

Surat Tugas

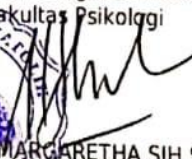
Nomor : 00752/B.8.2/ST.FP/08/2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut di bawah ini:

Nama : 1. ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.
2. ESTHI RAHAYU, S.Psi., M.Si.
Status : Dosen Universitas Katolik Soegijapranata
Tugas : Melakukan Pengabdian Masyarakat Semester Genap 2019/2020 dengan
judul:
Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Ibu-Ibu yang Mempunyai Anak
Autism
Spektrum Disorder

Waktu : 01 Maret 2020 s.d 15 Juli 2020
Tempat: Semarang

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 12 Agustus 2020
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA UTAMI, M.Kes.


LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

MODUL PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK IBU-IBU YANG MEMPUNYAI ANAK *AUTISM SPECTRUM DISORDER*



Oleh:

Erna Agustina Yudiati, SPsi. M.Si
Esthi Rahayu, S.Psi. M.Si

NPP: 058.1.1995.184
NPP: 058.1.2001.243

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG
2020

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Ibu-Ibu yang Mempunyai Anak Autism Spektrum Disorder
2. Ketua Tim
 - a. Nama : ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.
 - b. NPP : 5811995184
 - c. Program Studi : Psikologi
 - d. Perguruan Tinggi : Unika Soegijapranata
 - e. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : erna@unika.ac.id
3. Anggota Tim
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
Mahasiswa 0 orang
4. Biaya Total : Rp. 3.000.000,00

Mengetahui,
Dekan Psikologi,

Semarang, 14 Juli 2020
Ketua Tim Pengusul

Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA
UTAMI, M.Kes.
NPP : 5811990068

ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.
NPP : 5811995184

Menyetujui,
Kepala LPPM

Dr. BERTA BEKTI RETNAWATI, S.E., M.Si.

Catatan:

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 :

'Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah'

- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah

- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia



BERITA ACARA REVIEW

Program Studi Psikologi - Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Pada hari ini, 29 Juni 2020 telah diadakan review kegiatan penelitian/pengabdian dengan judul:

Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Ibu-Ibu yang Mempunyai Anak Autism Spektrum Disorder

Dengan catatan review sebagai berikut:

- 1. Ada perubahan judul pengabdian pada masyarakat yang semula pelatihan komunikasi menjadi pelatihan kebersyukuran. 2. Relevansi pelatihan kebersyukuran dengan latar belakang masalah masih kurang jelas. Hanya mendasarkan pada hasil penelitian yang kurang jelas rasional hubungannya. 3. Belum ada laporan pelaksanaan, masih berupa modul saja. Apakah bisa dilengkapi dengan pelaksanaannya?
- Meskipun sudah lebih jelas, tetapi modul masih belum cukup aplikabel. Biaya pengabdian disesuaikan dengan pelaksanaan yang berubah dari proposalnya.
- 1. Karena judul proposal dan judul laporan berbeda, silakan dilaporkan pada "perubahan judul" 2. Tulisan di bagian "Kendala Pembuatan Laporan" 3. Pembuatan modul kegiatan masih sangat sederhana, tolong modul dilengkapi seperti modul-modul saat Ibu-Ibu membimbing mhs membuat modul. Ada siapa yang boleh melakukan, tujuan, waktu di setiap langkah, dsb. 4. Di laporan ini tertulis peserta melakukan FGD, padahal judul Modul adalah Pelatihan Kebersyukuran. Ini pelatihan atau FGD? Silakan diperbaiki. 5. Di laporan ini belum dicantumkan budget riil yang dipakai. Silakan dilengkapi pengeluaran untuk pengabdian ini berapa.
- Oke

Reviewer 1

Reviewer 2

Dr. Dra. MARGARETHA SIH SETIJA UTAMI,
M.Kes.

Drs. GEORGE HARDJANTO, M.Si.



Catatan:

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 :
'Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah'
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

I. IDENTITAS

a. Identitas Pengusul

Nama : Erna Agustina Yudiati, S.Psi, M.Si

NPP : 058.1.1995.184 / 0610087001

Nama : Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si

NPP : 058.1.2001.243 / 0619037201

b. Identitas Usulan

- 1). Judul PkM : Modul Pelatihan Kebersyukuran Untuk Ibu - Ibu
Yang Mempunyai Anak *Autis Spectrum Disorder*
- 2). Tujuan PkM : Pengabdian ini bertujuan membuat modul pelatihan
kebersyukuran untuk ibu-ibu yang mempunyai anak *Autis Spectrum Disorder (ASD)*
- 3) Biaya : Rp. 3.567.000;

II. URAIAN UMUM

Tema pelatihan ini merupakan hasil dari penyebaran *google form* yang dilakukan oleh tim, dari tanggal 7-20 April 2020 ke orangtua yang mempunyai anak Autis. *Google form* kami sebar dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh orangtua sehubungan anak mereka yang mengalami gangguan perkembangan, Autis. Hasil yang ditunjukkan oleh *google form*, orangtua mengalami kecemasan dengan masa depan anak mereka tersebut. Lokasi penyebaran adalah Sekolah Terang Bangsa, Semarang.

Untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh orangtua, kami membuat rancangan pelatihan kebersyukuran. Rancangan pelatihan yang dibuat oleh kami berdasarkan pada teori kebersyukuran yang disampaikan oleh Philip C. Watkins (2014)

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Pengesahan	ii
Identitas dan Uraian Umum	iii
DAFTAR ISI	iii
RINGKASAN	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
BAB II. TARGET LUARAN	2
BAB III. METODE PELAKSANAAN	3
BAB IV. HASIL PENGABDIAN	4
BAB V. KESIMPULAN	5
REFERENSI	6
LAMPIRAN	

RINGKASAN

Dalam pengabdian ini, kami tidak menggunakan *Focused Group Discussion* (FGD) dalam menggali masalah yang dialami oleh subyek. Penggalan masalah subyek, dilakukan oleh tim melalui *google form*. Tanggal 7-20 April 2020, tim menyebarkan *google form* kepada orangtua yang memiliki anak *Autis Spectrum Disorder* (ASD). Tujuannya adalah untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh subyek (orangtua yang memiliki anak ASD). Orang tua yang terlibat dalam pengisian *google form*, berjumlah sembilan orang, terdiri dari satu ayah dan delapan ibu. Rentang usia anak mereka antara lima tahun sembilan bulan sampai sembilan belas tahun (lima anak-anak dan empat remaja). Jenis kelamin anak mereka adalah delapan orang laki-laki dan satu orang perempuan. Jadi mayoritas anak ASD yang dimaksud oleh subyek adalah usia anak-anak dan berjenis kelamin laki-laki.

Hasil dari penggalan masalah melalui *google form* menunjukkan bahwa dari sembilan orangtua, lima orangtua menyatakan cemas terhadap masa depan anak mereka. Orangtua yang lain, menjawab bervariasi, yaitu kemandirian, trauma, emosi dan kemampuan bicara.

Sehubungan dengan hasil tersebut, tim membuat modul pelatihan kebersyukuran yang ditujukan ke orangtua yang mempunyai anak ASD. Melalui rancangan pelatihan ini, tim berharap dapat diterapkan kepada orangtua yang mempunyai anak ASD sehingga kecemasan mereka terhadap masa depan anak, berkurang.

BAB I. PENDAHULUAN

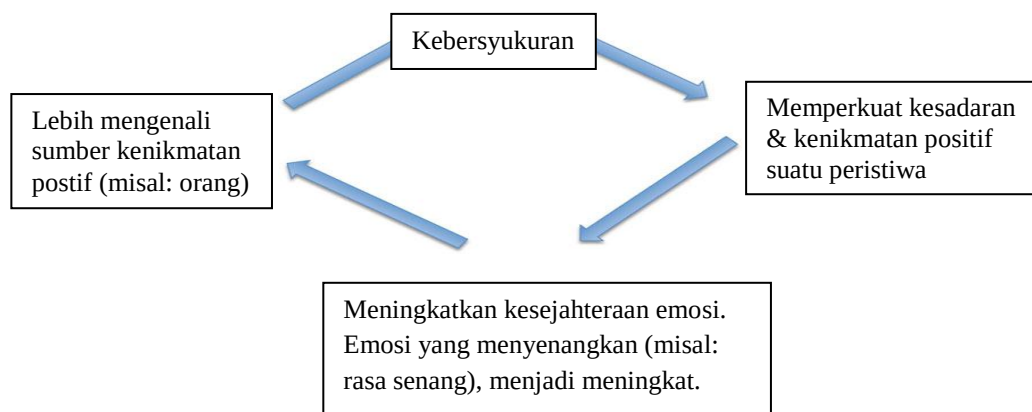
Target pengabdian yang dilakukan oleh tim adalah Modul Pelatihan Kebersyukuran. Pembuatan modul ini didasarkan pada permasalahan yang dihadapi oleh orangtua yang mempunyai ASD. Data permasalahan didapatkan oleh tim melalui penyebaran *google form*, dari tanggal 7-20 April 2020. *Google form* disebar ke orangtua yang mempunyai anak ASD dan bersekolah di Sekolah Terang Bangsa. Subyek yang terlibat dalam pengisian *google form*, berjumlah sembilan orangtua (satu orang ayah dan delapan orang ibu). Anak ASD mereka berkisar antara usia antara lima tahun sembilan bulan sampai sembilan belas tahun (lima anak-anak dan empat remaja).

Hasil dari yang ditunjukkan oleh *google form* adalah mayoritas orangtua (lima dari sembilan orang) menyebutkan ada kecemasan terhadap masa depan anak mereka. Masalah lain yang mereka hadapi berhubungan dengan kemandirian, trauma, emosi dan kemampuan bicara yang dialami oleh anak. Sehubungan dengan data tersebut, maka fokus pengabdian kami adalah kecemasan terhadap masa depan anak ASD. Hasil olah data dari *google form* dapat dilihat pada Lampiran B.

Berdasarkan hasil penelitian dari Koentjoro dan Mukhlis (2015), pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. Hasil penelitian Mubarak (2017), ada korelasi negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian Hidayati (2018), pelatihan kebersyukuran dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan. Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah kecemasan, begitu sebaliknya.

Hubungan kebersyukuran dengan kecemasan: kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati tenang dan bahagia. Kebersyukuran atau *gratitude* adalah faktor yang dapat memunculkan kesejahteraan atau ketentraman pada psikologis dikarenakan dia mampu menga-

tasi kerentanan pada emosi individu. Individu yang di dalam dirinya terdapat kebersyukuran, maka individu tersebut akan menghargai orang-orang yang berada disekitarnya. Orang-orang yang berada di sekitarnya ini bisa dalam ranah keluarga atau ranah masyarakat. Kebersyukuran yang ada dalam diri individu akan diimplementasikan dalam diri individu tersebut dalam bentuk perasaan-perasaan dan daya emosi yang khas dan kuat. Hal ini akan menjadikan psikologis individu kuat dan emosi individu tersebut menjadi lebih stabil. Emosi yang stabil akan tercermin dengan timbulnya rasa puas, rasa gembira, dan pengakuan terhadap nikmat yang telah diterima. Proses kebersyukuran dapat dijelaskan dengan teori kebersyukuran dari Watkins (2014), tentang *A Cycle of Virtue*, sebagai berikut:



Kebersyukuran merupakan salah satu cara untuk mengalihkan konsentrasi dari situasi negatif dan kemudian diarahkan pada situasi yang baik. Oleh karena itu, kondisi psikologis yang patologis seperti cemas akan bisa teratasi dengan kebersyukuran.

Oleh karena itu, tim pengabdian membuat modul pelatihan kebersyukuran bagi orangtua yang mempunyai anak ASD. Harapan dari tim pengabdian, modul pelatihan dapat diaplikasikan oleh pengguna kepada orangtua yang mempunyai anak ASD, agar kecemasan orangtua akan masa depan anak, menjadi menurun.

BAB II. TARGET LUARAN

Target luaran dari pengabdian ini adalah dalam Modul Pelatihan Kebersyukuran. Tahap-tahap pelatihan disusun berdasarkan langkah-langkah bersyukur (Watkins, 2014) yang terdiri dari *recounting*, *reflection*, *expression*, dan *reappraisal* yang masing-masingnya akan menjadi sesi dalam pelatihan kebersyukuran. Modul pelatihan kebersyukuran dapat dilihat pada Lampiran C.

BAB III. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian yang digunakan oleh tim adalah:

1. Survei online.

Survei online dilakukan oleh tim melalui penyebaran *google form*. Penyebaran dibantu oleh terapis Sekolah Terang Bangsa. Survei online digunakan untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh subyek.

2. Studi kepustakaan.

Studi kepustakaan adalah segala usaha yang dilakukan oleh penulis untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan atau sedang diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain. Studi kepustakaan digunakan oleh tim dalam membuat rancangan pelatihan.

BAB IV. HASIL PENGABDIAN

Dalam pengabdian ini, tim tidak menggunakan FGD dalam penggalian masalah subyek. Cara yang digunakan oleh tim dalam menggali masalah adalah menggunakan *google form*. Hasil olah data berdasarkan dari *google form* menunjukkan bahwa dari sembilan orangtua, empat orangtua menyatakan cemas akan masa depan anak mereka yang mengalami ASD. Kecemasan lain yang muncul pada orangtua adalah kecemasan akan perilaku, kemampuan komunikasi, emosi dan kognitif anak. Oleh karena itu, tim lebih memfokuskan pada masalah kecemasan akan masa depan. Hasil penggalian masalah secara lebih detail, dapat dilihat pada Lampiran B.

Sehubungan dengan kecemasan orangtua akan masa depan anak, maka tim membuat rancangan pelatihan kebersyukuran. Modul pelatihan kebersyukuran ditujukan kepada orangtua yang mempunyai anak ASD. Tujuan tim pengabdian membuat rancangan pelatihan, agar dapat digunakan oleh pengguna (psikolog) dalam mengurangi kecemasan orangtua yang mempunyai anak ASD terhadap masa depan anak mereka. Rancangan pelatihan disusun berdasarkan langkah-langkah bersyukur dari Watkins (2014), terdiri dari *recounting*, *reflection*, *expression*, dan *reappraisal* dimana masing-masingnya akan menjadi sesi dalam rancangan pelatihan kebersyukuran. Detail dari modul dapat dilihat pada Lampiran C.

BAB V. KESIMPULAN

Masalah yang dihadapi oleh orangtua yang mempunyai anak ASD adalah kecemasan akan masa depan anak mereka. Sehubungan dengan masalah tersebut, tim membuat modul pelatihan kebersyukuran. Modul ini ditujukan untuk orangtua yang mempunyai anak ASD. Jumlah sesi pelatihan ada lima sesi, selama dua minggu.

REFERENSI

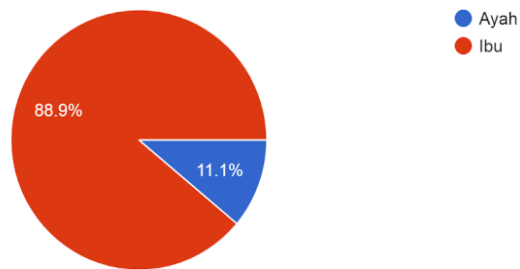
- Hidayati, NA. 2018. Pelatihan Kebersyukuran Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mubarak, U. 2017. Korelasi Antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, Vol, 13, No.1, 73-80.
- Mukhlis, H; Koentjoro. 2015. Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, Vo1. 1, No. 3, 203-215.
- Watkins, PC. 2014. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York London: Springer.

LAMPIRAN A

Hasil Google Form

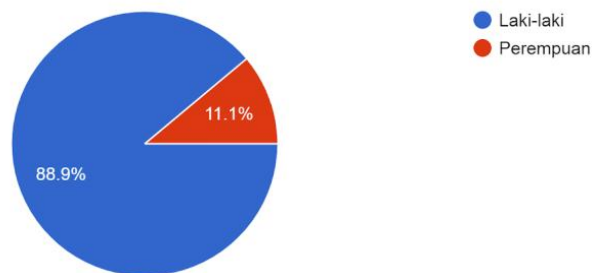
AYAH / IBU

9 responses



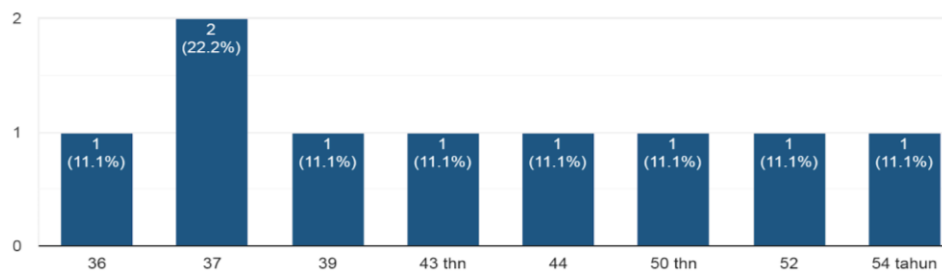
JENIS KELAMIN ANAK

9 responses



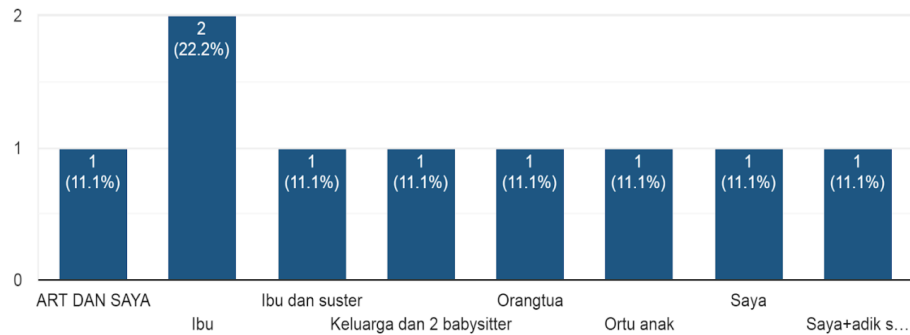
USIA

9 responses



SIAPA YG MENGASUH ANAK KETIKA BERADA DI RUMAH:

9 responses



NAMA ANAK (9 responses)

Nadya
Indo sanca
David
Jason K. VALLENTINO
Yonatan W
Kevin
M
W. Christian L.
Raphael Adorote Devote M.S

USIA ANAK (9 responses)

18 thn
14 thn
19
9 THN 4 BLN
13
9 tahun
6
7.5thn
5 tahun 9 bulan

KAPAN (BLN & THN) PERTAMA KALI MENERIMA DIAGNOSA DARI PSIKOLOG (9 responses)

Tahun 2004
Juni 2009
4 tahun an
Anak di usia hampir 2 thn , sy sdh mencoba ke psikolog
2009
2014
3 thn
September 2015
November 2016

KAPAN (BLN, TAHUN) MULAI TERAPI (9 responses)

Tahun 2004
Juni 2009
4 tahun an
Umur 2 thn
2009
2014
Usia 3 thn
September 2015
Oktober 2016

STATUS KESEHATAN MENTAL

1. Apakah kondisi putra/Putri bapak & ibu membuat bapak/ibu cemas?

Berikan penjelasannya! (9 responses)

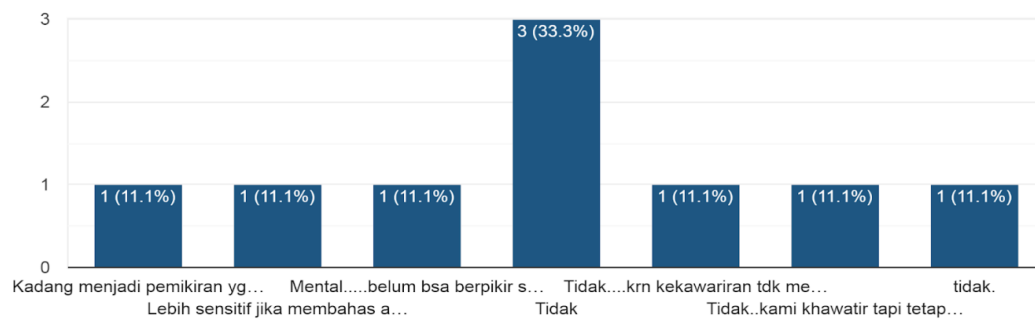
cemas keadaan /tingkah laku anak
Iya....karena sensitif banget. Dan mudah marah dan menyerang org, dgn tenaga yg kuat.
Pertama kali...ya..cemas..dg seiring nya waktu berjalan membuat kita lbh tenang...mohon ketenangan dr Tuhan
Perubahan sifat dan prilaku
Iya..krn Yowi sedang masuk masa puber..dia sering emosi dan akhir2 ini dia kadang memukul dirinya dan barang didekatnya..
Iya. Saat proses mengajari tp anak ga paham dengan baik walaupun sudah dicoba berbagai cara.
Ya
terkadang.

2. Kekawatiran apa yang bapak/ibu rasakan terkait kondisi putra/Putri bapak & ibu? (9 responses)

Kawatir utk masa depan anak
 Belum bisa mandiri dan perilaku yg sangat sensitif dan srg tantrum
 Masa depan
 Trauma yg sy tdk tau
 Khawatir kalau saat dia emosi..dia melukai dirinya atau juga orang lain disekitarnya
 Lingkungan sosial masa depannya.
 Spt lainnya
 tidak dapat berbicara
 Masa depannya

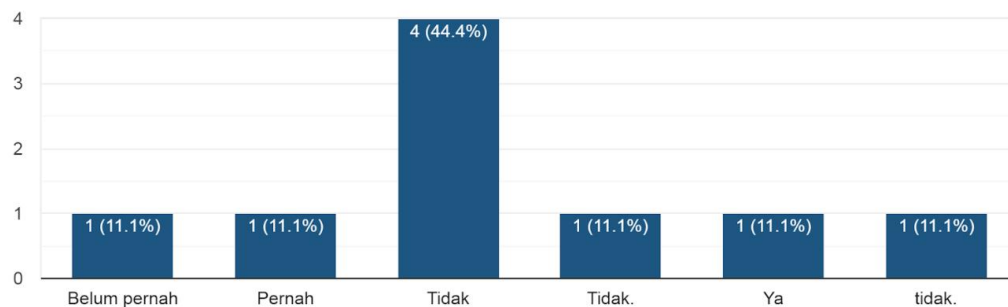
3. Apakah kekawatiran bapak & ibu memengaruhi kondisi kesehatan fisik/mental bapak/ibu? Berikan penjelasan!

9 responses



4. Apakah selama ini bapak/ibu pernah sakit yg disebabkan pemikiran yg lebih terhadap kondisi putra/Putri bapak & ibu yg berkebutuhan khusus?

9 responses



5. Bagaimana usaha yg bapak/ibu lakukan untuk membuat bapak, ibu & anak merasa tetap bahagia? (9 responses)

Memenuhi apa keinginan anak

Pasrah semuanya pada Alloh tapi ttp berusaha

Bahagia kl melihat kemajuan anak...sedikit kemajuan saja...sungguh berarti bagi saya

Memberikan rasa nyaman

Merasa bersyukur setiap hari dgn memberikan segala yg terbaik utk Yowi.

Menerima dan memahami serta mengajari anak.. serta bawa dalam doa

Bersyukur, fokus pada masa sekarang

selalu meluangkan quality time dengan anak.

Berdoa dan melihat kondisi anak lain

LAMPIRAN B

Hasil Olah Data Dari Google Form

Subyek	Identitas subyek (orangtua)	Identitas anak	Status kesehatan mental orangtua
1	- Nama: RCW (ibu) - Usia: 39 tahun	- Nama: YW - Usia: 13 tahun - Jenis kelamin: laki-laki	Kondisi anak membuat orangtua cemas dan khawatir karena anak sedang masuk masa puber. Anak sering emosi dan akhir-akhir ini kadang memukul dirinya sendiri, barang yang ada didekatnya atau orang lain. Dalam menghadapi situasi diatas, orangtua tetap tenang dan berharap emosi anak dapat stabil. Orangtua merasa bersyukur setiap hari dengan memberikan segala yang terbaik untuk YW.
2	- Nama: AL (ayah) - Usia: 36 tahun	- Nama: WCL - Usia: 7,5 tahun - Jenis kelamin: laki-laki	Kadang kondisi anak membuat orangtua cemas karena anak tidak dapat berbicara. Orangtua selalu berusaha untuk meluangkan waktu bersama WCL.
3	- Nama: DCSD (ibu) - Usia: 37 tahun	- Nama: RADMS - Usia: 5 tahun 9 bulan - Jenis kelamin: laki-laki	Kondisi anak membuat orangtua cemas karena anak belum dapat berkomunikasi dua arah dan merasa khawatir terhadap masa depan anak . Keadaan ini kadang membuat orangtua menjadi lebih sensitif ketika membahas tentang anak tersebut. Usaha yang dilakukan oleh orangtua adalah berdoa dan bersyukur karena masih ada anak lain yang lebih parah dibandingkan dengan RADMS.
4	- Nama: S (ibu) - Usia: 50 tahun	- Nama: JKV - Usia: 9 tahun 4 bulan - Jenis kelamin: laki-laki	Orangtua merasa cemas terhadap perubahan sifat dan perilaku karena orangtua merasa saat ini anak mengalami trauma, yang orangtua sendiri belum

			menemukan penyebab trauma tersebut. Berhubung dengan kondisi diatas, orangtua berusaha memberikan rasa nyaman bagi JKV.
5	• Nama: M (ibu) • Usia: 37 tahun	• Nama: M • Usia: 6 tahun • Jenis kelamin: laki-laki	Kondisi anak membuat ibu cemas, bahkan ibu pernah sakit karena terlalu memikirkan M. Untuk menenangkan diri, orangtua berusaha untuk selalu bersyukur dan fokus pada masa sekarang.
6	• Nama: PD (ibu) • Usia: 52 tahun	• Nama: D • Usia: 19 tahu • Jenis kelamin: laki-laki	Dahulu orangtua merasa cemas dengan keadaan D. Saat ini orangtua lebih tenang. Hal yang dicemaskan oleh orangtua adalah masa depan D. Usaha yang dilakukan oleh orangtua saat ini adalah berdoa kepada Tuhan dan berusaha untuk selalu bersyukur dalam melihat kemajuan anak, sekecil apapun.
7	• Nama: I (ibu) • Usia: 54 tahun	• Nama: N • Usia: 18 tahun • Jenis kelamin: perempuan	Orangtua mencemaskan keadaan dan perilaku anak. Terutama cemas terhadap masa depan N. Untuk membahagiakan N, orangtua berusaha memenuhi apa yang diinginkan oleh N.
8	• Nama: SM (ibu) • Usia: 43 tahun	• Nama: IS • Usia: 14 tahun • Jenis kelamin: laki-laki	Orangtua mencemaskan keadaan IS karena anak mempunyai emosi yang sensitif. IS mudah marah dan menyerang orang dengan tenaga yang kuat. Hal lain yang dikhawatirkan oleh orangtua adalah IS belum bisa mandiri, sering temper tantrum dan belum bisa berplikir menggunakan logika. Sehubungan dengan keadaan IS, ibu pernah sakit karena memikirkan IS. Saat ini orangtua memasrahkan

			semuanya kepada Tuhan dan tetap berusaha.
9	• Nama: GBV (ibu) • Usia: 44 tahun	• Nama: K • Usia: 9 tahun • Jenis kelamin: laki-laki	Orantua merasa cemas ketika K kurang paham terhadap pelajaran/instruksi yang disampaikan oleh lingkungan kepada K. Selain itu, orangtua juga khawatir dengan lingkungan sosial dan masa depan K. Hal ini kadang membuat orangtua menjadi bimbang (galau). Usaha yang dilakukan oleh orangtua, orangtua menerima dan memahami keadaan anak dan berdoa.

LAMPIRAN C
Modul Pelatihan Kebersyukuran

Modul

Pelatihan Kebersyukuran

PENGANTAR

Modul pelatihan kebersyukuran ini ditujukan kepada orangtua yang mempunyai anak ASD. Tujuan tim pengabdian membuat modul ini agar kecemasan orangtua terhadap masa depan anak, dapat menurun atau berkurang. Karakter yang ingin dibentuk oleh tim pengabdian adalah menyadarkan kepada orangtua bahwa keberadaan anak mereka yang mengalami ASD, mampu memberikan kebahagiaan dan manfaat bagi orangtua.

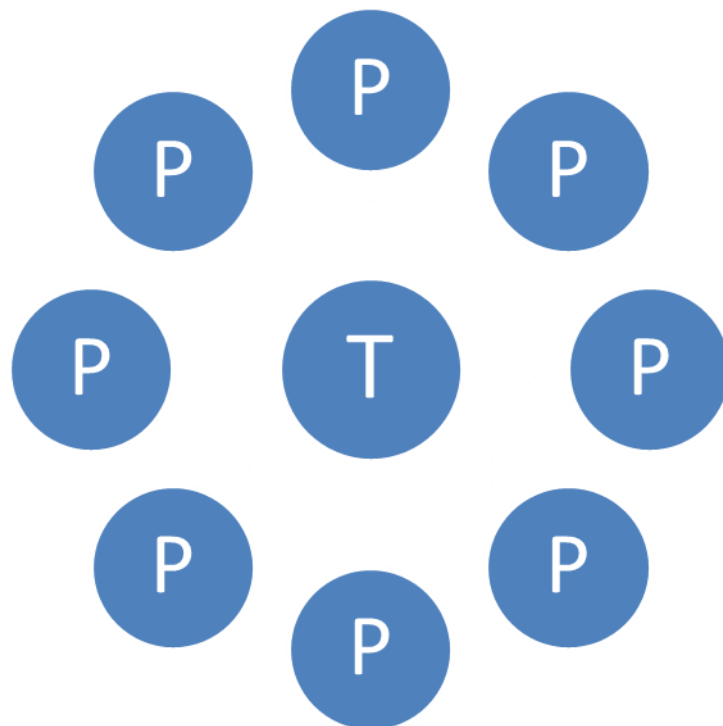
Modul disusun berdasarkan langkah-langkah bersyukur (Watkins, 2014) yang terdiri dari *recounting*, *reflection*, *expression*, dan *reappraisal* yang masing-masingnya akan menjadi sesi dalam pelatihan kebersyukuran. Proses pelaksanaan pelatihan ini terdiri dari lima sesi, yaitu:

1. *Grateful Recounting* (menghitung kebersyukuran)
2. *Grateful Relection* (refleksi dan kontemplasi terhadap kebersyukuran)
3. *Grateful Expression* (eskpresi kebersyukuran)
4. *Grateful Reappraisal* (penilaian kembali kebersyukuran)
5. Evaluasi

Masing-masing sesi berdurasi 60-90 menit (tergantung dari jumlah anggota pelatihan).

Dalam melaksanakan pelatihan ini, peserta dibentuk oleh tim dalam suatu kelompok pelatihan. Pembentukan kelompok pelatihan berdasarkan pada homogenitas subyek. Misal: homogenitas dalam status sosial ekonomi, pekerjaan, karakteristik anak. Hal ini bertujuan agar orangtua mempunyai kebebasan dalam mengutarakan pendapat. Idealnya, satu kelompok pelatihan terdiri dari tujuh sampai sepuluh orang, dimana posisi duduk dalam bentuk melingkar. Jika jumlah

peserta lebih dari sepuluh orang maka dibuat menjadi dua kelompok. Dalam menyampaikan materi, pemberi pelatihan (trainer) berdiri tengah kelompok. Pemberi pelatihan adalah psikolog. Posisi duduk dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Keterangan:
P = peserta
T = trainer

Gambar 1. Posisi duduk peserta dan trainer

SESI PERTAMA

***Grateful Recounting* (menghitung kebersyukuran).**

Durasi : maksimal 90 menit

Peralatan: alat tulis, lembar kerja 1, surat kontrak pelatihan, *whiteboard*

Recounting merupakan penghayatan pada "kesenangan sederhana" sebaik mereka menghayati nikmat yang besar. Aktivitas yang perlu dilakukan oleh pemandu dan peserta pelatihan, adalah sebagai berikut:

1. Pemandu memimpin doa pembuka
2. Pemandu mengucapkan salam pembuka
3. Pemandu memperkenalkan diri
4. Pemandu memimpin *ice breaking*
5. Pemandu membagikan surat kontrak pelatihan. Surat kontrak pelatihan berisi: kesediaan peserta untuk mengikuti pelatihan dari awal-akhir, peserta bersedia aktif dalam dikusi, peserta meminta izin ketika akan meninggalkan ruangan, nada HP disenyapkan, menerima telepon di luar kelas.
6. Pemandu mengumpulkan surat kontrak pelatihan yang sudah ditanda tangani oleh peserta.
7. Masing-masing peserta memperkenalkan diri.
8. Masing-masing peserta menceritakan karakteristik (afeksi, kognisi, konasi) dari anak mereka yang mengalami ASD.
9. Pemandu menyimpulkan dari hasil ceritera peserta.
10. Pemandu membagikan kertas kerja 1.

Kertas kerja 1:

Dalam seminggu terakhir ini, tuliskan lima peristiwa (besar maupun kecil) yang dilakukan oleh anak dari bapak/ibu, yang menimbulkan kebahagiaan/kebersyukuran bagi orangtua. Jika dalam seminggu ini,

bapak/ibu tidak menemukan lima peristiwa kebersyukuran, mundur ke minggu sebelumnya.

11. Setelah peserta mengisi kertas kerja 1, pemandu mengumpulkan kertas kerja tersebut.
12. Pemandu menanyakan dan mencatat kesulitan dari orangtua dalam mengisi kertas kerja 1.
13. Pemandu menyimpulkan dari kegiatan poin 10.
14. Pemandu menyampaikan salam penutup untuk sesi 1.
15. Pemandu memimpin doa penutup

SESI KEDUA

***Grateful Relection* (refleksi dan kontemplasi terhadap kebersyukuran)**

Durasi: maksimal 90 menit

Peralatan: alat tulis, , kertas kerja 1 dan 2, *wihiteboard*

Reflection yaitu meninjau kedalam diri sendiri guna mengetahui benar tidaknya tindakan yang telah kita lakukan untuk pertanggungjawaban moral. Moral yang meliputi proses pengujian, pengolahan terhadap nilai-nilai dan keyakinan pribadi dan pengalaman. Dengan melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dalam situasi yang membuat kita bersyukur, menghasilkan peningkatan yang signifikan terhadap afek positif. Aktivitas yang perlu dilakukan oleh pemandu dan peserta pelatihan, adalah sebagai berikut:

1. Pemandu memimpin doa pembuka
2. Pemandu mengucapkan salam pembuka.
3. Pemandu memimpin *ice breaking*.
4. Pemandu membagikan kertas kerja 1, yang kemarin sudah diisi oleh peserta.
5. Masing-masing peserta diminta untuk merenungkan apa yang sudah ditulis oleh mereka dalam kertas kerja 1. Hal yang direnungkan:
 - a. Ketika peristiwa itu terjadi apa yang saya (orangtua) rasakan ?
 - b. Mengapa saya (orangtua) menganggap peristiwa itu sebagai hal yang membawa kebersyukuran/kebahagiaan.
6. Pemandu membagikan kertas kerja 2.

Kertas kerja 2:

Tuliskan hasil perenungan masing-masing peristiwa ke dalam lembar kertas kerja 2.

7. Setelah selesai, masing-masing peserta diminta untuk mensharingkan hasil perenungan. Proses sharing dipandu oleh psikolog.

8. Setelah semua anggota mengsharingkan, hasil perenungan; pemandu menyimpulkan hasil sharing.
9. Pemandu mengumpulkan kertas kerja 1 dan 2.
10. Pemandu menyampaikan salam penutup
11. Pemandu memimpin doa penutup.

SESI KETIGA

***Grateful Expression* (ekspresi kebersyukuran)**

Durasi: maksimal 60 menit

Peralatan: alat tulis, kertas kerja 2, *whiteboard*

Expression bahwa rasa senang itu relatif dan sifatnya partisipatif. Keadaan mengalami rasa senang (mendapatkan kebaikan dari orang lain atau ketika terwujudnya keinginan) kita menikmati hidup dengan cara bersyukur atau berterimakasih atas kemurahan Tuhan atau sesama manusia, kemudian kita harus melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat membuat orang lain senang. Dengan mengekspresikan rasa syukur menunjukkan peningkatan yang besar terhadap kesejahteraan emosional dan penurunan yang signifikan terhadap gejala depresi. Aktivitas yang perlu dilakukan oleh pemandu dan peserta pelatihan, adalah sebagai berikut:

1. Pemandu memimpin doa
2. Pemandu mengucapkan salam pembuka.
3. Pemandu memimpin *ice breaking*.
4. Pemandu membagikan kertas kerja 2 yang kemarin sudah diisi oleh peserta.
5. Masing-masing peserta diminta untuk mengekspresikan rasa bersyukur (rasa terima kasih) kepada anak mereka yang ASD di masing-masing peristiwa yang sudah ditulis di kertas kerja 2. Ekspresi bisa diwujudkan dalam bentuk ucapan terima kasih atau pelukan.
Misal: orangtua bersyukur karena minggu kemarin, anak membantu ibu mencuci piring. Ekspresi kebersyukuran ditujukan ke anak berupa pelukan.
6. Aktivitas ekspresi kebersyukuran direkam melalui video.
7. Waktu pelaksanaan aktivitas ekspresi dapat dilakukan selama 1 minggu. Jadi pertemuan pelatihan diadakan kembali minggu depan.

8. Selama satu minggu, pemandu tetap mendampingi masing-masing anggota secara online. Fungsi pemandu adalah mengingatkan peserta apakah sudah melakukan ekspresi syukur/belum.
9. Pemandu mengumpulkan kertas kerja 2.
10. Pemandu mengucapkan salam penutup.
11. Pemandu memimpin doa penutup.

SESI KEEMPAT

***Grateful Reappraisal* (penilaian kembali kebersyukuran)**

Durasi: maksimal 90 menit

Peralatan: alat tulis, kertas kerja 3, LCD, laptop, *whiteboard*

Reappraisal, orang yang bersyukur memiliki kemampuan yang baik dalam menilai kembali peristiwa negatif. Aktivitas yang perlu dilakukan oleh pemandu dan peserta pelatihan, adalah sebagai berikut:

1. Pemandu memimpin doa pembuka
2. Pemandu mengucapkan salam pembuka.
3. Pemandu memimpin *ice breaking*.
4. Pemandu membagi kertas kerja 3.
5. Pemandu memutar masing-masing rekaman video ekspresi kebersyukuran dari masing-masing peserta.
6. Masing-masing peserta diminta untuk menceritakan apa yang nampak dari video mereka sendiri.
7. Setelah semua video diputar, peserta mengisi kertas kerja 3.

Kertas kerja 3:

- a. Tuliskan kesan dari ekspresi kebersyukuran yang sudah dilakukan oleh peserta selama di rumah.
 - b. Tuliskan manfaat/hikmah atau sisi positif dari peristiwa-peristiwa yang sudah ditulis pada kertas kerja sebelumnya.
8. Masing-masing peserta mensharingkan hasil kertas kerja 3.
 9. Setelah masing-masing peserta mensharingkan, pemandu menyimpulkan.
 10. Pemandu menyampaikan salam penutup
 11. Pemandu memimpin doa penutup.

Catatan:

Jika dalam satu hari, sesi 4 belum selesai, maka sesi 4 dapat dijadikan dua hari.

SESI KELIMA

Evaluasi

Durasi: maksimal 90 menit

Peralatan: alat tulis, kertas kerja 1-3, LCD, laptop, *whiteboard*

1. Pemandu memimpin doa
2. Pemandu mengucapkan salam pembuka.
3. Pemandu mengevaluasi kertas kerja 1-3. Hal yang dievaluasi: insight apa yang didapat oleh masing-masing peserta selama mengikuti pelatihan ini.
4. Pemandu menyampaikan materi tentang hubungan kebersyukuran dengan kecemasan
5. Pemandu memimpin diskusi tentang hubungan kebersyukuran dengan kecemasan.
6. Pemandu membagikan lembar evaluasi pelaksanaan pelatihan kepada peserta.
7. Pemandu mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta selama pelatihan.
8. Pemandu memimpin doa penutup.