga saya harap saling menyanyangi, ada kebersamaan dan kepekaan di dalam keluarga saya. Dalam pekerjaan saya harap ada kerja sama dan persaudaraan yang baik antar rekan kerja.	Peserta memiliki penilaian yang paling penting pada area keluarga dan pekerjaan.

SESI VI		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
16. Nilai yang mendasari kehidupan saya itu kasih sayang dan kebaikan. Hal yang ingin saya lakukan secara langsung itu komunikasi, saling membantu dalam pembagian tugas khususnya dalam pekerjaan. Selain itu, saya ingin mengingatkan anak saya untuk tidak maen HP/game terus, mengajak keluarga pergi jalan-jalan, senang-senang bersama. Harapakan saya untuk bulan ini ingin pergi ke luar kota bersama dengan keluarga.	Peserta menyadari bahwa kasih sayang dan kebaikan merupakan nilai yang mendasari kehidupannya	16+17 Menyadari dan memahami nilai kehidupan yang dimiliki dengan melakukan tindakan yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan hidup.
17. Tujuan spesifik saya kasih sayang dalam keluarga. Saling menyayangi, kebersamaan, kepekaan, mengurangi ribut-rebut ato pertengkarang. Saya harap saya bisa saling mengingatkan dan mengurangi cerewet saya. Karena orang di sekitar sering menganggap saya cerewet, suka menyuruh dan pemarah. Terkadang saya merasa sedih dengan anggapan orang di sekitar khususnya teman-teman kerja.	Peserta dapat merencanakan tindakan yang dilakukan untuk keluarganya dengan baik.	
18. Awalnya kalau ada yang nyenggol, emosi saya langsung naik baik itu rekan kerja, lansia maupun keluarga saya. Setelah ikut sesi ini, saya pun mulai berpikir “ngapain aku mikir-mikir dia, dia aja gak mikir aku”. Selain itu, saya sudah bisa menerapkan teknik-teknik yang diajarkan di rumah dan tempat kerja. Sampai anak saya ngomong “tumben mama rak tembakan (marah-marah).	Peserta mampu menyadari emosi negatif yang mendominasinya dan mampu menerapkan teknik penenangan diri untuk mengurangi emosi negatif seperti marah	Menyadari diri pengalaman yang tidak menyenangkan dan melakukan tindakan yang efektif untuk menguranginya

AY

SESI I				
	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II	
1.	Eehhhmmm. apa ya? (tertawa) Yang saya rasakan awal masuk ke sini itu takut, dan menjadi beban pemikiran saya. Karena sebelumnya belum pernah bekerja seperti ini. Setelah disini yang dipikirkan itu bukan itu lagi, dimana sebelumnya saya berpikir tidak di dukung orang tua saya tetapi nyatanya orang tua mendukung saya bekerja disini, suruh tidur disini. Saat bekerja maksudnya itu orang tua (lansia) disini suka ngatur-ngatur atau pekerjaan saya disusu-susu (disuruh cepat-cepat) seperti itu, Tapi itu cuma pemikiran saya saja yang membuat menjadi ketakutan. Ketika disusu-susu oleh orang tua (lansia) di sini yang saya rasakan itu jengkel, kecewa sih enggak. Sebenarnya banyak orang (lansia) tapi, ada beberapa orang tua (lansia) yang waktu ngompol itu yang buat jengkel karena perilaku mereka.	Peserta menceritakan pengalaman selama bekerja dimana ada rasa takut, jengkel, kecewa dan merasa selalu diatur-aturl oleh lansia.	1+2+3+4	Mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan selama bekerja baik pikiran dan perasaan.
2.	Emosi yang paling sering itu adalah semangat, kedua ikhlas, ketiga menerima, bangga, sedih	Peserta mengungkapkan emosi yang paling sering dirasakannya.		
3.	Sedih itu muncul kalau stress kurang tidur, jadi gak bersemangat untuk melakukan kegiatan. Saya sering dibuat biasa saja, sering mengabaikan, kadang ya, saya diam saja.. Setelah itu sudah merasa biasa aja.	Peserta mengungkapkan sering merasa stres, kurang tidur, tidak bersemangat tetapi sering mengabaikan.		
4.	Saat ini yang ada dipikiranku kerja, PR dari dosen.."aku kesel..aku kesel..aku kesel..aku	Peserta sering merasa kesal		

kesal...		
SESI II		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
5. Saya dapat mempraktikkan teknik yang diajar dengan baik. Teknik yang praktikkan adalah menyisipkan frasa dimana saya berkata pada diri saya bahwa “aku memiliki pemikiran bahwa aku harus semangat dalam belajar <i>caretaker</i> untuk jadi perawat lansia. Itu saya ulang selama 5 kali. Saat melakukannya saya menjadi tidak memikirkan capek atau lelah yang saya alami setelah bekerja.	Peserta merasa capek dan lelah menjalani aktivitasnya baik itu bekerja maupun belajar <i>caretaker</i> .	5+6+7 Menerima pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa melawan.
6. Saya sering merasa tidak nyaman di bagian kepala seperti hewan semut atau lalat, rasanya geli, lama-lama terasa gatal lalu membuat saya pusing dan tidak nyaman. Tekstur hewan tersebut halus.	Peserta merasakan sensasi yang tidak menyenangkan pada fisiknya	
7. Yang ada dipikiran saya setelah melalui sesi ini adalah saya merasa bahagia.	Peserta merasa bahagia	
SESI III		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
8. Saat remaja saya ingat ibu. Saat situasi ibu sakit (sakit gula). Saat remaja saya gk mikir orang tua. Saat ibu sakit semuanya berubah, ketika pertama tahu ibu sakit. Emosi yang muncul pada diri saya adalah marah pada diri sendiri, sedih dan bersalah.	Peserta menceritakan pengalaman saat ibu nya sakit dan merasakan perubahan dalam diri khususnya perasaan marah, sedih dan bersalah.	8+9+10 menyadari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan serta mencoba untuk mengaksesnya.
9. Saat sekolah, waktu itu ibu masuk rumah sakit untuk pertama kali sehingga jadi gak fokus. Hal itu masih terus saya rasakan hingga saat ini dan membuat saya sedih.		
10. Sangat bermanfaat, saya semakin menyadari diri dan belajar untuk memanfaatkan ruang-ruang	Peserta semakin menyadari diri dan membuat ruang untuk	

	yang dimiliki untuk setiap permasalahan yang saya hadapi.	setiap masalahnya	
SESI IV			
	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
11.	Perasaan khawatir dan was-was terhadap penilaian yang dilakukan ditempat kerja selama mengikuti pelatihan <i>caretaker</i> . Karena selain pelatihan saya juga harus kerja menangani lansia di panti.	Peserta merasakan khawatir dan was-was terhadap pelatihan di tempat kerja.	11+12 Menyadari dan memfokuskan diri pada hal yang terjadi saat ini.
12.	Saya ambil buah anggur itu, saya masukan ke mulut, mulai menguyah dan memisahkan bijinya. Hal yang saya rasakan adalah asam.	Peserta menyadari tindakan dan sensasi yang dirasakan saat makan.	
SESI V			
	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
13.	Area yang penting untuk saya yaitu keluarga, pernikahan dan relasi lain serta pekerjaan. Untuk keluarga saya merasa ada kebanggaan dan kasih sayang dalam keluarga. Untuk pernikahan dan relasi adalah keterbukaan dan humor. Sedangkan untuk pekerjaan kejujuran dan berterima kasih. Saya bersyukur dapat bekerja di sini dan belajar banyak hal.	Peserta mengatakan bahwa area yang paling penting dalam hidupnya ada keluarga kemudian pekerjaan.	13+14+15 Mampu engkaitkan nilai yang dimiliki untuk membuat suatu perubahan yang penting.
14.	Saya kaget waktu di pemakaman.. saya belum bisa membayangkan jika saya berada di posisi itu. Tapi jika disuruh, saya melihat ibu dan bapak, bapak bilang ke ibu jangan nangis, bapak juga mengungkapin kekecewaan. Bapak bilang sudah gede harusnya sudah sadar.	Peserta dapat membayangkan kematiannya dan merasakan kesedihan dan kekecewaan dri orang tua	
15.	Nilai dalam keluarga yang paling dominan kasih sayang, perhatian, kebanggaan, dukungan dan	Peserta mengatakan bahwa nilai yang paling dominan	

kekeluargaan. Nilai dalam pernikahan dan relasi dalam keluarga dan adalah kejujuran, humor, kebaikan, kepercayaan pekerjaannya dan kesetiaan. Sedangkan nilai dalam pekerjaan adalah kejujuran, keingintahuan, kesabaran, belajar, berterima kasih, kepercayaan dan menghormati.

SESI VI

Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
16. Nilai yang mendasari tujuan saya adalah kebanggaan orang tua dan kejujuran. Saya ingin memberi kabar kepada orang tua, saya ingin menelpon mereka. Saya berencana akan pulang ke rumah setelah selesai kegiatan <i>caretaker</i> di panti untuk melihat kondisi orang tua. Oleh karena itu, saya akan menyelesaikan tugas pelatihan dan membuktikan bahwa yang saya lakukan berguna atau bermanfaat dan bekerja lebih semangat lagi untuk orang tua.	Peserta dapat memahami nilai yang mendasari tujuan hidup adalah menjadi kebanggaan orang tua dan kejujuran. Selain itu, peserta mulai merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk menjadi kebangggan orang tua.	16+17 Menyadari dan memahami nilai yang mendasari tujuan hidupnya dan mulai merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuannya
17. Saya ingin memenuhi kebutuhan orang tua. Dimana nilai yang mendasari saya adalah kebanggaan dan kejujuran. Hal yang dapat saya lakukan untuk orang tua adalah memberikan uang gaji yang saya dapatkan sesuai dengan keperluan dan mengantrar ibu kontrol di rumah sakit. Tetapi yang saya takutkan jika kebutuhan pribadi saya tidak terpenuhi dengan sisa uang yang saya punya. Saya pun bingung tetapi itu adalah yang harus saya lakukan. Karena saya harus membantu orang tua dan menjadi kebanggaan mereka.		

DN

SESI I				
No	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II	
1.	Yang saya pikirkan pertama adalah “apakah saya bisa bekerja di tempat seperti ini” itu adalah pemikiran pertama saya. Tapi setelah beberapa bulan bekerja di sini yang saya rasakan sudah biasa. Jadi saya merasa mampu meskipun terkadang saya sering merasa lelah, capek ketika mengurus lansia tapi itu adalah pekerjaan yang harus saya lakukan.	Peserta merasa mampu bekerja meskipun sering merasa lelah dan capek ketika mengurus pasien.	1+2+3+4	Mengungkapkan pengalaman yang tidak menyenangkan baik pikiran dan perasaan selama bekerja.
2.	Emosi yang dominan itu adalah bangga saya bisa bekerja di sini, kedua menerima, bersemangat, ikhlas, takut, sedih, marah, apatis.	Peserta memiliki emosi yang dominan seperti rasa bangga, bersemangat, ikhlas, takut, sedih, marah dan apatis.		
3.	Takutnya itu saat menangani oma dan opa, apalagi saat menyuapi mereka makan terus langsung sakrat maut, itu takut banget..Kadang saya harus mencari perawat lain untuk menemani saya. Saya takut saya menjadi penyebab mereka semakin sakit.	Peserta masih merasa takut menangani lansia yang sudah sekarat.		
4.	Sedih, capek. saya sekolah sambil kerja. kadang juga tidak enak dengan teman-teman yang lain karena belum waktunya saya selesai kerja tapi sudah izin duluan untuk ikut kegiatan-kegiatan yang lain. Saya pake suara konyol: “aci yang padat”	Peserta merasa sedih dan capek karena harus kerja dan belajar		

SESI II		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
5. Saya dapat mempraktikan teknik yang diajarkan. Saya pun mulai mampu mempraktikan teknik menyisipkan frasa dimana saya berkata pada diri saya “aku memiliki pemikiran bahwa aku cemas”. Setelah menerapkan itu, saya merasakan manfaatnya dari sebelumnya saya merasa tidak nyaman menjadi sedikit nyaman sehingga saya dapat melakukan aktivitas saya kembali.	Peserta merasa cemas dan mulai mencoba teknik penenangan diri sehingga dapat merasa nyaman untuk bekerja kembali.	5+6+7 Menyadari dan menerima pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa berusaha melawan.
6. Saya merasa tidak nyaman dibagian punggung seperti ada bulatan kecil berbentuk halus dan ditengah berlubang lubang, suhunya hangat, dan terletak di entong-entong tangan saya. Hal tersebut yang membuat saya sering merasa nyeri.	Peserta merasa tidak nyaman pada punggung yang sering membuatnya merasakan nyeri.	
7. Saya menggambarkan ada rumah, pohon yang besar, kaki saya ada semut karena saya takut semut. Saya juga berpikir tentang Bu Santi (rekan kerja di panti), saya juga memikirkan kunci kamar saya ada dimana. Itulah pemikiran saya yang terlintas saat ini.	Peserta menceritakan ketakutan dan pikiran yang terlintas saat ini	
SESI III		
Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
8. Saya sudah bisa membayangkan diri sendiri. Saya membayangkan saya anak kecil yang polos sedang duduk di kursi. Namun emosi belum terlihat.	Peserta mampu membayangkan dirinya sendiri tetapi emosi belum terlihat.	8+9+10 Menyadari setiap pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dan mencoba untuk mengaksesnya.
9. Saya <i>dibully</i> waktu ikut osis oleh teman-teman karena mereka gak suka saya dekat dengan teman cowok. Bagi saya teman cowok itu <i>real friend</i> dibandingkan teman cewek. Saya	Peserta menceritakan pengalaman yang tidak menyenangkan saat sekolah ketika dirinya <i>dibully</i> oleh	

	memutuskan untuk keluar dari sekolah sedangkan orang yang <i>bully</i> saya ingin dikeluarkan tetapi gak jadi dikeluarkan. Saya <i>di-bully</i> , dikeroyok. Rasanya saya sangat sakit hati. Tetapi sekarang hubungan saya dengan teman yang <i>bully</i> sudah baik dan berteman.	teman-temannya.	
10.	Sangat bermanfaat, saya semakin sadar diri dan bisa memanfaatkan ruang-ruang yang dimiliki untuk setiap permasalahan yang saya hadapi. Dengan demikian saya tidak hanya fokus pada satu masalah yang membuat saya emosi.	Peserta merasakan manfaat dan menjadi sadar akan ruang-ruang yang dimiliki untuk setiap permasalahannya.	
SESI IV			
	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
11.	Saya sedang lihat ke jendela kantor. Biasanya setiap hari saya selalu mengecek salah satu Mak. Namanya Mak Stela. Tadi sebelum ke sini untuk ikut terapi saya lihat Mak Stella sedang berdiri. Dia berdiri dengan anteng di dekat jendela.	Peserta dapat mengingat kejadian yang telah dialami sebelumnya.	11+12 Menyadari dan memfokuskan diri dengan apa yang terjadi saat ini.
12.	Saya ambil buah anggur itu, dimasukan ke mulut, saya kunyah dan lidah sambil memisahkan biji buah anggur. Setelah pisah saya kunyah lagi dan telan. Rasanya asam tapi saya tetap kuyang sampai habis.	Peserta mampu merasakan setiap sensasi yang di raskaan saat makan.	
SESI V			
	Meaning Unit	Transformasi I	Transformasi II
13.	Area yang penting untuk saya itu keluarga, pekerjaan. Keluarga ada nilai kasi sayang, kepercayaan, empati, dukungan, kebanggaan, kekuatan. Pekerjaan ada nilai kesetiaan, kasih sayang, empati, kejujuran, pernghargaan, dapat dipercaya, keingintahuan, kebaikan.	Peserta mengatakan bahwa area yang penting dalam dirinya adalah keluarga dan pekerjaan dengan berbagai nilai yang dimiliki.	13+14+15 Mampu mengkaitkan dirinya dengan nilai yang dimiliki dan mencoba untuk menemukan makna dibalik peristiwa yang dialami
14.	Saya kaget ketika di pemakaman, saya nangis.	Peserta mampu membayangkan	

<p>Awalnya di taman bunga kanan kiri saya lihat hutan pinus, tetapi gelap, sepi, ada rumah tua dan kumpulan orang-orang. Saat di pemakaman saya membayangkan ibu saya juga meninggal, adik saya menangis, teman-teman yang menyakiti saya minta maaf, semua keluarga sedih. Setelah pemakaman selesai semua orang pergi tetapi Bapak masih di situ sambil menangis.</p>	<p>ketika pemakamannya berlangsung dengan kesedihan dari keluarganya</p>	
<p>15. Keluarga, saya ingin menjadi anak yang berbakti dan penuh kasih sayang untuk keluarga saya, dengan pengabdian dan menjalin hubungan yang harmonis. Pekerjaan, saya mempunyai nilai dunia dan akhirat, punya patner kerja yang hebat dan penuh kasih sayang</p>	<p>Peserta ingin menjadi seseorang yang berbakti dan penuh kasih sayang serta punya rekan kerja yang hebat</p>	
<p>SESI VI</p>		
<p>Meaning Unit</p>	<p>Transformasi I</p>	<p>Transformasi II</p>
<p>16. Nilai yang mendasar percaya diri dan kepemimpinan. Saat ini saya tinggal di wisma saya ingin mengumpulkan teman-teman <i>caretaker</i> untuk makan bersama dan memimpin doa dengan cara saya sendiri. Saya harap saya bisa jadi <i>caretaker</i> yang bisa bersemangat bagi oma opa di wisma lansia atau untuk orang-orang yang membutuhkan bantuan. Saya harus percaya diri dan bisa memimpin diri sendiri agar bisa konsisten menjalani percobaan setelah <i>training</i> 1 tahun dan bisa tetap setia di Wisam Lansia Harapan Asri.</p>	<p>Peserta mengatakan nilai yang mendasari dirinya adalah percaya diri dan kepemimpinan sehingga bisa menjalani hidupnya dengan baik</p>	<p>16+17 Mampu memahami diri dan nilai yang dimiliki serta mencoba untuk merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuannya.</p>
<p>17. Tujuan saya ingin kehidupan bermasyarakat, pekerjaan dan pengembangan diri yang baik sehingga saya harus percaya diri. Khususnya</p>	<p>Peserta mengatakan bahwa tujuan hidupnya adalah befokus pada kehidupan</p>	

saat ini saya bisa bermanfaat bagi oma/opa di Wisma Lansia Harapan Asri atau pun orang di sekeliling yang membutuhkan bantuan. Terkadang pemikiran yang muncul adalah saat ingin membantu oma/opa tetapi senior belum mempercayai kemampuan saya hanya karena saya lulusan SMA dan termasuk orang baru. Hal itu buat saya menjadi kurang PD dan pasti *mood* saya anjlok. Saat ini saya sudah bisa merasakan pikiran dan perasaan ketidaknyamanan itu. Saya pun sudah mencoba untuk membicarakan kepada pemimpin (Bruder). Saya mencoba untuk meyakinkan bahwa aku bisa membantu oma/opa, saya pun melakukan dengan setulus hati dan sungguh-sungguh

bermasyarakat, pekerjaan dan pengembangan diri dapat berjalan dengan baik serta mampu merencanakan tindakan yang akan dilakukannya saat ini untuk mencapai tujuan

-
18. Setiap sesi ada manfaat untuk diri saya sendiri. Dimana biasanya setiap ada masalah saya selalu berada di kamar, nangsi sesudah saya mempraktikan relaksasi dan teknik-teknik yang diajarkan kondisi saya perlahan-lahan membaik yakni pikiran dan *mood*. Saya pun sudah bisa membayangkan masa depan saya dengan adanya tujuan dan nilai-nilai yang dimiliki karena biasanya saya sering lupa akan tujuan tetapi sekarang saya sudah bisa fokus untuk tujuan saya.

Peserta mengatakan bahwa dirinya merasakan manfaat yang positif dan mulai mempraktikan teknik-teknik yang telah diajarkan serta mampu membayangkan tujuan masa depannya.

Peserta merasakan manfaat yang positif dan mulai mencoba untuk membayangkan tujuan masa depannya.



**LAMPIRAN C
OBSERVASI GOA DAN SAR**

No	Peserta	Observasi
1.	SA	<p>Postur/perawakan: serius, kulit sawo matang, tinggi, mata bulat dengan dagu segiempat</p> <p>Pakaian : rapi dan sesuai</p> <p>Tatanan rambut : ditata rapi dan menggunakan harnet</p> <p>Cara berpikir : terbuka, positif thinking, serius, kritis dan terkesan melihat situasi dari segi apa yang mendukung rasa penasarannya.</p> <p>Ekspresi wajah : tenang, gembira, serius, senyum terpaksa dan wajah sedikit kaku.</p> <p>Cara bicara : runtut dan memberi informasi dengan baik sesuai dengan pengalaman yang dimiliki</p> <p>Cara duduk : santai, fleksibel, dan terkadang menyilangkan kaki dengan tangan dilipat sekali-kali dan menggerakkan tangan saat berbicara.</p> <p>Perasaan : senang, terbuka dan mengungkapkan perasaan yang dimiliki.</p>
2.	AN	<p>Postur/perawakan : berwajah serius, pupil mata besar, tampak kaku dan menggunakan kacamata.</p> <p>Pakaian : baju dinas perawat</p> <p>Tatanan rambut : rapi, rambut diikat dan menggunakan harnet.</p> <p>Cara berpikir : serius, fleksibel, kaku, berupaya berargumentasi dengan memberikan pertanyaan secara runtut.</p> <p>Ekspresi wajah : serius, pupil mata besar, bersemangat, pandangan mengarah ke lawan bicara, sesekali senyum jika merasa lucu, terkadang tegang</p> <p>Cara bicara : fleksibel, tegas, runtut, dan berupaya memperoleh keterangan yang detail, intonasi suara besar, kadang kata yang diucapkan terputus-putus.</p> <p>Cara duduk : santai, fleksibel, luwes, telapak kaki mengijak lantai telapak kaki menginjak lantai, memandang lawan bicara dan sesekali membenarkan letak kacamata.</p> <p>Perasaan : senang, gembira dan mau membuka diri.</p>
3.	AY	<p>Postur/perawakan : tinggi, kurus, muka oval, rambut sebahu dan dilepas, mata bulat, dagu segiempat dan murah senyum.</p> <p>Pakaian : pakaian dinas perawat, sepatu coklat tua dan jam tangan di sebelah kiri.</p> <p>Tatanan rambut : rapi, rambut diikat dan menggunakan harnet</p> <p>Cara berpikir : lebih banyak diam, menyimak lawan bicara, tenang, positive thinking.</p>

		Ekspresi wajah : santai, terseyum, santai, sesekali tertawa
		Cara bicara : volume kecil, santai dan fleksibel
		Cara duduk : santai, fleksibel dan terkadang menyilangkan kaki
		Perasaan : senang, penasaran, bingung.
4.	DN	Postur/perawakan : gemuk, murah senyum, tegak, aktif, lincah dan gesit.
		Pakaian : rapi, menggunakan baju dinas.
		Tatanan rambut : diikat menggunakan harnet, kadang poni yang dilepas terurai.
		Cara berpikir : terbuka, runtut, serius.
		Ekspresi wajah : tersenyum, serius
		Cara bicara : jelas, lancer, runtut, serius, fleksibel
		Cara duduk : santai, kadang menyilangkan kaki
		Perasaan : senang, gembira, membuka diri



SA**GENERAL OVERALL ASSESSMENT (GOA)**

1. *Saya sangat senang mendapatkan kesempatan mengikuti terapi ACT ini”.*
2. Lebih bisa mengontrol diri, tidak egois, emosi serta dapat memberi ruang dalam setiap permasalahan yang dihadapi.
3. Bisa mengalihkan setiap permasalahan dengan hal-hal yang positif. Memberikan ruang dalam setiap permasalahan sehingga tidak menjadikan permasalahan seolah-olah masalah yang terlalu besar.
4. Sesi penerimaan, dimana saya belajar untuk menerima semua masalah atau keadaan dan mencoba untuk memberi ruang dalam diri sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan baik.
5. Selalu ingin menjadi orang yang baik dalam hidupnya.

SPECIFIC ASSESSMENT AND REACTION (SAR)

1. Menguntungkan, saya jadi lebih bisa mengontrol emosi, lebih bisa melihat permasalahan yang ada dan memberi ruang.
2. Ada, saya lebih bisa memahami situasi, lebih bisa mengontrol emosi, lebih bisa memberi ruang dalam setiap permasalahan yang saya hadapi.
3. Lebih rileks dan lebih enjoy.
4. Komitmen, untuk lebih tercapainya sesuatu harus ada komitmen yang saya buat.
5. Saya masih sangat sulit untuk melihat diri saya sendiri.

AN

GENERAL OVERALL ASSESSMENT (GOA)

1. Saya senang dan dapat sedikit demi sedikit memahami diri saya dan bersyukur bisa ikut serta dalam terapi ACT ini. Selain itu, saya pun dapat lebih sabar dalam meredam emosi ketika menghadapi dan menangani masalah baik di lingkungan pekerjaan maupun di keluarga, kata langit dan cuaca itu sangat membantu saya”.
2. Penerimaan, nilai dan komitmen.
3. Saya jadi bisa memahami orang lain dan bagaimana harus bertindak tanpa harus emosi dan lebih sabar, rendah hati.
4. Merekomendasikan, karena saya semakin menyadari dan memahami diri dapat dapat bertindak secara efektif dalam pergaulan sehari-hari.

SPECIFIC ASSESSMENT AND REACTION (SAR)

1. Sangat menguntungkan, saya jadi lebih sabar dalam menghadapi penghuni di wisma, bisa mendengar dan memahami keinginan mereka.
2. Ya, bisa memahami dan mengikuti orla dengan lebih sabar, rendah hati.
3. Berusaha menjalaninya dengan hati senang, membuag jauh-jauh perasaan tidak suka dulu sehingga bisa lebih memahami.
4. Memahami, berusaha mengurangi percekcoan (adu mulut), lebih sabar, rendah hati.
5. Menamai kisah, kesannya tidak menghormati.

AY

GENERAL OVERALL ASSESSMENT (GOA)

1. Saat pertama kali memang merasa bingung tetapi setelah mengikuti kegiatan secara bertahap satu persatu setiap pertemuan. Saya menjadi paham dengan apa yang diharapkan yaitu kita bisa berkomitmen dengan diri kita sendiri, kita belajar bahwa apa yang sudah menjadi tujuan harus dicapai, walaupun pasti ada orang-orang atau keadaan yang akan mengganggu atau membuat tujuan tersebut tidak bisa dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Saya juga sempat menerapkan teknik-teknik atau cara-cara yang bisa dilakukan untuk membantu agar saya kembali fokus dengan apa tujuan saya". Saya berterima kasih kepada tim kegiatan ACT karena sudah berbagi cara dan memberikan pengertian tentang betapa pentingnya tujuan awal dan mengambatkan segala yang mengganggu.
2. Mengajarkan teknik-teknik bagaimana menyikapi gangguan-gangguan perasaan.
3. Sesi yang paling berguna adalah sesi nilai, dimana saya dapat memahami nilai-nilai apa yang ada pada diri, berkomitmen dan bisa mewujudkan tujuan dengan baik.
4. Merekomendasikan, saya berharap bahwa agar dapat membantu teman-teman sering merasa pasrah dan lelah dalam bekerja agar mereka bisa fokus kembali sesuai dengan apa yang diharapkan.

SPECIFIC ASSESSMENT AND REACTION (SAR)

1. Sangat menguntungkan karena saya memahami dan menyadari bahwa saya terkadang lebih memikirkan hal-hal yang membuat saya merasa tidak nyaman dibandingkan fokus dengan tujuan saya.
2. Sebelumnya saya lebih ingin menghilangkan masalah-masalah pengganggu yang muncul walaupun saya sudah bersikap bodoh amat tetapi pikiran dan perasan saya tetap marah dan jengkel. Setelah terapi saya lebih memahami untuk menerima dan memberikan ruang untuk masalah dan lebih fokus pada tujuan awal agar sesuai dengan yang saya harapkan.
3. Perubahan yang saya rasakan, saya bisa menenangkan diri dan mengerjakan sebaik mungkin tugas-tugas yang diberikan.
4. Teknik pada sesi 1 karena membantu saya agar lebih tenang.
5. Sesi penerimaan karena tentang relaksasi yang sangat berguna.

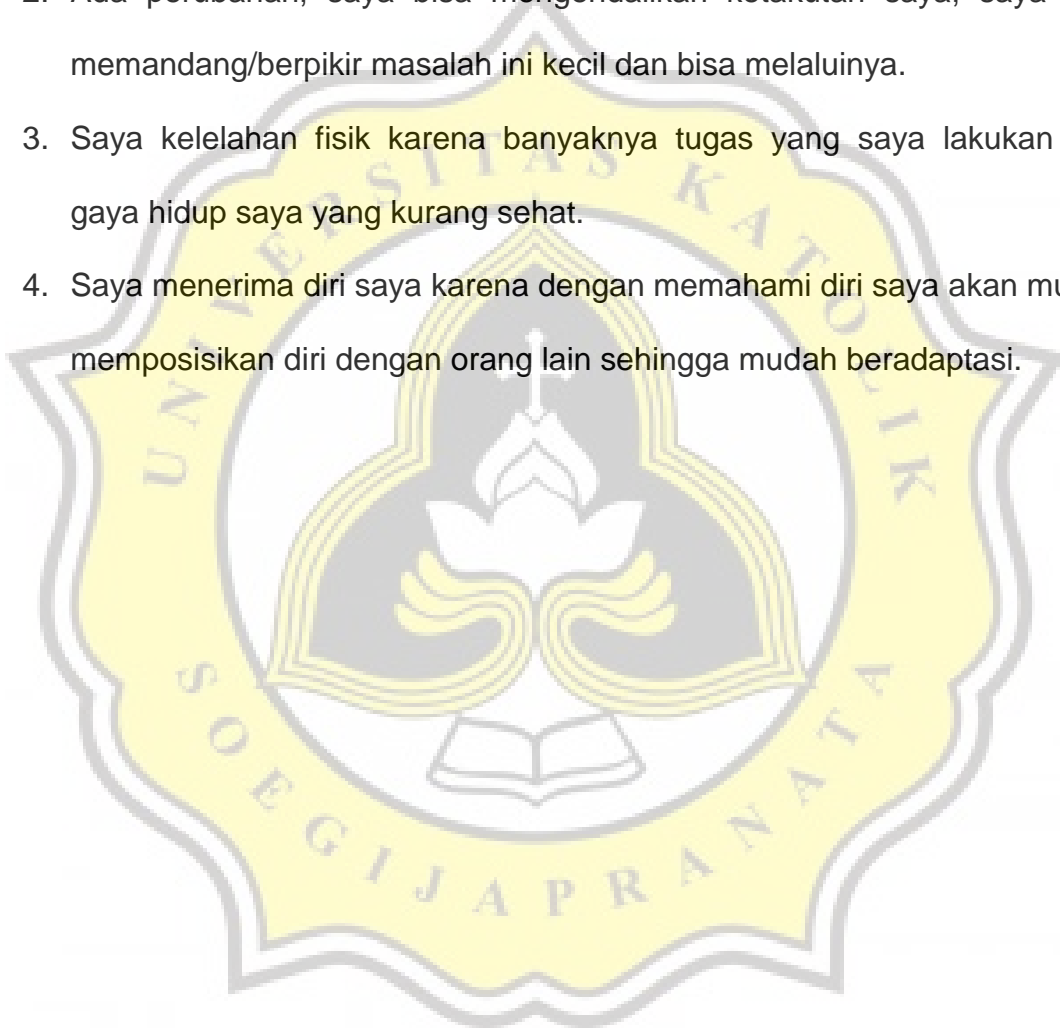
DN

GENERAL OVERALL ASSESSMENT (GOA)

1. *Saya bisa belajar memberikan ruang, sehingga bisa berpikir lebih positif, saya juga belajar untuk tidak membesar-besarkan permasalahan yang saya hadapi, saya juga bisa belajar bagaimana cara mengontrol emosi baik itu marah dan sedih dan belajar untuk mengatur napas sehingga dapat lebih tenang. Selain itu, saya bersyukur karena diberikan kesempatan untuk lebih baik lagi selama mengikuti terapi ini dan sangat berterima kasih”.*
2. Membantu dalam menangani masalah dan meredakan masalah supaya tidak stress, membantu dalam bagaimana sikap saya menghadapi dan melihat secara positif apa yang menjadi masalah saya, membantu dalam memahami diri saya seperti apa jika kurang apa yang harus saya lakukan, membantu menggali apa yang membuat saya belum bisa menjadi pribadi yang baik dan apa yang menjadikan saya baik.
3. Saya merasa kesulitan mencari nilai apa yang ada di dalam dirinya, tetapi dengan adanya sesi ini menjadi lebih tahu dan memahami apa saja nilai yang dimiliki.
4. Saya berharap agar apa yang diperolehnya dapat berguna bagi orang di sekitar dengan merasakan manfaat dari tindakan yang dilakukannya.

SPECIFIC ASSESSMENT AND REACTION (SAR)

1. Menguntungkan
2. Ada perubahan, saya bisa mengendalikan ketakutan saya, saya bisa memandang/berpikir masalah ini kecil dan bisa melaluinya.
3. Saya kelelahan fisik karena banyaknya tugas yang saya lakukan dan gaya hidup saya yang kurang sehat.
4. Saya menerima diri saya karena dengan memahami diri saya akan mudah memposisikan diri dengan orang lain sehingga mudah beradaptasi.





LAMPIRAN D
SKORING DAN UJI WILCOXON
SIGNED RANK TEST

HASIL SKORING MBI

Pretest

SA			AN			AY			DN		
KE	DP	PP	KE	DP	PP	KE	DP	PP	KE	DP	PP
4	0	6	4	0	6	4	0	6	4	0	5
0	0	6	0	0	4	0	1	6	0	1	4
1	0	5	3	1	3	3	0	3	1	0	4
1	4	5	1	2	3	1	3	3	1	4	5
5	0	4	3	0	3	3	0	4	4	0	4
3	1	3	4	1	3	3	0	5	3	0	4
5	2	5	4	2	4	4	1	4	3	2	5
		6			3			6			5
19	7	40	19	6	29	18	5	37	16	7	31

Posttest

SA			AN			AY			DN		
KE	DP	PP	KE	DP	PP	KE	DP	PP	KE	DP	PP
0	0	6	0	0	6	3	0	6	0	0	5
0	0	6	0	0	6	0	0	6	0	0	6
1	0	6	0	0	6	0	0	6	0	0	6
0	2	6	0	0	6	0	3	6	0	0	6
0	0	6	0	0	6	0	0	6	0	0	5
0	0	6	0	0	1	0	0	6	0	0	6
1	0	6	1	0	6	0	0	6	0	0	6
		6			6			6			6
2	2	48	1	0	43	3	3	48	0	0	46

Follow up

SA			AN			AY			DN		
KE	DP	PP	KE	DP	PP	KE	DP	PP	KE	DP	PP
2	0	6	0	0	6	5	0	6	0	0	6
0	0	6	0	0	6	0	0	6	0	2	6
2	0	5	1	0	6	0	0	6	1	0	6
0	4	5	0	1	1	0	5	5	0	3	6
0	0	6	0	0	6	0	0	6	0	0	5
0	0	6	0	0	1	0	0	6	0	0	5
2	0	6	0	0	6	0	0	6	0	0	6
		6			6			6			6
6	4	46	1	1	38	5	5	47	1	5	46

Skor Total MBI

NAMA	SKOR MBI											
	PRE TEST				POST TEST				FOLLOW UP			
	KE	DP	PP	Total	KE	DP	PP	Total	KE	DP	PP	Total
Santi	19	7	40	66	2	2	48	52	6	4	46	56
Ana	19	6	29	54	1	0	43	44	1	1	38	40
Ayuk	18	5	37	60	3	3	48	54	5	5	47	57
Dian	16	7	31	54	0	0	46	46	1	5	46	52

Hasil Skor AAQ-II Uji Coba Modul

<i>Pretest</i>								
TN	1	2	3	3	1	4	3	17
TK	2	4	3	2	2	2	2	17
DB	2	3	3	2	3	3	2	18
MA	3	4	4	3	4	4	4	26
<i>Posttest</i>								
TN	1	2	2	1	2	1	1	10
TK	1	1	2	1	2	2	2	11
DB	1	2	2	1	2	2	1	11
MA	3	2	2	2	3	2	2	16

Hasil skor AAQ-II Intervensi

<i>Pretest</i>								
SA	1	4	2	4	4	1	2	18
AN	4	6	5	4	6	7	5	37
AY	3	2	4	3	1	1	1	15
DN	2	6	4	1	1	1	1	16
<i>Posttest</i>								
SA	1	1	1	1	1	1	1	7
AN	1	1	1	1	3	1	7	15
AY	2	4	2	1	1	1	1	12
DN	2	2	1	1	1	1	1	9

ANALISIS KESELURUHAN BURNOUT
(PRETEST – POSTTEST)

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	4	58.50	5.745	54	66
Posttest	4	49.00	4.761	44	54

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**ANALISIS KESELURUHAN BURNOUT
(POSTTEST – FOLLOW UP)**

NPART TESTS

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Posttest	4	49.00	4.761	44	54
Follow_up	4	51.25	7.805	40	57

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Follow_up – Posttest	Negative Ranks	1 ^a	2.50	2.50
	Positive Ranks	3 ^b	2.50	7.50
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Follow_up < Posttest

b. Follow_up > Posttest

c. Follow_up = Posttest

Test Statistics^a

	Follow_up - Posttest
Z	-.921 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.357

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**ANALISIS BURNOUT PERTEST – POSTTEST
ASPEK KELELAHAN EMOSIONAL (KE)**

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest_KE	4	18.00	1.414	16	19
Posttest_KE	4	1.50	1.291	0	3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_KE - Pretest_KE			
Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	4		

a. Posttest_KE < Pretest_KE

b. Posttest_KE > Pretest_KE

c. Posttest_KE = Pretest_KE

Test Statistics^a

	Posttest_KE - Pretest_KE
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**ANALISIS BURNOUT PRETEST – POSTTEST
ASPEK DEPERSONALISASI (DP)**

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest_DP	4	6.25	.957	5	7
Posttest_DP	4	1.25	1.500	0	3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_DP - Pretest_DP			
Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	4		

a. Posttest_DP < Pretest_DP

b. Posttest_DP > Pretest_DP

c. Posttest_DP = Pretest_DP

Test Statistics^a

	Posttest_DP - Pretest_DP
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**ANALISIS BURNOUT PRETEST – POSTTEST
ASPEK PENURUNAN PRESTASI PRIBADI (PP)**

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest_PP	4	34.25	5.123	29	40
Posttest_PP	4	46.25	2.363	43	48

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_PP - Pretest_PP	0 ^a	.00	.00
Negative Ranks	4 ^b	2.50	10.00
Positive Ranks	0 ^c		
Ties	4		
Total			

a. Posttest_PP < Pretest_PP

b. Posttest_PP > Pretest_PP

c. Posttest_PP = Pretest_PP

Test Statistics^a

	Posttest_PP - Pretest_PP
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**ANALISIS BURNOUT POSTTEST – FOLLOW UP
ASPEK KELELAHAN EMOSIONAL-KE**

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Posttest_KE	4	1.50	1.291	0	3
FollowUp_KE	4	3.25	2.630	1	6

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FollowUp_KE - Posttest_KE	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
Ties	1 ^c		
Total	4		

a. FollowUp_KE < Posttest_KE

b. FollowUp_KE > Posttest_KE

c. FollowUp_KE = Posttest_KE

Test Statistics^a

	FollowUp_KE - Posttest_KE
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**ANALISIS BURNOUT POSTTEST – FOLLOW UP
ASPEK DEPERSONALISASI (DP)**

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Posttest_DP	4	1.25	1.500	0	3
FollowUp_DP	4	3.75	1.893	1	5

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FollowUp_DP - Posttest_DP	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
Ties	0 ^c		
Total	4		

a. FollowUp_DP < Posttest_DP

b. FollowUp_DP > Posttest_DP

c. FollowUp_DP = Posttest_DP

Test Statistics^a

	FollowUp_DP - Posttest_DP
Z	-1.841 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**ANALISI BURNOUT POSTTEST – FOLLOW UP
ASPEK PENURUNAN PRESTASI PRIBADI (PP)**

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Posttest_PP	4	46.25	2.363	43	48
FollowUp_PP	4	44.25	4.193	38	47

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FollowUp_PP - Posttest_PP			
Negative Ranks	3 ^a	2.00	6.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	1 ^c		
Total	4		

a. FollowUp_PP < Posttest_PP

b. FollowUp_PP > Posttest_PP

c. FollowUp_PP = Posttest_PP

Test Statistics^a

	FollowUp_PP - Posttest_PP
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.109

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

HASIL ANALISIS DATA MANIPULATION CHECKLIST TRY OUT

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	4	19.50	4.359	17	26
<i>Posttest</i>	4	12.00	2.708	10	16

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest - Pretest</i>	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. *Posttest* < *Pretest*

b. *Posttest* > *Pretest*

c. *Posttest* = *Pretest*

Test Statistics^a

	Sesi_6 - Sesi_1
Z	-1.841 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

HASIL ANALISIS DATA *MANIPULATION CHECKLIST* INTERVENSI

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	4	21.50	10.408	15	37
Posttest	4	10.75	3.500	7	15

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	4 ^a	2.50	10.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	4		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-1.826 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.068

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



LAMPIRAN E
INFORMED CONSENT

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI**

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Semarang 50234, Telp 024-8505003, 8441555

Fax. 024-8415429, 8445265

Email: kontak@unika.ac.id

**INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Yang bertandatangan dibawah ini,
 Nama RT/SN
 Tempat, tanggal lahir Cimahi, 30 April
 Usia 45 th
 Jenis kelamin Perempuan
 Pendidikan SMU
 Pekerjaan PWASTA
 Alamat Jl. Rusam Raya PA Banyuwangi
 Nomor telepon _____

Menyatakan persetujuan, perizinan dan kesepatkatan untuk:

1. Terlibat dalam seluruh proses terapi yang dilakukan selama 6 sesi.
2. Menjalankan proses terapi. Terapi ini beresko dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman pada awalnya. Hal ini dikarena mengungkap pengalaman yang mungkin bersifat personal dalam hidup.
3. Apabila salah satu pihak, baik peserta maupun terapis merasa tidak nyaman dan/keberatan dengan proses terapi yang dilaksanakan, maka proses dapat dihentikan dengan pemberitahuan sebelumnya.
4. Bekerjasama dalam memberikan informasi yang dibutuhkan.
5. Semua informasi yang didapat akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan perjanjian dan ketentuan yang telah disepakati. Adapun segala informasi yang

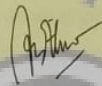
diperoleh selama proses terapi berlangsung hanya dapat diungkapkan untuk kepentingan akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas peserta.

6. Bersedia apabila terdapat aktivitas perekaman atau pencatatan terhadap informasi yang diberikan selama proses pengambilan data atau terapi.
7. Guna menunjang kelancara proses terapi yang akan dilaksanakan maka segala hal yang terkait waktu akan disepakati bersama berdasarkan jadwal yang telah disediakan.
8. Selama proses terapi ini dilakukan pemberian tugas-tugas yang harus dikerjakan secara mandiri sehingga penyelesaian tugas mencapai tujuan yang dikehendaki.
9. Tugas terapis adalah membantu dalam merumuskan masalah kemudian memberikan tugas-tugas dan memonitornya (melalui laporan yang diberikan kepada terapis). Tugas-tugas itu merupakan bagian dari terapi yang dilakukan untuk meningkatkan kemungkinan penyelesaian masalah.
10. Seluruh kegiatan dan proses terapi ini dilakukan di bawah bimbingan atau supervise pembimbing utama tesis Dr. Endang Widyorini, MS dan pembimbing pendamping tesis Drs. George Hardjanto, M.Si.
11. Peneliti dan terapis tidak dapat memastikan tingkat keberhasilan dari terapi yang kami berikan karena berbagai keterbatasan yang ada, baik dari pihak peserta maupun terapis.
12. Seluruh biaya pelayanan selama sesi yang berlangsung akan ditanggung oleh peneliti.

Semarang, 2 September 2019

Mengetahui,

Peneliti



Maria Agustina Tokan

Peserta



(.....)

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI**

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Semarang 50234, Telp 024-8505003, 8441555

Fax. 024-8415429, 8445265

Email: kontak@unika.ac.id

**INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : AF/ AN
 Tempat, tanggal lahir : Semarang, 22 Agustus 1991
 Usia : 41 th.
 Jenis kelamin : perempuan
 Pendidikan : SLTA
 Pekerjaan : pendamping perawat
 Alamat : Wisma Lantana Harapan 1 sm jln. USAM Raya 2A
 Nomor telepon : 51111111

Menyatakan persetujuan, perizinan dan kesepatkatan untuk:

1. Terlibat dalam seluruh proses terapi yang dilakukan selama 6 sesi.
2. Menjalankan proses terapi. Terapi ini beresko dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman pada awalnya. Hal ini dikarena mengungkap pengalaman yang mungkin bersifat personal dalam hidup.
3. Apabila salah satu pihak, baik peserta maupun terapis merasa tidak nyaman dan/keberatan dengan proses terapi yang dilaksanakan, maka proses dapat dihentikan dengan pemberitahuan sebelumnya.
4. Bekerjasama dalam memberikan informasi yang dibutuhkan.
5. Semua informasi yang didapat akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan perjanjian dan ketentuan yang telah disepakati. Adapun segala informasi yang

diperoleh selama proses terapi berlangsung hanya dapat diungkapkan untuk kepentingan akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas peserta.

6. Bersedia apabila terdapat aktivitas perekaman atau pencatatan terhadap informasi yang diberikan selama proses pengambilan data atau terapi.
7. Guna menunjang kelancara proses terapi yang akan dilaksanakan maka segala hal yang terkait waktu akan disepakati bersama berdasarkan jadwal yang telah disediakan.
8. Selama proses terapi ini dilakukan pemberian tugas-tugas yang harus dikerjakan secara mandiri sehingga penyelesaian tugas mencapai tujuan yang dikehendaki.
9. Tugas terapis adalah membantu dalam merumuskan masalah kemudian memberikan tugas-tugas dan memonitornya (melalui laporan yang diberikan kepada terapis). Tugas-tugas itu merupakan bagian dari terapi yang dilakukan untuk meningkatkan kemungkinan penyelesaian masalah.
10. Seluruh kegiatan dan proses terapi ini dilakukan di bawah bimbingan atau supervise pembimbing utama tesis Dr. Endang Widyorini, MS dan pembimbing pendamping tesis Drs. George Hardjanto, M.Si.
11. Peneliti dan terapis tidak dapat memastikan tingkat keberhasilan dari terapi yang kami berikan karena berbagai keterbatasan yang ada, baik dari pihak peserta maupun terapis.
12. Seluruh biaya pelayanan selama sesi yang berlangsung akan ditanggung oleh peneliti.

Semarang, 2 September 2019

Mengetahui,

Peneliti

Peserta

Maria Agustina Tokan

(.....)

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI**

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Semarang 50234, Telp 024-8505003, 8441555

Fax. 024-8415429, 8445265

Email: kontak@unika.ac.id

**INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : AE / AY
 Tempat, tanggal lahir : Pati, 22 Oktober 1998
 Usia : 21 tahun
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pendidikan : SMLK
 Pekerjaan : Pendamping Lansia
 Alamat : Wisma Lansia Harapan Asri
 Nomor telepon :

Menyatakan persetujuan, perizinan dan kesepatkatan untuk:

1. Terlibat dalam seluruh proses terapi yang dilakukan selama 6 sesi.
2. Menjalankan proses terapi. Terapi ini beresko dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman pada awalnya. Hal ini dikarena mengungkap pengalaman yang mungkin bersifat personal dalam hidup.
3. Apabila salah satu pihak, baik peserta maupun terapis merasa tidak nyaman dan/keberatan dengan proses terapi yang dilaksanakan, maka proses dapat dihentikan dengan pemberitahuan sebelumnya.
4. Bekerjasama dalam memberikan informasi yang dibutuhkan.
5. Semua informasi yang didapat akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan perjanjian dan ketentuan yang telah disepakati. Adapun segala informasi yang

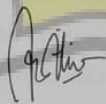
diperoleh selama proses terapi berlangsung hanya dapat diungkapkan untuk kepentingan akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas peserta.

6. Bersedia apabila terdapat aktivitas perekaman atau pencatatan terhadap informasi yang diberikan selama proses pengambilan data atau terapi.
7. Guna menunjang kelancara proses terapi yang akan dilaksanakan maka segala hal yang terkait waktu akan disepakati bersama berdasarkan jadwal yang telah disediakan.
8. Selama proses terapi ini dilakukan pemberian tugas-tugas yang harus dikerjakan secara mandiri sehingga penyelesaian tugas mencapai tujuan yang dikehendaki.
9. Tugas terapis adalah membantu dalam merumuskan masalah kemudian memberikan tugas-tugas dan memonitornya (melalui laporan yang diberikan kepada terapis). Tugas-tugas itu merupakan bagian dari terapi yang dilakukan untuk meningkatkan kemungkinan penyelesaian masalah.
10. Seluruh kegiatan dan proses terapi ini dilakukan di bawah bimbingan atau supervise pembimbing utama tesis Dr. Endang Widyorini, MS dan pembimbing pendamping tesis Drs. George Hardjanto, M.Si.
11. Peneliti dan terapis tidak dapat memastikan tingkat keberhasilan dari terapi yang kami berikan karena berbagai keterbatasan yang ada, baik dari pihak peserta maupun terapis.
12. Seluruh biaya pelayanan selama sesi yang berlangsung akan ditanggung oleh peneliti.

Semarang, 02-09-2019.

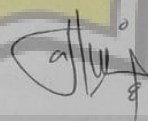
Mengetahui,

Peneliti



Maria Agustina Tokan

Peserta



(.....)

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI**

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Semarang 50234, Telp 024-8505003, 8441555

Fax. 024-8415429, 8445265

Email: kontak@unika.ac.id

**INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama : Dan
 Tempat, tanggal lahir : Semarang, 12 November
 Usia : 18 th
 Jenis kelamin : Perempuan
 Pendidikan : SMK
 Pekerjaan : Karyawan Wisma Lansia Harapan Asri lag : Keperawatan
 Alamat : Jl. Suram Raya no 2A
 Nomor telepon : - - -

Menyatakan persetujuan, perizinan dan kesepatkatan untuk:

1. Terlibat dalam seluruh proses terapi yang dilakukan selama 6 sesi.
2. Menjalankan proses terapi. Terapi ini beresko dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman pada awalnya. Hal ini dikarena mengungkap pengalaman yang mungkin bersifat personal dalam hidup.
3. Apabila salah satu pihak, baik peserta maupun terapis merasa tidak nyaman dan/keberatan dengan proses terapi yang dilaksanakan, maka proses dapat dihentikan dengan pemberitahuan sebelumnya.
4. Bekerjasama dalam memberikan informasi yang dibutuhkan.
5. Semua informasi yang didapat akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan perjanjian dan ketentuan yang telah disepakati. Adapun segala informasi yang

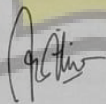
diperoleh selama proses terapi berlangsung hanya dapat diungkapkan untuk kepentingan akademis dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas peserta.

6. Bersedia apabila terdapat aktivitas perekaman atau pencatatan terhadap informasi yang diberikan selama proses pengambilan data atau terapi.
7. Guna menunjang kelancara proses terapi yang akan dilaksanakan maka segala hal yang terkait waktu akan disepakati bersama berdasarkan jadwal yang telah disediakan.
8. Selama proses terapi ini dilakukan pemberian tugas-tugas yang harus dikerjakan secara mandiri sehingga penyelesaian tugas mencapai tujuan yang dikehendaki.
9. Tugas terapis adalah membantu dalam merumuskan masalah kemudian memberikan tugas-tugas dan memonitornya (melalui laporan yang diberikan kepada terapis). Tugas-tugas itu merupakan bagian dari terapi yang dilakukan untuk meningkatkan kemungkinan penyelesaian masalah.
10. Seluruh kegiatan dan proses terapi ini dilakukan di bawah bimbingan atau supervise pembimbing utama tesis Dr. Endang Widyorini, MS dan pembimbing pendamping tesis Drs. George Hardjanto, M.Si.
11. Peneliti dan terapis tidak dapat memastikan tingkat keberhasilan dari terapi yang kami berikan karena berbagai keterbatasan yang ada, baik dari pihak peserta maupun terapis.
12. Seluruh biaya pelayanan selama sesi yang berlangsung akan ditanggung oleh peneliti.

Semarang, 02-09-2019.

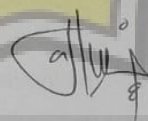
Mengetahui,

Peneliti



Maria Agustina Tokan

Peserta



(.....)

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
PROGRAM MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI**

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Semarang 50234, Telp 024-8505003, 8441555
Fax. 024-8415429, 8445265
Email: kontak@unika.ac.id

**INFORMED CONSENT
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : BONIFASIA ASVITA VIVIYANTI, s.Psi., M.Psi., Psikolog
Tempat, tanggal lahir : Banua Martinus, 6 September 1990
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : S2 MAPRO KLINIS DENASA
Pekerjaan : PSIKOLOG
Alamat : JL. KASOK DALAM 1 NO. 35A SEMARANG
Nomor telepon :

Menyatakan kesediaan untuk menjadi fasilitator/terapis dalam penelitian terkait "Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Simtom *Burnout* pada Staf Perawat di Panti Wreda". Tugas fasilitator/terapis adalah untuk membantu dalam merumuskan masalah kemudian memberikan tugas-tugas dan memonitornya (melalui laporan yang diberikan oleh peserta). Tugas-tugas tersebut merupakan bagian dari terapi yang dilakukan untuk meningkatkan kemungkinan penyelesaian masalah peserta. Fasilitator/terapis tidak dapat memastikan tingkat keberhasilan dari terapi yang kami berikan karena berbagai keterbatasan yang ada, baik dari pihak peserta maupun terapis. Seluruh kegiatan dan proses terapi ini dilakukan di bawah bimbingan atau supervisi pembimbing utama tesis Dr. Endang Widyorini, MS dan pembimbing pendamping tesis Drs. George Hardjanto, M.Si.

Semarang, 2 September 2019

Mengetahui,

Peneliti

Fasilitator/Terapis

Maria Agustina Tokan

(BONIFASIA ASVITA VIVIYANTI)
SIPP.



**LAMPIRAN F
SIPP TERAPIS**

No. Seri : 07879-03

No. Sertifikat : 1446-18-2-1



HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA
(Indonesian Psychological Association)

Memberikan

SURAT IZIN PRAKTIK PSIKOLOGI (SIPP)

Kepada

Bonifasia Asvita Viviyanti, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Nomor Anggota: 20140973
Nomor Sertifikat Sebutan Psikolog: 1402188491

Izin Praktik dikeluarkan di Jakarta pada tanggal 4 April 2018
Berlaku sampai dengan **4 April 2020**

Ketua Majelis Psikologi Pusat



Prof. Dr. Irmawati, Psikolog

Ketua Umum Pengurus Pusat HIMPSI



Dr. Seger Handoyo, Psikolog





LAMPIRAN G
SURAT IZIN PENELITIAN

FAKULTAS PSIKOLOGI
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Dukur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555, 8505003(hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265
e-mail:humas@unika.ac.id



Nomor : 730/A.7.04/MP/VIII/2019
Lamp. : -
Perihal : *Izin Penelitian*

9 Agustus 2019

Yang Terhormat,
Pimpinan Panti Lansia Harapan Asri
Semarang


Dengan hormat,
Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa Program Magister Psikologi
Profesi UNIKA Soegijapranata:

Nama : MARIA AGUSTINA TOKAN
NIM : 16.E3.0025

mohon izin melakukan penelitian di Panti Wreda Harapan Asri untuk penyusunan
tesis "Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Sindrom
Burnout pada Perawat Lansia di Panti Wreda" pada bulan Agustus s.d. September
2019 dengan dosen pembimbing Dr. Endang Widyorini, M.S., Psikolog dan Drs.
George Hardjanta, M.Si, Psikolog.

Demikian permohonan kami. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami
mengucapkan terima kasih.

Hormat kami,
Sekretaris Program


Estho Rahayu, S.Psi., M.Si, Psikolog
NPP. 058 1 2001 243



Submission author:
16e30025 Maria Agustina T

Check ID:
14428234

Check date:
18.11.2019 02:37:00 GMT+0

Check type:
Doc vs Internet + Library

Report date:
18.11.2019 02:38:28 GMT+0

User ID:
32706



File name: 16.E3.0025 Maria Agustina Tokan.docx

File ID: 18687163 Page count: 18 Word count: 11959 Character count: 90035 File size: 351.72 KB

3.71% Matches

Highest match: 1.03% with library source. File ID: 13553780

1.75% Internet Matches 115

Page 20

2.63% Library matches 221

Page 20

20.5% Quotes

Quotes 61

Page 21

No references found

0% Exclusions

No exclusions found

Replacement

No replaced characters found