



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201977577, 23 Oktober 2019

Pencipta

Nama : **Maria Agustina Tokan, Endang Widyorini, , dkk**
Alamat : Jl. Mercurius B/10 RT/RW 12/04, Oesapa Selatan, Kota Kupang,
Kelapa Lima, Kupang, Nusa Tenggara Timur, 85228
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Katolik Soegijapranata**
Alamat : Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Dhuwur, Semarang , Jawa
Tengah, 50234

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **Modul Acceptance And Commitment Therapy**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 21 Agustus 2019, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000160426

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Maria Agustina Tokan	Jl. Merkurius B/10 RT/RW 12/04, Oesapa Selatan, Kota Kupang, Kelapa Lima
2	Endang Widyorini	Jl. Yogya No. 3 RT/RW 003/007, Randusari
3	Hardjanta Natawidjaja	Taman Kradenan Asri D-12, RT/RW 001/011 Sukorejo, Gunungpati



MODUL

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

"Be Where You Are"



Maria Agustina Tokan
Endang Widyorini
George Hardjanta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala harmat dan kurnia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan modul *Acceptance and Commitment Therapy* ini. Modul ini berisikan panduan yang digunakan oleh terapis untuk melakukan terapi *Acceptance and Commitment* dengan pendekatan behavioral. Sebagai hasil belajar, modul ini masih membutuhkan banyak masukan sehingga kami sangat terbuka akan adanya diskusi. Kajian-kajian ilmiah yang mengkritisi modul ini akan semakin menyempurnakan baik isi maupun alat ukur modul.

Kami menyadari bahwa penyusunan modul ini tak akan pernah ada tanpa kontribusi dari pihak lain. Perkenankan kami menyampaikan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Dr. Endang Widyorini, MS, Psikolog dan Drs. George Harjanta, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing tesis yang telah membantu penyusunan modul ini. Terima kasih pula penyusun sampaikan kepada para ahli profesional yang telah memberikan *professional judgement* terhadap modul ini dan peserta uji coba modul ini.

Akhir kata, semoga modul *Acceptance and Commitment Therapy* ini dapat memberikan informasi keilmuan dan wawasan baru dalam perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 09 April 2019

Maria Agustina Tokan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	li
PENGANTAR	1
KONSEP <i>ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY</i>	1
PEDOMANAN PELAKSANAAN <i>ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY</i>	3
A. Pra Sesi	5
B. Defusi (<i>Defusion</i>)	10
C. Penerimaan (<i>Acceptances & Willingness</i>)	18
D. Mengamati Diri Sendiri (<i>Sense Of Self As Observer</i>)	26
E. Kontak dengan Saat Ini (<i>Present Moment Awareness</i>)	33
F. Nilai Hidup (<i>Clarity & Contact With Value</i>)	39
G. Tindakan Berdasarkan Komitmen (<i>Committed Action</i>)	50
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

PENGANTAR

Modul *Acceptance and Commitment Therapy* ini disusun berdasarkan pendekatan behavioral yang terapinya dikembangkan oleh Steven Hayes (1986) dan Harris (2011). Modul ini sebagai pegangan bagi terapis/fasilitator dalam membawa para peserta untuk menerima dan berkomitmen terhadap diri. Peserta diajarkan untuk menerima pikiran yang mengganggu dan tidak menyenangkan yang dialami selama hidup dengan menempatkan diri sesuai dengan nilai yang dianut sehingga dapat menerima kondisi saat ini. Dengan demikian diharapkan peserta dapat menentukan apa yang terbaik untuk dirinya dan berkomitmen melakukan apa yang dipilihnya.

Modul ini terdiri dari 6 sesi sesuai dengan prinsip ACT yaitu Defusi (*Defusion*), Penerimaan (*Acceptances*), Mengamati Diri Sendiri (*Sense Of Self As Observer*), Kontak dengan Saat Ini (*Present Moment Awareness*), Nilai (*Value*) dan Tindakan Berdasarkan Komitmen (*Committed Action*).

KONSEP ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

ACT adalah suatu intervensi psikologi yang berdasarkan pada pendekatan behavioral (perilaku) modern yang menerapkan proses kesadaran dan penerimaan, komitmen dan proses perubahan perilaku untuk menghasilkan fleksibilitas psikologi yang lebih baik (Hayes dan Strosahl, 2004; Hayes dkk., 2006). Elita dkk., (2017) menjelaskan bahwa ACT adalah terapi behavioral (keperilakuan) yang digunakan untuk mengurangi perilaku menghindar atau melarikan diri dari pikiran–pikiran, emosi dan memori mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan. Ada dua proses utama yang menjadi fokus dalam terapi ACT yaitu penerimaan (*acceptance*) dan komitmen (*commitment*). Penerimaan (*acceptance*) dimana individu diminta untuk mengembangkan penerimaan terhadap pengalaman–pengalaman pribadi yang tidak diinginkan. Komitmen

(*commitment*) dimana individu diminta untuk berkomitmen melakukan tindakan sesuai dengan tujuan hidup individu (Elita dkk., 2017).

Menurut Hayes dkk (2006), tujuan keseluruhan ACT adalah untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis melalui enam proses yakni defusi, penerimaan, kontak dengan saat ini, mengamati diri sendiri, nilai dan tindakan berdasarkan komitmen. Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk menghubungkan pengalaman saat ini secara penuh sebagai manusia yang sadar untuk berubah, tetap bertahan dengan melakukan perilaku yang memberikan hasil bernilai (Hayes dkk., 2006; Brinkborg dkk., 2011; Twohig, 2012). Adanya sarana fleksibilitas psikologis dapat mengurangi penghindaran terhadap pengalaman yang melibatkan perilaku sehingga dapat mengendalikan pengalaman internal seperti pikiran, perasaan atau sensasi fisiologis (Hayes dan Strosahl, 2004).

**PEDOMANAN PELAKSANAAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY**

Proses ACT	Pelaksanaan	Teknis ACT	Tujuan	Waktu
	Pra sesi, persiapan, pembukaan dan pengenalan terapis	<i>Building rapport;</i> penjelasan proses terapi, peran terapis, peran peserta dan proses terapi	Memberikan penjelasan mengenai proses terapi yang akan dijalani oleh peserta.	30–45 menit
Proses penerimaan dan kesadaran	Sesi 1	<i>Defusion</i>	Mengurangi penolakan terhadap pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.	60–90 menit
	Sesi 2	<i>Acceptances</i>	Memberi ruang untuk pikiran dan perasaan tanpa tekanan.	60–90 menit
	Sesi 3	<i>Sense of self as observer</i>	Menyadari setiap pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan serta mengakses bagian dari diri.	60–90 menit

Proses komitmen dan perubahan perilaku	Sesi 4	<i>Present moment awareness</i>	Menyadarkan bahwa individu hidup di masa sekarang dan sepenuhnya terlibat pada apa pun yang sedang dilakukan.	60–90 menit
	Sesi 5	<i>Value</i>	Memberikan arah bagi tujuan hidup dan memotivasi individu untuk membuat perubahan penting.	60–90 menit
	Sesi 6	<i>Committed action</i>	Memiliki komitmen untuk melakukan tindakan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berharga dan bermakna.	60–90 menit

PRA SESI

PERSIAPAN, PEMBUKAAN DAN PENGENALAN TERAPI

Pengantar

Keseluruhan sesi dalam modul terapi ini dimaksud untuk membantu peserta mengenal dan memahami terapi yang diberikan. Selama berlangsungnya terapi peserta akan dilatih untuk menerima dan berkomitmen. Selain itu, pra sesi juga dimaksudkan agar para peserta mampu menjalin relasi yang baik dan berkomitmen untuk menjalani proses terapi.

Tujuan

- 1) Membangun hubungan yang baik dengan peserta.
- 2) Memberikan penjelasan mengenai proses terapi yang akan dijalani oleh peserta.

Indikator Keberhasilan

- 1) Peserta merasa nyaman dengan terapis dan suasana ruang terapi.
- 2) Peserta memiliki pemahaman yang mendalam mengenai proses terapi yang akan dijalani.

Alat dan Bahan

- 1) Alat tulis (pulpen, pensil)
- 2) Alat perekam
- 3) Modul

Durasi: 60–90 menit

Kegiatan

1. *Building rapport.*
2. Penjelasan mengenai tujuan terapi, proses terapi, peran terapis, peran peserta dan aturan selama proses terapi berlangsung kepada peserta.
3. Penutup.

Prosedur

1. Building Rapport

Terapis terlebih dahulu berada di dalam ruangan untuk mempersiapkan diri. Peserta diminta untuk memasuki ruangan terapi. Terapis menyambut peserta dengan ramah dan hangat kemudian masing–masing saling memperkenalkan diri yang dimulai dari terapis. Terapis mulai memperkenalkan nama, pekerjaan, kegiatan sehari–hari dan hobi. Setelah terapis memperkenalkan diri, terapis meminta peserta untuk memperkenalkan diri. Terapis mulai mengajukan pertanyaan terbuka untuk membangun kedekatan yang baik antara peserta sehingga peserta merasa nyaman dengan terapis maupun ruangan yang digunakan untuk terapi. Pertanyaan yang dapat diajukan oleh terapis seperti:

“Apa kabar?”

“Bagaimana kondisi Anda hari ini?”

“Dimanakah Anda tinggal?”

“Bagaimana perasaan Anda saat ini?”

Catatan:

Terapis dapat mengajukan pertanyaan lainnya yang efektif sehingga dapat membangun hubungan yang baik antara terapis dan peserta.

“Baik, terima kasih senang sekali rasanya bisa tahu tentang Anda. Sekarang bisakah Anda cerita bagaimana kondisi Anda, bagaimana perasaan Anda, apa yang membuat Anda tidak nyaman, atau apa saja coba Anda ceritakan supaya saya tahu lebih dalam tentang Anda.”

2. Psikoedukasi tentang ACT

- a. Terapis menjelaskan dengan singkat tentang tujuan ACT sehingga peserta mengerti dan paham tentang tujuan dari pemberian ACT.

Selamat datang dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT), sebuah terapi penerimaan dan komitmen. Tujuan utama dari ACT adalah meningkatkan fleksibilitas psikologi. Lebih sederhananya ACT dapat membantu Anda menangani hal-hal yang mengganggu yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan. Selain itu, ACT juga membantu membawa Anda menemukan hal apa yang paling penting dan bermakna dalam hidup Anda. Dengan demikian, pikiran dan perasaan negatif yang mengganggu dapat ditangani dan dialihkan menjadi suatu tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan hidup Anda.

Saya berharap, semoga terapi ini bisa berjalan dengan baik dan lancar serta dapat membantu Anda untuk merasa lebih baik dan lebih fleksibel dalam menjalani hidup. Hal yang perlu diingat bahwa terkadang tidak semua yang kita rencanakan dan inginkan dapat tercapai. Jadi dalam terapi ini, saya harap kita berusaha melakukan yang terbaik di setiap pertemuan ini. Selain itu, saya juga berharap agar Anda bisa merasa nyaman dengan saya, dengan ruangan ini, dan berbagai obrolan kita sehingga setiap pertemuan bisa berjalan dengan baik.

Terapis memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya jika ada yang kurang dipahami.

“Ada yang kurang jelas atau yang ingin ditanyakan berkaitan dengan ACT?”

- b. Terapis melanjutkan penjelasan tentang pelaksanaan, tugas yang harus dikerjakan dan *workbook* (*lembar kerja*) yang akan digunakan peserta dalam terapi ACT:
- *ACT akan diberikan minimal 6 sesi, dimana setiap sesi mempunyai materi yang berbeda-beda dengan sesi yang lainnya.*
 - *Sesi ACT dilaksanakan berdasarkan 6 prinsip ACT yang akan membantu menangani pikiran dan perasaan negatif yang menghalangi Anda mencapai tujuan hidup yang fleksibel. Sesi-sesi tersebut diantaranya Defusi (*Defusion*), Penerimaan (*Acceptances*), Mengamati Diri Sendiri (*Sense Of Self As Observer*), Kontak dengan Saat Ini (*Present Moment Awareness*), Nilai (*Value*) dan Tindakan Berdasarkan Komitmen (*Committed Action*).*
 - *ACT dilaksanakan dengan metode diskusi atau komunikasi aktif antara saya dan Anda, sehingga dibutuhkan kerjasama dan keterbukaan dari Anda kepada saya agar Anda bisa maksimal mengetahui permasalahan yang Anda alami serta saya dapat membantu menangani permasalahan yang Anda alami dengan tepat.*
 - *Selama proses ini berlangsung, Anda akan difasilitasi untuk melakukan visualisasi, menggambar dan menulis. Selain itu, Anda juga akan diajak untuk berdiskusi tentang apa yang terjadi selama proses visualisasi dan proses per sesi yang dijalani.*
 - *Penugasan akan Anda kerjakan pada *workbook* (*lembar kerja*) yang telah disiapkan. *Workbook* akan diisi dan dipegang oleh Anda selama berlangsungnya terapi.*
- c. Terapis menjelaskan peraturan dalam terapi seperti menegaskan kepada peserta tentang partisipasi dan kerjasama dalam mengikuti sesi dari awal sampai semua sesi selesai.

- d. Terapis memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya jika ada yang kurang dipahami.

“Ada yang mau ditanyakan tentang sesi terapi yang akan dilakukan. Kalau ada yang kurang jelas atau ingin ditanyakan silahkan bertanya.”

3. Penutup

“Proses pra sesi untuk ACT ini telah selesai. Terima kasih atas partisipasi Anda, sampai jumpa di pertemuan berikutnya.”

SESI I *DEFUSION*

Pengantar

Pada sesi ini, peserta akan menceritakan pikiran dengan cara baru sehingga dampak dan pengaruh terhadap diri tidak terlalu banyak. Peserta akan belajar menenangkan pikiran yang menyakitkan dan tidak menyenangkan, mengganggu atau menekan. Peserta belajar untuk berinteraksi dengan pikiran yang dimiliki sehingga dapat menciptakan kontak dimana fungsi pikiran dan pengalaman yang tidak diinginkan menjadi berkurang.

Tujuan

Peserta dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang dimiliki dengan cara baru sehingga pikiran, perasaan dan pengalaman yang negatif menjadi tidak terlalu berdampak dan tidak terlalu mempengaruhi perilaku.

Indikator keberhasilan

1. Peserta mampu untuk mengetahui pikiran dan perasaan paling dominan yang menyakitkan, tidak menyenangkan, mengganggu dan menekan.
2. Peserta menjadi lebih tenang dalam menyikapi masalah dan kondisinya sehingga tidak terhisap dalam masalah dan situasi yang rumit.
3. Peserta menjadi lebih tenang sehingga dapat mengurangi kecemasan terhadap pikiran dan perasaan yang melintas.
4. Peserta ingat dan melakukan latihan rutin untuk teknik–teknik yang sudah diajarkan di sesi 1 yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari–hari.

Durasi: 60–90 menit

Kegiatan

1. *Building rapport*
2. Prinsip 1: *Defusion*
3. Tugas
4. Penutup
5. Pengukuran AAQ-II

Alat dan Bahan

- Lembar kerja
- Laptop
- Bolpoin
- Meja dan kursi

Prosedur

1. *Building Rapport*

“Selamat pagi/siang/sore, senang dapat bertemu dengan Anda kembali.”

“Apa kabar?”

Catatan: Minta peserta menceritakan kondisinya hari ini, pengalaman yang terjadi setelah pertemuan sebelumnya, dan bagaimana proses yang dihadapi peserta pada sesi sebelumnya. Tanyakan apa kesulitan yang mereka alami.

2. Prinsip 1: *Defusion*

Pada bagian ini, terapis mengidentifikasi masalah yang terjadi pada peserta dan seberapa besar efeknya terhadap kehidupan dengan meminta peserta untuk menceritakan bagaimana pengalamannya, bagaimana kondisi psikologisnya, perasaan dan pikiran apa yang dominan muncul dalam kesehariannya, serta bagaimana masalah

yang dialami mempengaruhi kehidupannya? Terapis dapat mengajukan pertanyaan seperti:

- a. *Bagaimana pengalaman Anda?*
- b. *Bagaimana kondisi psikologis Anda?*
- c. *Bagaimana perasaan Anda? Perasaan apa yang paling sering muncul?*
- d. *Apakah ada pengaruh bagi kehidupan Anda? Seperti apa dampaknya?*

Selanjutnya terapis mulai menggali lebih dalam tentang pengalaman tidak menyenangkan yang mungkin dialami peserta, kemarahan yang dipendam, pikiran–pikiran negatif, perasaan–perasaan negatif yang sering muncul dan mengganggu, kekhawatiran tentang hidup, pengalaman yang menyakitkan dan masalah–masalah yang dihadapi. (*Terapis meminta peserta mengisi lembar kerja Sembilan Keadaan Emosi pada workbook yang telah disiapkan*).

Diskusi

Setelah peserta menjelaskan perasaan yang sering muncul lalu dibahas bersama. Cek kembali, apakah peserta sudah yakin dan memberikan urutan emosi dengan benar dari emosi paling sering muncul sampai jarang. Setelah di cek, lalu terapis dan peserta membahas satu persatu perasaan yang dituliskan peserta.

Selanjutnya terapis bertanya kepada peserta “*Saya mau tanya kepada Anda tentang beberapa perasaan yang paling sering muncul. Yang mana yang paling sering dan yang jarang? Kapan munculnya? Seberapa mengganggu perasaan tersebut? Apa yang Anda dilakukan terhadap perasaan tersebut? Apakah Anda berusaha untuk mengatasi/hanya diam dan menerimanya?*”

a) Metafora Pasir Hisap

Metafora pasir hisap disampaikan untuk memberikan gambaran pada peserta bahwa permasalahan yang ada di sekitar sering menggelayuti peserta (seperti pasir hisap yang menarik ke dalam, membuat orang yang ada di dalamnya tenggelam). Semakin banyak perlawanan yang dilakukan maka tarikan akan semakin kuat.

“Anda pernah dengar tentang pasir hisap? Apa yang Anda tahu tentang pasir hisap? Jika Anda masuk ke dalam pasir hisap, apa yang akan Anda lakukan? (berikan waktu untuk peserta berpikir dan menjawab).”

“Seandainya ada pasir hisap dan kaki Anda menginjaknya maka Anda akan terperosok ke dalamnya. Semakin kuat Anda berontak dan berusaha keluar maka semakin kuat hisapan pasir tersebut. Jika seperti itu, maka satu–satunya cara yang aman untuk dilakukan adalah dengan diam dan terlentang dengan tenang. Ketika Anda tenang maka hisapan pasir itu akan berhenti. Kita tinggal tunggu sampai ada pertolongan.”

Nah, apakah Anda tahu arti dari metafora pasir hisap tadi? Apa maknanya? (berikan peserta waktu untuk menjawab).

“Masalah–masalah Anda itu menggelayuti Anda. Anda tidak bisa meninggalkan masalah Anda tersebut, bahkan setiap kali Anda berontak dan semakin berusaha untuk keluar justru masalah–masalah, pikiran–pikiran negatif, perasaan–perasaan negatif semakin menghisap Anda. Satu–satunya cara yang bisa dilakukan adalah dengan diam dan tenang.”

b) Teknik penenangan diri

Ada beberapa teknik yang bisa diterapkan dalam prinsip penenangan diri. Peserta bisa memilih teknik yang paling bisa diterapkan dan dirasa paling memberikan pengaruh positif.

“Setelah mengerti gambaran pasir hisap sekarang saya mau memberikan beberapa teknik yang bisa digunakan untuk menenangkan diri. Teknik ini adalah teknik pertama ACT yaitu penenangan diri.” “Ada 5 teknik yang akan kita pelajari dan praktikan hari ini. Mari kita lihat kembali lembar kerja ‘Sembilan Keadaan Emosi’ pada lembar kerja Anda. Dimana sebelumnya Anda telah menuliskan perasaan yang sering mengganggu. Sekarang kita terapkan teknik penenangan diri untuk mengatasinya.”

1) Menyisipkan frasa

Peserta dapat menggunakan menyisipkan frasa untuk pemikiran apa pun yang tidak menyenangkan.

Contoh: Aku ini tidak berharga □ Aku punya pemikiran bahwa aku ini tidak berharga; “Aku tidak akan pernah mengatasi hal ini!
□ Aku punya pemikiran bahwa aku tidak akan pernah mengatasi hal ini!”

2) Pemikiran musikal

Penilaian diri negatif yang biasanya menjengkelkan akan selalu muncul maka ketika muncul segera nyanyikan dengan nada–nada yang lucu.

Contoh: Bayangkan bahwa Anda memiliki pemikiran “Aku tidak pernah bahagia; aku tidak cukup baik; atau tidak bisa mengatasinya” □ Nyanyikan untuk diri Anda sendiri menyerupai lagu doraemon, *selamat ulang tahun* atau *jingle bells*.

3) Menamai kisah

Peserta diminta untuk mengenali kisah favorit dalam pikirannya. Ketika kisah itu muncul, minta peserta untuk mengakui kisah

tersebut dengan memberi nama yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Contoh: berpikir “Saya tidak berguna” □ diberi judul Sinetron Lebay “Si tidak berguna; Aku tidak bisa melakukannya.”

4) Berterima kasih

Peserta diminta untuk mengucapkan terima kasih dengan ramah ketika ada pikiran negatif yang muncul. Teknik ini cukup sederhana dan efektif.

Contoh: Berkata “terima kasih, pikiranku!; terima kasih telah bercerita; alangkah menyenangkan atau makasih.” Selain itu, pikiran “Aku pasti gak bisa, aku gak berguna” □ katakan “terima kasih ya sudah bilang aku pasti gak bisa dan gak berguna, sudah ya, daaahhh.”

5) Suara konyol

Peserta diminta untuk menemukan pikiran yang membuat jengkel atau terganggu. Fokus pada pikiran selama 10 detik, percayailah sebisa mungkin. Perhatikan bagaimana perubahannya.

Contoh: berpikir “Aku tidak berguna” □ bicara dengan nada suara seperti Doraemon “waaahhh, aku tidak berguna...”

c) Latihan teknik penenangan diri

Setelah diajarkan teknik–teknik penenangan diri, selanjutnya peserta diminta menentukan atau memilih teknik mana yang sesuai dengan dirinya dan dapat memberi pengaruh positif ketika diterapkan. Peserta diajak latihan menerapkan teknik penenangan diri dengan menggali pikiran negatif yang dominan, perasaan negatif yang dominan, dan pengalaman buruk yang muncul untuk kemudian dicoba diatasi dengan menerapkan teknik penenangan diri.

3. Tugas

Terapis memberikan tugas kepada peserta untuk berlatih dan membiasakan diri mempraktikkan penenangan diri dalam keseharian mereka. Terapis meminta peserta untuk mempraktikkan teknik ini kemudian mencatat teknik penenangan diri yang telah dipraktikkan pada lembar kerja.

Catatan: Peserta diminta mengisi lembar kerja “Praktik Defusi” pada workbook yang telah disiapkan.

4. Penutup

a) Terapis memberikan kesan terhadap sikap dan kerjasama peserta selama sesi terapi berlangsung.

“Proses terapi yang kita lalui ini mengantarkan kita pada penenangan diri.” Penenangan diri bukanlah menghilangkan pemikiran–pemikiran yang tidak menyenangkan, tetapi justru melihat pemikiran itu apa adanya. Anda perlu ingat bahwa tidak ada teknik yang selalu berhasil. Ada kalanya, ketika Anda mencoba mempraktikkan teknik–teknik itu, tidak terjadi penenangan diri. Jadi perhatikan apa yang sedang berkembang di pikiran Anda”.

b) Peserta diminta memberikan kesan tentang sesi yang diikuti ini.

c) Terapis mengingatkan bahwa ada sesi selanjutnya dan ada tugas yang harus dikerjakan.

“Terima kasih atas partisipasi aktif Anda, sampai jumpa di pertemuan berikutnya.”

5. Pengukuran ACT

Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar AAQ–II.

SESI 2 *ACCEPTANCE*

Pengantar

Pada sesi ini, peserta diminta untuk memberi ruang untuk perasaan yang tidak menyenangkan, sensasi, dan keinginan kuat, bukannya berusaha menekan atau menyingkirkan. Ketika peserta dapat memberi tempat bagi perasaan-perasaan ini, peserta akan mendapatkan bahwa hal tersebut tidak terlalu mengganggu dan akan segera “pergi” dan bukan “berlama-lama” di sekelilingnya.

Tujuan

Peserta dapat menerima setiap pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan sehingga tidak lagi berusaha melawan dan menyingkirkan.

Indikator keberhasilan

1. Peserta dapat menemukan rasa tidak nyaman dalam dirinya.
2. Peserta mampu menerima keberadaan rasa tidak nyaman tersebut tanpa berusaha untuk melawan atau menyingkirkan.
3. Peserta dapat mengerti bahwa ada pikiran yang melintas jika diberikan perhatian maka akan membuatnya terhisap dan mengganggu perasaannya.
4. Peserta dapat mengobservasi pikiran yang melintas.

Kegiatan

1. *Building rapport*
2. *Review Tugas*
3. Prinsip 2: *Acceptance*
4. Tugas
5. Penutup
6. Pengukuran AAQ-II

Alat dan Bahan

- Lembar kerja
- Laptop
- Bolpoin
- *Speaker*
- Meja dan kursi
- Musik instrumen

Durasi: 60–90 menit

Prosedur

1. *Building Rapport*

“Selamat pagi/siang/sore, senang dapat bertemu dengan Anda kembali.”

“Apa kabar?”

Catatan: Terapis minta peserta menceritakan kondisinya hari ini, pengalaman yang terjadi setelah pertemuan sebelumnya, dan bagaimana proses yang dihadapi peserta pada sesi sebelumnya. Tanyakan apa kesulitan yang mereka alami.

2. Review Tugas

Terapis melakukan review terhadap tugas harian peserta untuk mengetahui apakah peserta mempraktikkan latihan teknik penenangan atau tidak. Selain itu, untuk mengetahui pikiran dan perasaan negatif apa saja yang muncul dan bagaimana peserta menanganinya. Selanjutnya, terapis menanyakan tentang pikiran, perasaan atau pengalaman buruk yang mengganggu, lalu sejauh mana teknik penenangan yang diterapkan bisa membantu peserta dalam mengatasi hal tersebut. *“Apakah ada perubahan yang dirasakan terkait pikiran, perasaan negatif atau pengalaman–pengalaman negatif yang muncul dalam keseharian Anda setelah pemberian ACT sebelumnya.”* Catatan: Peserta diminta menceritakan tentang perkembangan yang dialaminya secara detail.

3. Prinsip 2: Acceptance

Terapis mengajak peserta untuk membuat ruang bagi perasaan, sensasi dan keinginan kuat, lalu membiarkannya datang dan pergi sesukanya tanpa melawan, berusaha lari, atau memberi perhatian yang tidak perlu. Ketika peserta bisa benar–benar menerima ketidaknyamanan pikiran dan perasaan bukan berarti harus sepenuhnya menyukai atau menyetujui namun cukup dengan berdamai dan membiarkan apa adanya. Dengan menerima maka peserta tidak perlu lagi membuang tenaga untuk melawan pikiran dan perasaan negatif sehingga tenaga bisa difokuskan untuk melakukan tindakan efektif sehingga membantu peserta mencapai nilai yang menjadi tujuan dalam hidup. Penerimaan berarti secara penuh membuka diri pada kenyataan yang ada sekarang, mengakui keadaan yang terjadi kini dan di sini serta melepaskan pergulatan dengan hidup pada saat ini.

a) Identifikasi Rasa Tidak Nyaman

Peserta diminta belajar menarik napas dengan penuh perasaan santai dan rileks, belajar sampai bisa bernapas seringan mungkin dan sepele mungkin.

(Catatan: *terapis menyetel musik instrumen*)

Instruksi

Sekarang duduk dengan rileks, duduk dengan posisi paling nyaman dan santai, tutup kedua mata, letakan tangan di paha, sekarang mulai tarik napas dengan ringan, coba tarik napas lewat mulut (tunggu sampai peserta mulai tenang dan napas mulai teratur). Sekarang dengar dan lakukan apa yang saya katakan. Tarik napas dengan tenang dan rileks, rasakan jari-jari kaki, rasakan telapak kaki, rasakan betis, rasakan dengan sungguh-sungguh. Rasakan paha, rasakan paha yang menempel di kursi, rasakan dengan sungguh-sungguh. Rasakan jari-jari tangan, rasakan tangan, rasakan lengan, rasakan pundak, rasakan tengkuk, rasakan punggung, rasakan dengan sungguh-sungguh. Rasakan kepala, rasakan dada, rasakan dada naik turun saat mengambil napas, rasakan udara yang masuk keluar melalui hidung, rasakan dengan sungguh-sungguh.

Rasakan kembali setiap anggota tubuh dengan sungguh-sungguh. Sekarang rasakan di bagian tubuh mana yang Anda rasa tidak nyaman. Jika sudah menemukan tolong beri tanda dengan menganggu. Sekarang, di bagian yang tidak nyaman itu coba rasakan dengan sungguh-sungguh dan coba gambarkan rasa itu dengan suatu bentuk. Bentuknya bisa bulat, bisa kotak, bisa halus, bisa bergerigi, bisa keras, bisa lunak, dan biarkan dia ada di situ. Sekarang beri warna, boleh warna apa saja. Sekarang seberapa berat benda itu, lalu bagaimana suhunya, apakah hangat atau dingin atau biasa saja atau bahkan panas. Sekarang dia sudah

punya bentuk, berat, warna dan perasaan. Biarkan dia di tempat itu.

Sekarang tarik napas Anda, dengan benda tadi tetap berada di tempatnya. Saat Anda menarik napas biarkan udara mengelilingi benda tersebut, rasakan udara menyelimutinya sehingga benda itu punya ruang sendiri, dia mengembang. Biarkan di situ, jangan dibuang, jangan disingkirkan, jangan dihilangkan. Izinkan dia ada disitu, benda itu berisi ketidaknyamanan Anda yang sudah memiliki ruang sendiri. Izinkan dia tinggal disitu.

Sekarang bernapaslah dengan tenang, rileks dan mulai buka maka ketika Anda sudah siap.

Setelah peserta membuka mata, tanyakan apa yang tadi dirasakannya dan bisakan peserta merasakan lalu menggambarkan benda tersebut. Tanyakan bisakah peserta mengikuti instruksi terapis dengan baik.

Catatan : Mintalah peserta menggambar pada lembar kerja berupa kertas kosong yang telah disiapkan pada workbook.

b) Observasi

Instruksi

Sekarang kita lakukan sekali lagi. Tolong dengarkan saya dan lakukan seperti yang saya katakan.

(Catatan: terapis menyetel musik instrumen)

Ambilah waktu beberapa detik untuk menelaah diri Anda sendiri. Tutup mata, duduk dengan rileks, kaki rileks, tangan rileks, kepala rileks, semua anggota tubuh rileks lalu mulai bernapas dengan tenang (tunggu hingga peserta terlihat rileks dan bernapas dengan tenang).

Tarik napas dengan tenang, rileks, sadari Anda sedang berada di ruangan ini bersama dengan saya, ada beberapa barang di tempat ini, sadari Anda duduk di kursi Anda, sadari bagian tubuh Anda yang menempel dengan kursi, sadari telapak kaki yang menempel pada alas kaki, sadari dada Anda bergerak seiring napas, sadari perut Anda bergerak seiring napas, sadari napas Anda, santai dan rileks.

Sekarang bernapaslah dengan tenang, setenang mungkin (tunggu sampai peserta tenang), lalu sekarang perhatikan pikiran atau sensasi yang Anda rasakan, adakah pikiran atau sensasi yang muncul berganti-ganti, ada yang muncul lalu berlalu mungkin, ada yang muncul dan sangat mengganggu Anda. Lihatlah pikiran atau sensasi yang paling mengganggu dan pusatkanlah perhatian Anda. Observasilah pikiran dan sensasi dengan rasa ingin tahu seperti seseorang yang telah menemukan sesuatu fenomena baru yang menarik.

(tunggu sampai beberapa saat, biar peserta memperhatikan pikiran atau perasaan yang datang lalu lanjutkan pada proses selanjutnya).

c) Biarkan Datang dan Pergi

Ketika pikiran atau perasaan negatif muncul maka biarkan saja datang lalu biarkan pergi dengan sendirinya, jangan diberi perhatian lebih.

(Catatan: terapis menyetel musik instrumen)

Instruksi

Sadari saja jika ada pikiran yang muncul, tidak usah dihilangkan, tidak usah diperhatikan dengan sungguh-sungguh, sadari ada, sekarang sadari bahwa setiap pikiran yang datang maka akan pergi dengan sendirinya lalu datang pikiran lain, biarkan saja, tetapl

bernapas dengan rileks. Fokus pada napas, kembali fokus pada napas, pada udara yang Anda hirup.

Sekarang rileks, kembali fokus pada napas, bernapas dengan tenang dan perlahan kembalilah ke ruangan ini. Jika Anda sudah siap maka silahkan buka mata Anda.

Setelah peserta membuka mata maka tanyakan bagaimana perasaannya, pikiran apa saja yang muncul, seperti apa pikiran itu muncul, kemudian bahas dengan peserta.

Terapis menjelaskan pada peserta bahwa setiap saat akan datang pikiran berganti-ganti, dengan berlatih fokus pada pernapasan maka peserta belajar untuk mengalihkan fokus pada napas (kesadaran) dan tidak tenggelam atau hanyut dalam pikiran yang muncul. Peserta dapat belajar menyadari pikiran yang datang dan pergi tanpa terpengaruh.

Catatan: Jika peserta merasakan atau melihat apakah ada sensasi lain yang mengganggu, maka terapis dapat mengulangi prosedur dengan hal ini. Dengan demikian, peserta dapat merasakan sensasi yang berbeda dan tidak lagi bergulat dengan perasaannya. Teknik ini tidak akan mengubah perasaan peserta tetapi untuk menerima perasaan yang dimilikinya.

4. Tugas

Terapis menegaskan kepada peserta untuk melatih menenangkan pikiran dan perasaan negatif yang dimiliki, tidak berusaha melawan melainkan menerima dengan menerapkan teknik ACT yang sudah diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diminta untuk mempraktikkan latihan pernapasan seperti yang telah diajarkan pada sesi 2 dalam kehidupan sehari-harinya.

5. Penutup

- a) Terapis memberikan kesan terhadap sikap dan kerjasama peserta selama sesi terapi berlangsung.

“Proses yang kita lalui ini mengantarkan kita pada penerimaan dimana Anda dapat memberi ruang untuk perasaan yang tidak menyenangkan, sensasi, dan keinginan keluar tanpa berusaha menekan atau menyingkirkannya.”

- b) Terapis mengingatkan bahwa ada sesi–sesi selanjutnya, dan ada tugas yang harus dikerjakan.
- c) Peserta diminta untuk memberikan kesan tentang sesi yang baru saja diberikan.
- d) Terapis memberikan kata penutup
“Terima kasih atas partisipasi Anda sekalian, sampai jumpa pada sesi berikutnya.”

6. Pengukuran AAQ–II

Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar AAQ–II.

SESI 3

SENSE OF SELF AS OBSERVER

Pengantar

Pada sesi ini, peserta belajar untuk mengakses bagian dari diri. Peserta akan terbantu untuk mengubah lebih jauh hubungannya dengan pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan. Hal ini karena “diri yang mengobservasi” adalah aspek yang sangat kuat dalam kesadaran manusia, yang banyak diabaikan.

Tujuan

1. Peserta menyadari setiap pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan.
2. Peserta dapat mengakses pikiran dan perasaan.

Indikator keberhasilan

1. Peserta dapat mengerti bahwa “dirinya” adalah pengamat setiap dari setiap perasaan dan pikiran yang melintas.
2. Peserta dapat memisahkan antara pengalaman dan pikiran, mengingat dan membayangkan kejadian yang sudah berlalu.

Kegiatan

1. *Building rapport*
2. Review Tugas
3. Prinsip 3: *Sense of Self as Observer*
4. Tugas
5. Penutup
6. Pengukuran AAQ-II

Alat dan Bahan

- Lembar kerja
- Musik instrumen
- HVS
- Bolpoin
- Laptop
- Alat rekam
- Meja dan kursi
- *Speaker*

Durasi: 60–90 menit

Prosedur

1. *Building rapport*

“Selamat pagi, siang atau sore. Senang dapat bertemu dengan Anda kembali.”

“Apa kabar?”

Catatan : Minta peserta menceritakan kondisinya hari ini, pengalaman yang terjadi selama tidak bertemu, dan bagaimana proses yang dihadapi peserta pada sesi sebelumnya.

2. *Review Tugas*

Melihat apakah peserta aktif menerapkan teknik–teknik dalam ACT yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.

“Pada pertemuan sebelumnya, Anda telah diajarkan tentang penerimaan dan teknik yang dapat digunakan untuk penerimaan. Sebelum melanjutkan ke sesi 3, saya akan bertanya tentang masalah apa saja yang Anda hadapi sepanjang minggu dan bagaimana mengatasinya?”

Terapis pun mengecek, apakah peserta melakukan latihan visualisasi dan fokus pada pernapasan seperti yang telah diajarkan sebelumnya?

3. Prinsip 3: *Sense of Self as Observer*

Latihan menyadari bahwa walaupun tubuh dan situasi berubah–ubah namun diri yang mengobservasi (pengamat) tidak berubah.

- “Latihan merasakan setiap anggota tubuh dan sensasi rasa yang sedang dirasakan.”
- “Latihan sadar pada setiap hal yang sedang berlangsung saat ini, lalu belajar mengobservasi.”

a) Latihan 1: “Latihan merasakan setiap anggota tubuh dan sensasi rasa yang sedang dirasakan.”

(Catatan: *terapis menyetel musik instrumen*)

Instruksi

Tutup mata Anda dan ikuti suara saya, lalu konsentrasilah pada dirimu yang berada di ruangan ini. Bayangkan ruangan ini, rasakan keberadaanmu di dalam ruangan ini. Perhatikan bagaimana Anda duduk pada kursi. Perhatikan setiap anggota tubuhmu yang menempel atau menyentuh kursi. Perhatikan apakah dirimu bisa memperhatikan dengan jelas bagaimana bentuk tiap–tiap anggota tubuhmu yang menyentuh kursi, kemudian rasakan setiap sensasi pada tubuh Anda.

Sekarang perhatikanlah semua pemikiran dan emosi yang Anda miliki. Setelah Anda bisa memperhatikan pemikiran–pemikiran dan emosi–emosi yang Anda miliki, sekarang bersentuhan dengan mereka, perhatikan mereka baik–baik dan dengan tenang (beri waktu sebentar, biarkan peserta mencoba melakukannya).

Bagian dari dirimu yang bisa memperhatikan akan kita sebut sebagai pengamat.

Pengamat itu adalah seseorang di dalam sana, yang saat ini sadar akan apa yang saya katakan, dan yang selama ini telah melewati seumur hidup bersamamu.

b) Latihan 2: “Latihan sadar pada setiap hal yang sedang berlangsung saat ini, lalu belajar mengobservasi.”

(Catatan: terapis menyetel musik instrumen)

Instruksi

Sekarang saya minta untuk mengingat masa remaja. Sekarang rasakan setiap sensasi yang ada ketika itu. Coba ingat bagaimana tubuh Anda ketika itu, bagaimana situasi yang Anda alami ketika itu, bagaimana emosi Anda, apa yang Anda pikirkan. Cobalah memperhatikannya, sadari bahwa Anda yang sekarang itu juga Anda yang saat itu.

Sekarang lakukan hal yang sama di situasi ketika Anda masih anak-anak. Lihat tubuh Anda, perhatikan bagaimana emosi Anda ketika itu, perhatikan bagaimana situasi dan kondisi yang Anda alami ketika itu, perhatikan sensasi apa saja yang muncul, perhatikan baik-baik. Cobalah memperhatikannya baik-baik, lalu sadari bahwa Anda yang sekarang itu juga Anda pada saat itu.

Sekarang mengertilah bahwa Anda adalah Anda di keseluruhan kehidupmu. Kemanapun Anda pergi, Anda ada di sana untuk memperhatikan semua yang terjadi. Apapun yang kamu rasakan, kamu ada di sana untuk memperhatikan perasaan-perasaanmu. Itulah pengamat.

c) Metafora Langit

Metafora langit diberikan sebagai gambaran agar peserta dapat memahami bahwa segala hal dan kejadian yang terjadi dalam hidup hanyalah bagian–bagian yang datang dan pergi. Peserta diharap dapat memahami bahwa dirinya adalah pengamat untuk setiap hal yang melintas.

Instruksi

Anda tahu langit? (biarkan peserta berpikir dan menjawab).

Anda tahu cuaca? (biarkan peserta berpikir dan menjawab).

Kira–kira Anda bisa bedakan antara langit dengan cuaca atau tidak? (biarkan peserta berpikir dan menjawab).

Cuaca itu apa saja? (biarkan peserta berpikir dan menjawab).

Nah, langit dan cuaca adalah dua hal yang berbeda. Kalau ada cuaca apapun yang datang maka langit tetaplah langit. Cuaca hanya lewat saja, dia datang beberapa saat lalu pergi bergantian dengan cuaca yang lain. Langit tidak terpengaruh dengan cuaca yang datang melintas. Contohnya ketika siang langit berwarna biru, beberapa saat kemudian cuaca mendung datang ditandai dengan datangnya awan–awan tebal dan gelap, beberapa saat kemudian turun hujan disertai petir, namun setelah hujan reda dan awan hitam pergi langit kembali biru dan bersih. Seperti itu juga dengan kita. Banyak kejadian yang datang, tapi itu hanya lewat dan akan berlalu, kejadian–kejadian itu tidak merubah kita. Diri kita tetaplah diri kita apapun yang terjadi.

Selalu ingat “ini aku, cuma dilewati cuaca–cuaca itu.”

Saya harap Anda bisa memahami diri Anda, dan “cuaca” yang pernah, sedang atau akan melintas. Cuaca itu tidak akan mengubah langit.

d) Panggung Masa Lalu

Terapis mengajak peserta untuk melakukan visualisasi. Setelah cukup rileks, terapis membawa peserta untuk mengamati panggung masa lalu.

Instruksi

“(Setelah peserta rileks) Sekarang coba bayangkan Anda ada dalam sebuah ruangan yang luas, ada banyak tempat duduk, dan di bagian depan ada panggung.

Anda duduk di salah satu kursi di ruangan tersebut, sambil memandang ke arah panggung yang ada di depan. Di panggung tersebut akan segera dimulai sebuah pertunjukan.

Sekarang, ingatlah peristiwa masa lalu yang sering muncul dan terasa menyakitkan. Peristiwa masa lalu Anda tersebut sekarang ini mulai diperagakan di panggung pertunjukan. Anda menontonnya dari kursi.

Ingatlah peristiwa tersebut, suara apa saja yang terdengar, siapa saja yang ada, kejadian apa saja yang terjadi, semuanya dimainkan di panggung tersebut. Salah satu pemainnya adalah Anda.

Anda duduk dengan tenang di kursi, menyaksikan pertunjukan. Anda hanya melihat ada “Anda” lain yang main di pertunjukan tersebut, dia mengalami hal yang sama, dengan orang-orang yang sama dan dengan perasaan yang sama persis seperti yang Anda rasakan dulu.

(biarkan beberapa saat)

Sekarang kembalilah ke ruangan ini.

Diskusi

Terapis mengajak peserta berdiskusi tentang “*apa yang dirasakan ketika melihat pertunjukan masa lalunya dimainkan kembali.*”
Tanyakan *bagaimana perasaan peserta saat ini?*

Jelaskan bahwa peserta hanyalah pengamat dalam setiap kenangan yang muncul, peserta hanya menonton dan bukan mengalami jadi peserta tidak perlu terhanyut.

4. Tugas

Peserta diminta untuk belajar menerapkan ACT prinsip 3 dalam keseharian.

5. Penutup

- a) Terapis memberikan kesan terhadap sikap dan kerjasama peserta selama sesi terapi berlangsung. Selanjutnya peserta juga diminta untuk memberikan kesan tentang sesi yang baru saja diberikan.
- b) Terapis mengingatkan bahwa ada sesi–sesi selanjutnya, dan ada tugas yang harus dikerjakan.
- c) Terapis memberikan kata penutup “*Terima kasih atas partisipasi Anda sekalian, sampai jumpa pada sesi berikutnya.*”

6. Pengukuran AAQ–II

Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar AAQ–II.

SESI 4

PRESENT MOMENT AWARENESS

Pengantar

Pada sesi ini, peserta diajak untuk memfokuskan diri dengan apa yang terjadi saat ini tanpa harus berkabung dengan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Terhubung dengan masa sekarang (keterhubungan) berarti hidup di masa sekarang, fokus dan sepenuhnya terlibat pada apa pun yang dilakukan.

Tujuan

Peserta dapat memiliki kesadaran secara penuh dengan diri dan lingkungannya.

Indikator keberhasilan

1. Peserta dapat memiliki fokus yang baik akan dirinya, keberadaannya saat ini dan di sini sehingga tidak mudah terhisap dalam pikiran yang melintas.
2. Peserta dapat mengingat materi dan latihan yang diberikan.

Kegiatan

1. *Building rapport*
2. Evaluasi sesi sebelumnya
3. Prinsip 4 *Present Moment Awareness*
4. Tugas
5. Penutup
6. Pengukuran AAQ-II

Alat dan Bahan

- Bolpoin
- Lembar kerja
- Meja & kursi
- Makanan
- Musik instrumen
- Laptop
- *Speaker*

Durasi: 60–90 menit

Prosedur

1. *Building Rapport*

“Selamat pagi, siang atau sore. Senang dapat bertemu dengan Anda kembali.”

“Apa kabar?”

Catatan: Mintalah peserta menceritakan kondisinya hari ini, pengalaman yang terjadi selama tidak bertemu, dan bagaimana proses yang dihadapi peserta pada sesi sebelumnya.

2. **Review Tugas**

Melihat apakah peserta aktif menerapkan teknik–teknik dalam ACT yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Selain itu, mengetahui perkembangan kondisi peserta melalui tugas (pekerjaan rumah) yang dibuat oleh peserta.

“Pada pertemuan sebelumnya, Anda telah diajarkan tentang mengamati diri sendiri (sense of self as observer). Sebelum melanjutkan ke sesi 4, saya akan bertanya beberapa hal.

“Sampai sejauh ini perasaan apa yang masih sering muncul atau perasaan yang dominan?”

“Teknik apa yang paling sering digunakan?”

“Menurut Anda seberapa efektif teknik tersebut bisa membantu?”

3. Prinsip 4: *Present Moment Awareness*

a) Latihan observasi kesadaran

Contoh: *Rasakan dimana kepala, mata, hidung, leher sampai kaki. Lakukan pada semua anggota tubuh sehingga benar-benar menyadari keseluruhan keberadaan Anda.*

b) Latihan terhubung dengan lingkungan (*here and now*)

Contoh: *Lihat keadaan sekitar, rasakan sungguh-sungguh semua yang ada di sekitar seperti cahayanya, bagaimana udara, bagaimana warnanya, bagaimana rasanya, apa saja yang ada.*

(Catatan: *terapis menyetel musik instrumen*)

Instruksi

Tutup mata, duduk dengan rileks, kaki rileks, tangan rileks, kepala rileks, semua anggota tubuh rileks lalu mulai bernapas dengan tenang (tunggu hingga peserta terlihat rileks dan bernapas dengan tenang).

Tarik napas dengan tenang, rileks, sadari Anda sedang berada di ruangan ini bersama dengan saya, ada beberapa barang di tempat ini, sadari Anda duduk di kursi Anda, sadari bagian tubuh Anda yang menempel dengan kursi, sadari telapak kaki yang menempel pada alas kaki, sadari dada Anda bergerak seiring napas, sadari perut Anda bergerak seiring dengan napas, sadari napas Anda, santai, rileks.

Sekarang rasakan Anda berada di ruangan ini, rasakan seperti apa kursi Anda apakah nyaman atau tidak, rasakan suhu yang ada di ruangan ini apakah Anda merasa dingin atau panas atau nyaman, sadari suara-suara yang ada di ruangan ini dan sekitarnya.

Sekarang setelah Anda menyadari lingkungan Anda, ingatlah kembali pada napas Anda, fokus pada napas yang Anda hirup. Tetap rileks dan bernapas dengan tenang. Sambil bernapas dan rileks, lihatlah pikiran Anda. Bayangkan Anda berdiri di depan jendela dan melihat pikiran–pikiran Anda lewat. Perhatikan dengan tenang, perhatikan saja. Setiap kali Anda terhanyut dalam pikiran Anda maka selalu ingat untuk kembali fokus pada napas. Fokus pada napas sambil tetap amati pikiran Anda.

(tunggu beberapa saat, biarkan peserta belajar mengamati pikirannya).

Sekarang kembali fokus pada napas, pada dada yang bergerak naik dan turun seiring dengan napas, bernapaslah.

c) Mindful Eating

Mindful eating digunakan untuk melatih fokus dan kesadaran penuh. *Mindful eating* digunakan sebagai latihan saja selanjutnya teknik yang sama bisa diterapkan dalam segala hal, misalnya: mandi, berkendara, bekerja.

Instruksi

(Terapis memberikan makanan yang sudah disediakan pada peserta)

Kali ini kita akan belajar mindful eating. Saya beri Anda makanan tapi “tolong jangan dimakan dulu sampai saya instruksikan.”

Ini adalah latihan supaya kita penuh kesadaran terhadap setiap hal yang kita lakukan, terhadap keberadaan kita, terhadap situasi. Salah satu caranya adalah latihan makan dengan penuh kesadaran.

Sekarang rileks dulu, santai, silahkan mulai makan dengan santai dan perlahan. Rasakan lidah Anda bergerak, rasakan Anda sedang mengunyah, rasakan bentuk makanan itu berubah, rasakan gigi Anda menyentuh lidah dan makanan tersebut, rasakan bagaimana rasanya, rasakan bagaimana teksturnya.

Tetap bernapas dengan tenang, tetap makan dan nikmati, jika sudah silahkan telan. Lalu rasakan sisa-sisa rasa makanan itu yang masih tertinggal di mulut.

Latihan ini untuk melatih kesadaran akan setiap hal yang akan kita lakukan. Jika ini terus diterapkan bukan hanya saat makan tapi dalam setiap aktivitas maka akan sangat membantu memiliki fokus yang baik sehingga pikiran atau perasaan tidak mudah terhisap ke hal-hal yang tidak penting.

Diskusi

Terapis mengajak peserta berdiskusi apa yang dirasakan dan dipikirkan saat ini setelah mengikuti latihan observasi kesadaran, latihan keterhubungan dan *mindful eating*.

4. Tugas

Terapis memberikan tugas berupa “Latihan Pernapasan” kepada peserta. Selanjutnya meminta peserta untuk mengisi lembar kerja “Latihan Pernapasan” yang sudah disediakan pada *workbook*.

5. Penutup

- a) Terapis bertanya bagaimana perasaan peserta setelah mengikuti sesi terapi hari ini.
- b) Terapis bertanya bagaimana kesan peserta selama mengikuti sesi terapi hari ini.
- c) Terapis bertanya kepada peserta “apakah ada yang mau ditanyakan mengenai sesi terapi hari ini?”
- d) Terapis memberikan kata penutup
“Terima kasih atas partisipasi Anda sekalian, sampai jumpa pada sesi berikutnya.”

6. Pengukuran AAQ-II

Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar AAQ-II.

SESI 5 VALUES

Pengantar

Pada sesi ini, peserta diajak untuk mengaitkan dirinya dengan nilai-nilai yang dimilikinya. Hal ini adalah langkah esensial untuk membuat hidup menjadi berarti. Nilai adalah cerminan dari apa yang penting di hati, keinginan menjadi seperti apa, apa yang penting dan berarti dan apa yang ingin diperjuangkan dalam hidup. Nilai memberikan arah bagi tujuan hidup dan memotivasi untuk membuat perubahan penting.

Tujuan

1. Peserta dapat mengetahui tentang nilai dan tujuan hidup.
2. Peserta dapat mengerti kondisi masing-masing area hidup.
3. Peserta dapat menemukan nilai yang bermakna.

Indikator keberhasilan

Peserta dapat menemukan nilai-nilai hidup dan tujuan hidup

Kegiatan

1. *Building rapport*
2. Review Tugas
3. Prinsip 5: *Values*
4. Tugas
5. Penutup
6. Pengukuran AAQ-II

Alat dan Bahan

- Bolpoin
- Lembar kerja
- Meja & kursi
- Musik instrumen
- Laptop
- *Speaker*

Durasi: 60–90 menit

Prosedur

1. *Building rapport*

“Selamat pagi, siang atau sore. Senang dapat bertemu dengan Anda kembali.”

“Apa kabar?”

Catatan: Minta peserta menceritakan kondisinya hari ini, pengalaman yang terjadi selama tidak bertemu, dan bagaimana proses yang dihadapi peserta pada sesi sebelumnya.

2. **Review tugas**

Melihat apakah peserta aktif menerapkan teknik–teknik dalam ACT yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Selain itu, mengetahui perkembangan kondisi peserta melalui tugas (pekerjaan rumah) yang dibuat oleh peserta.

“Pada pertemuan sebelumnya, Anda telah diajarkan tentang kontak dengan saat ini. Sebelum melanjutkan ke sesi 5, mari kita membahas apa yang Anda lakukan selama satu minggu, bagaimana hasil latihan yang Anda lakukan dan bagaimana dampaknya”.

3. Prinsip 5: *Value*

Terapis mulai dengan menjelaskan sesi 5, yaitu sesi terapi dimana peserta dibantu untuk menemukan nilai-nilai yang berharga dalam hidupnya yang akan menjadi tujuan hidupnya.

(Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar kerja Pedoman Nilai Umum” yang sudah disediakan pada workbook)

Instruksi

Nilai-nilai seseorang berbeda-beda. Ada kejujuran, kebaikan, dan lain-lain. Mungkin selama ini, Anda sudah melakukan nilai-nilai dalam hidup tetapi belum banyak yang belum disadari. Nilai akan menjadi kompas supaya Anda tidak terombang-ambing. Nilai adalah arah yang membuat Anda berhasrat untuk terus maju: sebuah proses yang terus menerus dan tidak pernah berakhir.

Contohnya: Hasrat mencintai pasangan adalah suatu nilai, hal itu berlangsung terus menerus dalam hidup, namun ketika berhenti mencintai maka artinya Anda sudah tidak lagi hidup dengan nilai tersebut.

(terapis meminta peserta mengisi lembar kerja “The Life Compass”).

Tujuan adalah hasil yang diharapkan dapat diraih yaitu diselesaikan. Contohnya: menikah dengan orang yang dicintai. Ketika belum terwujud maka masih menjadi tujuan namun jika sudah tercapai maka tujuan tersebut menjadi sudah selesai/sudah dilakukan tercapai.

a) Latihan menemukan nilai

Peserta diajak untuk melakukan visualisasi. Peserta diminta untuk menutup mata, duduk dengan posisi paling nyaman dan rileks, lalu mulai dengan merilekskan pernapasan hingga peserta benar-benar rileks.

Setelah rileks, peserta diminta untuk membayangkan dirinya berada di acara pemakaman dirinya sendiri.

Minta peserta membayangkan dirinya sudah meninggal dan banyak orang-orang yang hadir dalam acara pemakaman tersebut.

Mintalah peserta memvisualisasikan orang-orang penting dalam acara pemakamannya tersebut, seperti orang tua, pasangan, saudara, sahabat, siapapun yang penting.

(Catatan: *terapis menyetel musik instrumen*)

Instruksi

Duduk dengan santai dan rileks, tutup mata dan mulai bernapas dengan tenang. Bernapaslah setenang dan seringan mungkin, rilekslah. Sekarang mulailah merasakan dan sadari tubuh Anda. Rasakan dan sadari kaki Anda, rasakan dan sadari tangan Anda, rasakan dan sadari bagian tubuh Anda yang menempel di kursi. Rasakan dan sadari setiap bagian tubuh Anda.

Sekarang rasakan dan sadari udara di ruangan ini, lalu rasakan udaranya mengenai tubuh Anda. Rasakan napas Anda semakin rileks, semakin tenang.

Sekarang bayangkanlah Anda berada pada acara pemakaman Anda. Bayangkan satu persatu mereka dengan jelas. Ada keluarga Anda, ada saudara Anda, ada sahabat Anda, ada teman-teman Anda, ada tetangga Anda. Ada semua orang yang Anda sayangi hadir di tempat itu, semua orang penting dalam hidup Anda hadir di situ juga.

Saya akan bertanya kepada Anda, saya minta Anda menjawab di dalam hati.

“Apa yang ingin Anda dengar tentang hidupmu dari orang–orang penting dalam hidupmu?”

“Apa yang ingin kamu dengar dari orang tuamu tentang dirimu sebagai anak?”

“Apa yang ingin kamu dengar dari pasanganmu tentang dirimu sebagai pasangannya?”

“Apa yang ingin kamu dengar dari sahabatmu mengenai dirimu sebagai sahabatmu?”

Sekarang bernapaslah dengan rileks, rasakan setiap udara yang keluar dan masuk dari hidung Anda, rasakan Anda ada di ruangan ini bersama dengan Anda dan kembalilah ke ruangan ini.

Jika Anda sudah siap maka silahkan buka mata Anda perlahan–lahan.

Terapis minta peserta untuk berefleksi tentang nilai dalam area hidup.

1) Keluarga

- “Ingin menjadi anak seperti apakah Anda di mata orang tuamu?”
- “Aktivitas apa yang ingin Anda lakukan dalam keluargamu?”
- “Sifat–sifat apa yang ingin Anda bawa dari keluarga?”
- “Hubungan seperti apakah yang ingin Anda bangun dengan keluargamu?”

Refleksi:

Perhatikan bahwa pertanyaan-pertanyaan ini semua tentang Anda: Anda ingin menjadi orang seperti apa dan apa yang ingin Anda sumbangkan dalam relasi ini? Mengapa? Karena satu-satunya aspek dari suatu relasi yang bisa Anda kendalikan adalah ***cara Anda bersikap***. Anda tidak punya kendali atas apa yang dipikirkan, dirasakan, atau sikap orang lain. Anda dapat mempengaruhi mereka, tetapi Anda tidak dapat mengendalikan mereka. Cara terbaik untuk melakukan tindakan yang paling efektif harus berkaitan dengan nilai-nilai. Misalnya, jika seorang kerabat memperlakukan Anda dengan tidak baik, Anda punya hak untuk memintanya mengubah perilakunya. Mereka akan dengan senang hati menuruti permintaan Anda jika Anda menjadi “diri Anda yang ideal”: penuh kasih, mendukung, menerima, sayang. Jika Anda terjebak dalam kemarahan, kepahitan atau kejengkelan maka jangan mengharapkan tanggapan positif dari orang lain.

Catatan yang sama, jika Anda benar-benar sudah menerapkan nilai-nilai, tetapi kerabat Anda terus memperlakukan Anda dengan tidak baik, maka masuk akal jika Anda tidak terlalu menghabiskan waktu dengan mereka. Lagi pula, Anda memegang nilai untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan Anda— dan itu perlu dipertimbangkan. Anda bisa berhenti menemui kerabat Anda itu sama sekali jika mereka terus bersikap kasar atau melecehkan. Ingat, menjadi orang yang suka membantu, penuh kasih dan mendukung tidak berarti menjadikan diri Anda sebagai korban pelecehan.

2) Pernikahan dan relasi lain

- “Ingin menjadi pasangan seperti apakah Anda?”
- “Kualitas pribadi seperti apa yang ingin Anda bangun dalam hubungan ini?”
- “Bagaimana Anda memperlakukan pasangan Anda?”
- “Relasi seperti apakah yang ingin Anda bangun?”

Refleksi

Anda akan melihat bahwa pertanyaan ini hampir mirip dengan pertanyaan pertama. Intinya Anda hanya punya kendali terhadap satu orang, yaitu Anda sendiri. Bagaimana pasangan Anda bersikap, itu terserah dia. Tentu Anda punya kendali untuk memohon supaya dia melakukan perubahan dan menetapkan batasan-batasan apa yang akan dan tidak akan Anda terima. Hal ini akan jauh lebih efektif, jika Anda bersikap sebagai “diri Anda yang ideal”. Prinsip yang sama berlaku pada semua relasi yang Anda miliki dengan teman, keluarga, rekan kerja, karyawan, dan siapa saja yang Anda temui! Ingat, hukum utama: perlakukan orang lain seperti Anda ingin diperlakukan. Untuk mengetahui nilai-nilai Anda dalam wilayah ini, Anda perlu bertanya, “Jika saya benar-benar mendapatkan pasangan yang saya inginkan, dalam relasi itu saya akan seperti apa? Sifat-sifat personal apa yang akan saya bawa ke dalam relasi itu?”

3) Persahabatan

- “Bagi Anda, apa artinya menjadi sahabat yang baik?”
- “Bagaimana seharusnya Anda bersikap terhadap teman-teman Anda?”
- “Sifat personal apa yang ingin Anda bawa dalam persahabatan ini?”
- “Persahabatan apa yang ingin Anda bangun?”

- “Aktivitas apa yang ingin selalu Anda lakukan dengan teman–temanmu?”

Refleksi

Sekali lagi, pertanyaan-pertanyaan ini berfokus pada apa yang bisa Anda kendalikan: bagaimana bersikap sebagai seorang teman. Jika Anda menuliskan teman seperti apa yang Anda sukai, maka hal itu akan membantu. Anda dapat menetapkan sendiri tujuan yang akan diraih dan bertemu dengan orang-orang seperti itu. Akan tetapi untuk memperjelas nilai-nilai Anda mengenai persahabatan, Anda perlu bertanya kepada diri Anda sendiri, “saya ingin teman seperti apa?”

4) Pekerjaan

- “Anda ingin pekerjaan seperti apa?”
- “Sifat personal seperti apa yang Anda ingin bawa dalam pekerjaan?”
- “Bagaimana seharusnya sikap Anda terhadap teman sekerja/kolega/ atasan?”
- “Relasi apa yang ingin Anda bangun dengan rekan kerja?”
- “Apa yang membuat pekerjaan Anda lebih bermakna?”

Refleksi

Kadang-kadang orang-orang menulis daftar panjang tentang pekerjaan ideal yang mereka inginkan. Namun dalam menggambarkan pekerjaan ideal Anda, berarti Anda menggambarkan suatu tujuan. Untuk mengetahui nilai-nilai Anda seputar pekerjaan, Anda perlu bertanya, “jika saya benar-benar mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan, bagaimana saya akan bersikap secara berbeda ketika saya di tempat kerja? Sifat-sifat personal apa yang akan saya bawa di situ?”

Biasanya, jika Anda tidak menyukai pekerjaan Anda saat ini, masuk akal jika Anda ikut pelatihan lagi atau mencari pekerjaan yang lebih berarti atau memuaskan. Jadi jika Anda telah menuliskan pekerjaan seperti apa yang Anda inginkan, bagus—Anda dapat menetapkan sendiri suatu tujuan dan meraihnya. Untuk sementara, Anda dapat melakukan secara maksimal *apapun* pekerjaan Anda saat ini dengan menerapkan nilai-nilai di tempat kerja.

5) Pendidikan dan pengembangan pribadi

- “Nilai apa yang Anda pegang dalam pendidikan atau pelatihan?”
- “Keterampilan atau pengetahuan baru apa yang Anda ingin peroleh?”
- “Pendidikan lebih tinggi di bidang apa yang menarik bagi Anda?”

6) Rekreasi

- “Hobi, aktivitas di waktu senggang apa yang ingin Anda ikuti?”
- “Dalam jangka panjang, Anda rileks dan bersantai seperti apa?”
- “Jangka panjang, Anda ingin bersenang-senang seperti apa?”
- “Aktivitas baru seperti apa yang Anda ingin lakukan?”
- “Aktivitas lama yang ingin Anda lakukan lagi atau tingkatkan lagi?”

7) Spiritualitas

- “Menurut Anda apa yang penting di wilayah ini?”
- “Aktivitas spiritual apa yang ingin Anda lakukan dalam jangka panjang?”

Refleksi

Kata “spiritualitas” punya arti yang berbeda bagi masing-masing orang. Hal ini bisa saja berarti menikmati alam, menari, bermeditasi, melakukan yoga, atau ikut serta di suatu organisasi religius. Apa pun artinya bagi, Anda itu tidak masalah.

8) Kehidupan bermasyarakat

- “Bagaimana Anda ingin berkontribusi di masyarakat?”
- “Anda tertarik untuk mendukung kelompok sosial tertentu, kegiatan sosial, partai politik/komunitas tertentu seperti apa?”

9) Lingkungan alam

- “Anda ingin terhubung dengan aspek alam yang mana?”
- “Anda ingin menghabiskan waktu di lingkungan yang seperti apa?”
- “Bagaimana cara Anda berkontribusi terhadap alam dan lingkungan?”
- “Aktivitas seperti apa yang ingin Anda lakukan sehingga Anda menikmati lingkungan alam?”

10) Kesehatan dan tubuh

- “Bagaimana Anda ingin merawat tubuh?”
- “Anda ingin membangun kesehatan fisik yang seperti apa?”
- “Aktivitas apa yang senantiasa ingin Anda lakukan dalam memelihara tubuh?”

- “Bagaimana Anda ingin memelihara kesehatan dalam hal tidur, diet, olahraga?”

(Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar kerja “Penilaian Nilai (values) yang telah disediakan pada workbook).

Setelah memeriksa seluruh area hidup maka lihat area mana yang dianggap, maka terapis mengajak peserta untuk berefleksi.

Sekarang mari kita menengok jawaban–jawaban Anda dan merefleksikannya. Pertanyaannya.

- 1) Nilai–nilai mana yang paling penting bagi Anda?
- 2) Mana dari nilai–nilai itu yang paling Anda abaikan?
- 3) Mana dari nilai–nilai itu yang secara aktif terus Anda pegang teguh saat ini?
- 4) Nilai–nilai mana yang paling penting untuk mulai Anda ingin dicapai saat ini?

(Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar kerja “Your Values” yang telah disediakan pada workbook).

b) Menemukan Tujuan

Terapis memfasilitasi peserta untuk membuat tujuan yang ingin dicapai dengan lima langkah:

- 1) Membuat ringkasan nilai–nilai
- 2) Menetapkan tujuan
- 3) Menetapkan tujuan jangka pendek
- 4) Menetapkan tujuan jangka menengah
- 5) Menetapkan tujuan jangka panjang

4. Tugas

Terapis memberikan tugas berupa lembar kerja “*Goal Setting*” pada *workbook* yang telah disiapkan.

5. Penutup

- a) Terapis bertanya bagaimana perasaan peserta setelah mengikuti sesi terapi hari ini.
- b) Terapis bertanya bagaimana kesan peserta selama mengikuti sesi terapi hari ini.
- c) Terapis bertanya kepada peserta “*apakah ada yang mau ditanyakan mengenai sesi terapi hari ini?*”
- d) Terapis memberikan kata penutup
“*Terima kasih atas partisipasi Anda sekalian, sampai jumpa pada sesi berikutnya.*”

6. Pengukuran AAQ-II

Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar AAQ-II.

SESI 6

COMMITTED ACTION

Pengantar

Pada sesi ini, peserta diharapkan dapat memahami bahwa hidup yang kaya dan bermakna diciptakan dengan melakukan tindakan, tetapi bukan sembarang tindakan. Untuk itu, hidup memerlukan tindakan yang efektif, dituntun dan dimotivasi oleh nilai-nilai di yang miliki. Oleh karena itu, diperlukan tindakan yang berkomitmen, adalah tindakan yang dilakukan berulang kali, entah berapa kali gagal atau keluar jalur. Namun tindakan yang memiliki komitmen dapat mencapai tujuan hidup yang lebih berharga dan bermakna.

Tujuan

Peserta dapat menyusun rencana tindakan yang efektif untuk mulai berusaha mencapai nilai hidup.

Indikator keberhasilan

Peserta dapat merencanakan tindakan yang akan dilakukan untuk memiliki nilai hidup dan tujuan hidup

Kegiatan

1. *Building rapport*
2. Review Tugas
3. Prinsip 6: *committed action*
4. Penutup
5. Pengukuran AAQ-II

Alat dan Bahan

- Bolpoin
- Lembar kerja
- Meja & kursi
- Musik instrumen
- Laptop
- *Speaker*

Durasi: 60–90 menit

Prosedur

1. *Building rapport*

“Selamat pagi, siang atau sore. Senang dapat bertemu dengan Anda kembali.”

“Apa kabar?”

Catatan : Minta peserta menceritakan kondisinya hari ini, pengalaman yang terjadi selama tidak bertemu, dan bagaimana proses yang dihadapi peserta pada sesi sebelumnya.

2. **Review Tugas**

Melihat apakah peserta aktif menerapkan teknik–teknik dalam ACT yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya. Selain itu, mengetahui perkembangan kondisi peserta melalui tugas (pekerjaan rumah) yang dibuat oleh peserta.

“Pada pertemuan sebelumnya, Anda telah diajarkan tentang nilai hidup. Sebelum melanjutkan ke sesi 6, mari kita membahas apa yang Anda lakukan selama beberapa hari ini atau satu minggu? Bagaimana hasil latihan yang Anda lakukan? Bagaimana dampaknya?”

3. Prinsip 6: *Committed Action*

a. Praktik *Committed Action*

Terapis meminta peserta untuk menuliskan

1) Nilai

Tuliskan gambaran singkat tentang wilayah dan nilai-nilai yang akan Anda kerjakan.

2) Tujuan

Tanyakan kepada diri Anda: “Apa hal terkecil dan termudah yang dapat saya lakukan hari ini yang selaras dengan nilai ini?”

a) Tetapkan tujuan jangka pendek

“Tanyakan kepada peserta, hal kecil apa yang dapat Anda lakukan selama beberapa hari atau minggu ke depan yang selaras dengan nilai ini? Ingat: spesifik. Tindakan apa yang akan Anda ambil? Kapan dan dimana akan Anda lakukan?”

b) Tetapkan tujuan jangka menengah “Tanyakan kepada peserta, tantangan apa yang lebih besar yang dapat Anda tetapkan selama beberapa minggu atau beberapa bulan ke depan yang akan menentukan Anda ke arah yang bernilai? Sekali lagi spesifik”.

c) Tetapkan tujuan jangka panjang

“Tanyakan kepada peserta, tantangan utama apa yang dapat Anda tetapkan selama lima tahun ke depan yang akan membawa Anda ke arah yang bernilai? Disinilah peserta ditantang untuk berpikir besar. Apa yang akan Anda capai selama beberapa tahun ke depan? Tujuan jangka panjang itu, bisa apa saja, mulai dari perubahan karier dan memiliki anak sampai berlibur. Biarkan diri Anda untuk bermimpi”.

3) Rencana tindakan

Terapis mengajak peserta untuk melihat kembali nilai-nilai yang telah dibuatnya kemudian direnungkan untuk menentukan tujuan. Selanjutnya, terapis meminta peserta untuk membuat rencana tindakan.

- a) *Langkah-langkah kecil apa yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan ini?*
- b) *Sumber daya apa (jika ada) yang Anda butuhkan untuk mengambil langkah-langkah ini?*
- c) *Kapan secara spesifik Anda dapat melaksanakan tindakan ini?*

Jika ada sumber daya yang tidak dimiliki oleh Anda untuk meraih tujuan, maka Anda punya dua pilihan berikut.

- a) Ubah tujuan Anda.
- b) Buatlah rencana tindakan untuk memperoleh sumber daya yang dibutuhkan.

Catatan: Terapis meminta peserta mengisi lembar kerja yang telah dipersiapkan (The Willingness and Action Plan).

b. Metafora Pesta

Bayangkan Anda mengadakan sebuah pesta yang diatur dengan sangat baik. Peserta tersebut diadakan di rumah Anda. Anda mengundang seluruh tetangga dan teman-teman yang dikenal. Tanpa diduga ada seseorang yang tidak disukai datang ke pesta tersebut. Anda tidak mungkin menolak orang tersebut karena berbagai pertimbangan.

Kemudian apa yang harus Anda lakukan?

Hal yang terbaik adalah membiarkan orang yang tidak disukai itu tetap berada di situ, namun Anda tidak perlu berinteraksi dengan orang tersebut, Anda dapat mengobrol dengan orang lain dan menikmati pesta dengan tetap berbahagia tanpa harus terganggu dengan kehadiran satu orang.

Maknanya:

Halangan akan selalu ada walaupun kita sudah merencanakan segala sesuatunya dengan sangat rapi, namun seharusnya halangan tersebut tidak membuat kita terganggu dan menjadi tidak bisa menikmati hidup kita.

4. Penutup

- a) Terapis bertanya bagaimana perasaan peserta setelah mengikuti sesi terapi hari ini.
- b) Terapis bertanya bagaimana kesan peserta selama mengikuti sesi terapi hari ini.
- c) Terapis bertanya kepada peserta “*apakah ada yang mau ditanyakan mengenai sesi terapi hari ini?*”
- d) Terapis memberikan kata penutup.
“Terima kasih atas partisipasi Anda sekalian, sampai jumpa”.

5. Pemberian AAQ–II

Terapis meminta peserta untuk mengisi lembar AAQ–II

DAFTAR PUSTAKA

- Brinkborgh, H., Michanek, J., Hesser, H., dan Berglund, G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for The Treatment of Stress Among Social Workers: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*.
- Elita, Y., Sholihah, A., dan Sahiel, S. (2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Bagi Penderita Gangguan Stress Pasca Bencana, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5 (2): 97–101. <https://doi.org/10.29210/117800>
- Harris, R. (2011). *The Happiness Trap Hati-hati dengan Kebahagiaan* Dana. Yogyakarta: Kanisius
- Hayes, S. C. (2005). Stability and Change in Cognitive Behavior Therapy: Considering The Implications of ACT and RFT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 23 (2). <https://doi:1007/s10942-005-0007-9>

LEMBAR PRAKTIK DEFUSI

Pada akhir hari, catatlah teknik-teknik penenangan yang Anda gunakan, dalam situasi apa, dan seberapa sering, apakah Anda merasa tenang dengan menggunakan teknik penenangan tersebut? Ingat tujuan dari defusi adalah bukan untuk membuat Anda merasa “baik” atau menyingkirkan pikiran “buruk”; tetapi untuk mengurangi pengaruh pemikiran dan keyakinan yang tidak menyenangkan terhadap perilaku Anda.

Nama teknik Hari/tanggal	Praktik : Ya/Tidak Dalam situasi apa? Seberapa sering?	Apakah terjadi defusi? Ya/Tidak/Sedikit	Manfaat atau kesulitan

SEMBILAN KEADAAN EMOSI

Berikut ini adalah sembilan keadaan emosi umum yang sering dialami orang-orang. Pilihlah keadaan emosi yang paling menggambarkan kondisi Anda saat ini dengan memberikan tanda pada emosi tersebut.

Apatis		Sedih		Takut		Nafsu		Marah
Acuh tak acuh	Pecundang	Berduka	Penyesalan	Berhati-Hati	Ragu-ragu	Aku ingin	Pelit	Ambisius
Aku tak bisa	Pelupa	Berkabung	Pilu	Bertahan	Ramalan	Ambisius	Permohonan	Berarti
Aku tak	Putus asa	Bersalah	Putus asa	Bertakhyul	Skeptis	Antisipasi	Rakus	Bersifat
menghitung	Samar-samar	Diabaikan	Salah paham	Cemas	Takut	Bebas tanpa	Rasa lapar	menentang
Aku tak peduli	Sendirian	Dikhianati	Seandainya	Curiga	Takut-takut	kendali	Sembrono	Cemburu
Apa gunanya?	Sia-sia	Dilalaikan	Sedih	Demam	Tegang	Bejat	Suka menimbun	Dengki
Biarkan	Sudah	Dilupakan	Tak ada orang	panggung	Terancam	Bengis	Tak mengenal	Disengaja
menunggu	terlambat	Dipermalukan	mencintai	Gelisah	Tertutup	Buas	kasihan	Frustrasi
Bimbang	Tak kelihatan	Disalahgunakan	Tak ada orang	Gila	Tidak aman	Ceroboh	Tamak	Ganas
Bosan	Tanpa	Ditolak	peduli	Goyah	Tidak logis	Dikendalikan	Terencana	Gila
Ceroboh	harapan	Duka cita	Tak bahagia	Histeris	Tidak-pasti	Egois	Tergoda	Jahat
Dikecewakan	Tanpa humor	Itu tak adil	Tak dikehendaki	Ingin lepas	Yang dikejutkan	Frustrasi	Terlalu ramah	Jeli
Dilemahkan	Tanpa	Kasih	Tanpa belas	Kalut	Yang dilarang	Harus memiliki	Terlupa	Kasar
Dingin	perasaan	Kecewa	kasih	Kemuakan	Yang dipermalukan	Hiruk pikuk	Terpencil	Kebencian
Ditakut-takuti	Teledor	Keinginan	Tanpa harapan	Keraguan	Yang ditakutkan	Jahat	Tidak bisa	Kejam
Gagal	Terlalu lelah	Kemurungan	Terluka	Lumpuh	Yang terjerat	Kecemburuan	menunggu	Kemarahan
Goncangan	Tertekan	jiwa	Terbuang	Malu		Kerasukan	Tidak pernah	Keras kepala
Jalan pintas	Tidak	Kerugian	Terkoyak	Mencurigai		Lahap	cukup	Ketidaksabaran
Kalah	berharga	Kesedihan	Tersiksa	Mengelak		Manipulatif	Tidak pernah	Laksana baja
Keras	Tidak bisa	Malu	Tertipu	Panik		Memaksa	puas	Lekas marah
Lesu	menang	Menderita	Tertuduh	Peka		Memanaat-kan	Tidak sabar	Liar
Malas	Tidak fokus	Mengapa aku	Tidak cukup	Pengecut		Menuntut		Marah
Mati	Yang berhenti	Menyedihkan	Tidak dapat	Perasaan ngeri		Nafsu birahi		Meledak
Mati kutu	Yang dialirkan	Miskin	dihibur					Membantah
Mati rasa	Yang dihukum	Murung	Yang dihilangkan					Membara
Memberi jarak	Yang dilempar	Nostalgia	Yang disiksa					Menantang
Mengapa	batu	Patah hati	Yang terluka					Menaruh
mencoba?	Yang diliputi	Peka						dendam
Menyerah	Yang hilang							Mendidih
Negatif	Yang tertikam							Perlahan- lahan

Marah:Lari	Bangga		Semangat		Menerima		Ikhlas
Mengerutu	Alim	Aku bisa	Aku bisa	Penuh kasih	Aku punya	Pemahaman	Abadi
Menjijikkan	Angkuh	Aman	Aman	Perspektif	Aman	Penawaran	Awet muda
Menuntut	Arogan	Bahagia	Bahagia	Prakarsa	Apresiatif	Penuh kasih	Bebas
Merengut	Berbudi	Banyak akal	Banyak akal	Rasa kasihan	Berkelimpahan	Penuh kegembiraan	Hangat
Merusak	Bermuka dua	Bergairah	Bergairah	Rela	Berseri	Ramah	Kedamaian
Permusuhan	Beropini	Berkompeten	Berkompeten	Sadar	Diperkaya	Rasa kasihan	Keesaan
Pucat kelabu	Berpikir sempit	Berpandangan	Berpandangan	Secara spontan	Empati	Saat yang tepat	Kesempurnaan
Sangat marah	Boros	Bersifat menentukan	Bersifat menentukan	Semangat	Hangat	Sangat ramah	Ketenangan
Sengit/Galak	Bosan	Bertenaga	bertenaga	Senang	Harmonis	Seimbang	Ketentraman
Seperti gunung api	Congkak	Cukup	Bertenaga	bertualang	Heran	Sejahtera	Lengkap
Suka menentang	Dingin	Dalam keadaan	Cukup	Siaga	Indah	Selaras	Menjadi
Susah	Dingin seperti es	hidup	Dalam keadaan	Tajam/Jelas	Intuitif	Sempurna	Murni
Tajam	Dogmatis	Dinamis	hidup	Tak kunjung	Kesenangan	Semuanya setuju	Ringan
Terganggu	Egois	Eksploratif	Dinamis	letih	Kewajaran	Seperti anak-anak	Sadar
Tidak kenal	Fanatik	Fleksibel	Eksploratif	Tak terkalahkan	Lembut	Suka melucu	Saya adalah
ampun	Kaku	Gembira	Fleksibel	Terbuka	Lunak	Terbuka	Tak terbatas
Tidak sopan	Kebaikan palsu	Positif	Gembira	Terhormat	Memeluk	Tidak ada apapun	Tak terhingga
Yang berperang	Keras kepala	Hasrat	Positif	Terpusat	Memiliki	untuk berubah	Tenang
Yang	Kerendahan hati	Humor	Hasrat	Tertentu	Menerima	Timbang rasa	Terpusat
memberontak	palsu	Integritas	Humor	Tidak bersifat	Murah hati	Yang menggembirakan	Terus-menerus
Yang menyakiti	Khusus	Keberanian	Integritas	menentang			Tetap
	Kritis	Kegembiraan	Keberanian	Ulet			Yang dipenuhi
	Lebih suci dibanding anda	Kejelasan	Kegembiraan	Yakin			Utuh
		Kreatif	Kejelasan	Yang diyakinkan			
		Kuat	Kreatif	Yang memusat			
		Mandiri	Kuat	Yang mendukung			
		Mau mendengarkan	Mandiri	Yang termotivasi			
		Mau menerima	Mau				
		Memberi	mendengarkan				
		Mudah diikuti	Mau menerima				
			Memberi				
			Mudah diikuti				

PEDOMAN NILAI UMUM

Berikut ini adalah daftar nilai-nilai umum yang penting menurut orang-orang. Daftar nilai ini sama sekali tidak lengkap, namun pilihlah nilai-nilai yang sesuai dengan diri Anda. Jika nilai tersebut tidak ada dalam daftar yang disediakan, silahkan tambahkan nilai Anda sendiri. Daftar ini adalah pedoman untuk membantu Anda mengidentifikasi nilai apa yang benar-benar penting bagi Anda.

Empati	Kesungguhan	Kenyamanan	Resiko	Penghargaan
Pengasuhan	Kebanggaan	Penyerahan	Tindakan	Keunggulan
Inspirasi	Kecantikan	Perdamaian	Kontrol	Tantangan
Kepercayaan	Pemeliharaan	Harapan	Berterima kasih	Ekspresi diri
Kesucian	Ketenangan	Perubahan	Belajar	Prestasi
Alamiah	Komunitas	Kejujuran	Persekutuan	Kesetiaan
Petualangan	Kontribusi	Kebenaran	Kesenangan	Keamanan
Jasa	Kebahagiaaan	Kekuasaan	Ketenangan	Pencerahan
Permainan	Relasi	Kekuatan batin	Penemuan	Dorongan
Kesenangan	Ketenangan hati	Dapat dipercaya	Kehormatan	Pekerjaan
Memerintah	Keterhubungan	Struktur	Kekuatan	Intelektual
Kerohanian	Keinginan	Harga diri	Imajinasi	Perencanaan
Humor	Kesabaran	Persahabatan	Kegembiraan	Kejujuran
Keutuhan	Bujukan	Intuisi	Aturan	Martabat
Keluarga	Kasih sayang	Kekeluargaan	Kepemimpinan	Keteguhan
Konsistensi	Keagungan	Pengasuhan	Tawa	Integritas
Dukungan	Kemenangan	Pertumbuhan	Kreativitas	Kesetiaan
Kesehatan	Tradisional	Kasih sayang	Seks	Menghormati
Keamanan	Perhatian	Spontanitas	Keberaniaan	Pengertian
Kebanggaan	Keagamaan	Kekayaan	Sensualitas	Keadilan
Kepercayaan	Penemuan	Daya hidup	Perasaan	Kontrol diri
kebebasan	Kebaikan	Kemerdekaan	Keterbukaan	Keingintahuan

Isilah kolom di bawah ini untuk menambahkan nilai-nilai Anda sendiri.

LEMBAR PENILAIAN NILAI (VALUES)

Bacalah lembar nilai umum sebelumnya. Untuk masing-masing domain, tulis beberapa kata untuk merangkum arah nilai Anda, misalnya untuk pasangan penuh kasih sayang, perhatian, dukungan. Berikan nilai dari 0 (kepetingan rendah) hingga 10 (sangat penting). Anda boleh saja memiliki beberapa nilai yang sama. Selanjutnya nilai lah seberapa keberhasilan Anda menjalani nilai ini selama beberapa minggu terakhir dari 0 (tidak berhasil sama sekali) hingga 10 (sangat berhasil). Terakhir, ranking domain yang sesuai dengan kepentingan Anda saat mengerjakannya dengan 10 sebagai peringkat tertinggi, 9 tertinggi berikutnya dan seterusnya.

No	Domain	Nilai (tuliskan dengan singkat satu/dua kalimat)	Pentingnya	Keberhasilan	Rangking
1.	Keluarga				
2.	Pernikahan & relasi lain				
3.	Persahabatan				
4.	Pekerjaan				
5.	Pendidikan & pengembangan pribadi				
6.	Rekreasi				
7.	Spiritualitas				
8.	Kehidupan masyarakat				
9.	Lingkungan & alam				
10.	Kesehatan & tubuh				

GOAL SETTING WORKSHEET

Langkah 1 : fokus utama dalam ACT adalah menetapkan sasaran-sasaran yang dipandu oleh nilai-nilai. Oleh karena itu, langkah 1 sebelum menetapkan tujuan adalah memperjelas nilai apa yang mendasari tujuan Anda.

Langkah 1: Nilai yang mendasari tujuan saya adalah

Saat menentukan tujuan, pastikan Anda menetapkan tujuan SMART:

Spesifik: tentukan tindakan yang akan Anda ambil kapan dan dimana Anda akan melakukannya dan siapa atau apa yang terlibat.

Makna: tujuannya harus bermakna secara pribadi bagi Anda.

Adaptif: apakah tujuannya membantu Anda mengambil arah kehidupan Anda ke depan, sejauhmana Anda dapat memprediksikannya. Dengan demikian, memungkinkan akan meningkatkan kualitas kehidupan Anda.

Realistis: sasaran yang dicapai harus realistis dengan mempertimbangkan tuntutan, waktu, keuangan, dan keterampilan untuk mencapainya.

Waktu: untuk meningkatkan kekhususan tujuan Anda, maka tetapkan hari, tanggal dan waktu. Jika memungkinkan atur batas waktu seakurat mungkin

Langkah 2: Tuliskan serangkain tujuan yang berurutan, mulai dari tujuan yang sederhana yang dapat dicapai dengan benar sampai tujuan jangka panjang yang mungkin tercapai atau tidak tercapai selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Langkah 2 : Tujuan

1. **Sasaran langsung** (sesuatu yang kecil, sederhana, mudah, bisa Anda lakukan dalam 24 jam ke depan)
2. **Tujuan jangka pendek** (hal-hal yang dapat Anda lakukan selama beberapa hari dan minggu ke depan)
3. **Tujuan jangka menengah** (hal-hal yang dapat Anda lakukan beberapa minggu dan bulan ke depan)
4. **Tujuan jangka panjang** (hal-hal yang dapat Anda lakukan selama beberapa bulan dan tahun mendatang)

YOUR VALUES

Apakah yang sebenarnya penting bagi Anda, jauh dari lubuk hati Anda? apa yang ingin Anda lakukan dengan waktu Anda? Anda ingin menjadi orang seperti apa? Kekuatan atau kualitas pribadi apa yang ingin Anda kembangkan?

1. Pekerjaan/Pendidikan: termasuk tempat kerja, karier, pendidikan, pengembangan keterampilan, dll.
2. Hubungan: termasuk pasangan Anda, anak-anak, orang tua, saudara, teman, rekan kerja, dan kontak sosial lainnya.
3. Pertumbuhan/Kesehatan pribadi: termasuk agama, kerohanian, kreativitas, kecakapan hidup, meditasi, yoga, olahraga, nutrisi, dan mengatasi faktor risiko kesehatan seperti merokok, alkohol, narkoba atau makan berlebihan, dll.
4. Kenyamanan: termasuk bagaimana Anda bermain, bersantai dan menikmati diri sendiri, kegiatan untuk istirahat, rekreasi, bersenang-senang, dan kreativitas.

Tugas: Anda diminta untuk membuat tanda X di setiap area, untuk mewakili posisi Anda hari ini.

The diagram is a circular target with four quadrants. Each quadrant is labeled with a value category in a rectangular box. The top-left quadrant is labeled 'Pekerjaan/Pendidikan', the top-right is 'Kenyamanan', the bottom-left is 'Personal growth/kesehatan', and the bottom-right is 'Relasi'. The target itself consists of a central dot, surrounded by five concentric circles, and a vertical and horizontal line intersecting at the center to divide the target into four equal quadrants.

THE LIFE COMPASS

Pada bagian utama setiap kotak besar, tulis beberapa kata kunci tentang apa yang penting atau bermakna untuk Anda dalam domain kehidupan ini: Anda ingin menjadi seperti apa? Apa kekuatan dan kualitas pribadi yang ingin Anda kembangkan? Apa yang ini Anda perjuangkan? Apa yang ingin Anda lakukan? Bagaimana perilaku ideal Anda? (Jika ada kontak yang tampak tidak relevan bagi Anda, tidak apa-apa, biarkan kosong. Jika terjebak pada sebuah kotak lewati saja dan kembali lagi nanti. Jika ada kata-kata yang muncul beberapa kali, tidak apa-apa. Hal ini membantu Anda untuk mengidentifikasi nilai-nilai inti yang muncul pada banyak domain kehidupan.)

Setelah Anda selesai mengisi kotak-kotak tersebut, isilah kotak kecil di atas setiap kotak dengan angka dari 0-10 terkait seberapa pentingnya nilai-nilai ini bagi Anda, 0 = tidak penting hingga 10 = sangat penting. (Tidak apa-apa jika beberapa kata memiliki skor yang sama.)

Akhirnya di kotak kecil bagian bawah pada setiap kotak, tandai dari angka 0-10 seberapa efektif Anda hidup dengan nilai-nilai yang ada sekarang ini. Angka 0 = tidak sama sekali hingga 10 = hidup dengan sepenuhnya. (Tidak apa-apa jika beberapa kotak memiliki skor yang sama.)

Perhatikan baik-baik apa yang Anda tulis. Apa yang Anda tulis ini adalah a) apakah yang penting dalam hidup Anda? b) Apakah yang saat ini Anda abaikan?

Keluarga	Pernikahan & relasi lain	Persahabatan	Pekerjaan
Rekreasi	Spiritualitas	Pengembangan pribadi	
Lingkungan & alam	Kehidupan masyarakat	Kesehatan & tubuh	

THE WILLINGNESS AND ACTION PLAN

Tujuan saya adalah (lebih spesifik):

Nilai-nilai yang mendasari tujuan saya adalah:

Tindakan yang akan saya ambil untuk mencapai tujuan itu adalah (spesifik):

Pikiran/kenangan, perasaan, sensasi, keinginan untuk bersedia memberikan ruang (mencapai tujuan ini);

- Pikiran/kenangan:
- Perasaan:
- Sensasi:
- Keinginan:
- Akan bermanfaat untuk mengingatkan diri sendiri bahwa:
- Jika perlu, saya dapat memecah tujuan ini menjadi langkah-langkah kecil, seperti:
- Langkah terkecil, termudah yang bisa Anda mulai adalah:
- Waktu, hari dan tanggal yang akan saya ambil pada langkah pertama, adalah:

