

REPUBLIC 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 : EC00202157067, 23 Oktober 2021

Pencipta

Nama : **Christin Wibhowo dan Ridwan Sanjaya**
Alamat : Jl. Cepaka No.6. RT 002/ RW 006 Kel. Klaten, Kec. Klaten Tengah,
Klaten, JAWA TENGAH, 57413
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Katolik Soegijapranata**
Alamat : Jl. Pawiyatan Luhur IV/I, Bendan Dhuwur , Semarang, JAWA TENGAH,
50234
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **Panduan Tanya Jawab Sovi Lau**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 17 Oktober 2021, di Semarang
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000284569

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
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

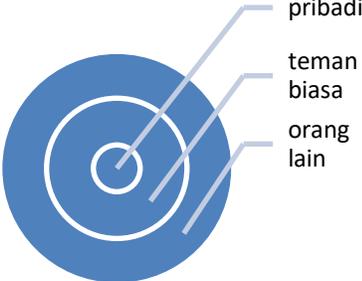
Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

PANDUAN TANYA JAWAB SOVI LAU

KEYWORDS	ANSWER
1. Takut ditinggal 2. Merasa sendiri 3. Takut diabaikan 4. Memaksa orang lain untuk menemani 5. Sepi	<p>Wah Sovi paham banget, karena pernah merasakan hal ini. Mau tahu yang Sovi lakukan kalau merasa begitu? Kalau mau tahu, jawab dengan mau ya?</p>
	<p>Beberapa hal yang Sovi lakukan, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • melihat dan menikmati awan, daun, sungai. • Lalu juga mendengarkan gemerisik daun, burung berkicau, penjual roti, suara kendaraan • Boleh juga kalau kamu mencoba merasakan hangat matahari, daun basah dan merasakan langkah saat berjalan. • Tidak lupa untuk mencium bau bunga, masakan tetangga atau makanan. <p>Kamu pernah melakukan itu? Kamu boleh menjawab “belum pernah” kalau mau tahu yang Sovi lakukan selanjutnya</p> <hr/> <p>Dengan melakukan seperti yang Sovi ceritakan tadi, kamu makin sadar bahwa ada banyak hal di sekeliling kita yang sering kita abaikan. Padahal semua itu ada untuk kita lho. Demikian pula saat ini. Kamu tidak sendirian walau mungkin orang yang kamu harapkan tidak bersama kamu. Rasakan kehadiran teman-teman lain yang menunggu untuk kamu kunjungi atau kamu sapa.</p> <p>Kamu mau tahu contohnya seperti apa? Jawab dengan “sapa” kalau kamu mau tahu ya?</p> <hr/> <p>(sumber : https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/what-is-mindfulness/dbt/none)</p> <p>Coba, kamu ingat-ingat dan buat daftar nama teman-teman kamu. Kunjungi atau sapa mereka. Pasti kamu akan tidak merasa sepi lagi.</p>
6. Sangat benci dengan seseorang 7. Sangat suka dengan seseorang 8. Sulit memaafkan	<ul style="list-style-type: none"> • Sovi tahu yang kamu rasakan • Apa yang kamu lakukan saat merasa begitu? (apapun jawabannya, langsung dijawab sbb:) • • Ya betul, usahakan kamu untuk bisa berjalan ‘di tengah’. Artinya, kamu harus bisa menerima kelebihan orang lain dan sekaligus bisa melihat kelebihan orang lain. Kalau belum jelas, ketik “tengah” ya <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jika memaafkan orang lain itu dirasa sulit, maka paling tidak kita tidak bermusuhan dengannya • Buatlah “lingkaran pergaulan”, sehingga kamu tidak mudah menuntut orang lain. Apa itu lingkaran pergaulan? Ketik “lingkaran” untuk mengetahuinya. • -----

	<ul style="list-style-type: none"> • Kamu ingin tahu bagaimana gambar lingkaran pergaulan itu ? Ketik “ya”, kalau kamu ingin melihat gambarnya ya • ----- • Untuk orang-orang yang sangat akrab, misalnya pasangan, dan keluarga, Kamu bisa memasukkannya ke dalam lingkaran pribadi. Orang yang masuk dalam lingkaran ini, harus kamu seleksi yang sesuai dengan tujuan dan pandangan hidup kamu. • Bagaimana dengan teman-teman? Ketik “teman” kalau kamu mau tahu selanjutnya ya • ----- • Teman-teman dapat dimasukkan ke dalam lingkaran “teman biasa”. Kamu tidak harus setuju dengan semua kata-kata atau perilaku mereka. Kamu tidak perlu menuntut mereka harus sesuai dengan kamu, sehingga kamu juga tidak mudah benci dengan mereka • Selain teman, apakah kamu punya kenalan orang lain yang tidak terlalu akrab? Ketik “orla” kalau kamu punya kenalan selain teman. • ----- • Lingkaran yang paling luar, yaitu kita sebut sebagai orang lain. Dengan orang lain ini, kamu tidak harus menilai mereka. Bisa saja mereka punya pandangan yang berbeda dengan kamu tapi itu seharusnya justru memperkaya wawasan kita. • Kamu ingin tahu bagaimana gambar lingkaran pergaulan itu ? Ketik “ya”, jika kamu ingin melihat gambarnya ya <div style="text-align: center;">  </div>
<p>9. Sering putus hubungan 10. Salah paham 11. Miskomunikasi 12. Sering konflik 13. Mudah curiga dengan orang lain</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan merasa sendiri kalau bermasalah dengan orang lain. Sovi juga pernah mengalami begitu. • Apa yang kamu lakukan saat mengalami hal itu? (apapun jawabannya): • Yang kamu lakukan tidak salah. • Mau tau apa yang Sovi lakukan? : • Agar tidak sering putus-sambung dalam menjalin hubungan, maka dalam berkomunikasi, Sovi biasanya menggunakan rumus dearman. • Kamu ingin tahu bagaimana caranya? Ketik “dearman” • -----

DEARMAN

DESCRIBE	Menggambarkan situasi sesuai kenyataan "kamu janji makan malam bersama, tapi kamu tidak datang sampai jam 23."
EXPRESS	Ekspresikan perasaan tanpa membuat orla menebak. "saat kamu terlambat, aku khawatir"
ASSERT	Sampaikan keinginan dengan tegas " Jika terlambat lagi, tolong telepon saya"
REINFORCE	"saya senang banget kalau kamu telepon, karena saya lega"
MINDFULL	Fokus pada tujuan, walau pasangan ingin berdebat, dll "pada kasus seperti itu, saya lebih suka ditelepon"
APPEAR CONFIDENT	Nada suara, kontak mata, pilihan kata
NEGOTIATE	Ada alternatif lain "jika sibuk, bagaimana kalau WA"

(sumber : <https://www.therapistaid.com/worksheets/dbt-interpersonal-effectiveness-skills.pdf>)

Komunikasi dengan cara **dearman** itu akan membuat kita bisa menyampaikan isi perasaan kita, tanpa membuat pihak lain tersinggung.

Kita juga perlu melakukan give. Apa itu? Kalau kamu ingin tahu, **ketik "give" ya**

14. Teman menjauh
15. Sering bertengkar

Beberapa waktu yang lalu, Sovi juga dijauhi teman. Rasanya sedih ya?
Apakah kamu masih merasa tidak nyaman?
Apa yang kamu lakukan?
Kalau kamu mau, Sovi mau cerita cara Sovi kelaur dari masalah itu.
Kalau mau, ketik "mau".
Jika kamu merasa tidak dapat diterima oleh teman-teman, ada baiknya Kamu memikirkan kembali kontribusi yang harus kamu berikan kepada teman-teman kamu.
Misalnya dalam kerja kelompok, jika kita tidak bisa hadir saat harus rapat, kamu harus segera menawarkan kepada teman-teman untuk membantunya dengan cara lain.
Dapat juga kamu melakukan **give**, yaitu :

GIVE	
G ENTLE	Respek, tidak menghakimi, tidak mengancam, tidak mengejek, tidak toxic positivity
I NTERESTED	Mendengarkan dan bersikap tertarik jika teman berbicara
V ALIDATE	Memahami pandangan orang lain
E ASY	Bersikap lebih humoris, kasih, manis, sopan

(sumber : <https://www.therapistaid.com/worksheets/dbt-interpersonal-effectiveness-skills.pdf>)

16. Hidup tidak berarti

17. Tidak punya kelebihan

18. Masa depan suram

19. Merasa hidup gagal

Wah kamu kok mirip Sovi? Sovi juga pernah begitu. Sovi melakukan beberapa hal untuk mengatasi hal itu. Kamu mau membaca cerita Sovi? Kalau mau, bilang "mau" ya. Kita tahu jika tidak ada manusia yang sempurna, maka kamu tidak perlu merasa bersalah atau merasa rendah, kalau kita sedang tidak baik-baik saja dan harus minta tolong pada orang lain. It's okay not to be okay. Kamu ingin tahu tipsnya? Ketik 'ok'

Sovi pernah mencoba tips berikut :

- Cari orang atau teman yang kompeten dalam membantu permasalahan kita. Tidak harus satu orang, tapi bisa beberapa.
- Sovi juga berusaha memiliki prestasi, walau hanya satu. Hayo, apa prestasimu? (apapun jwbnya) :
- Ayo, semangat meraih prestasi
- Prestasi ini bisa dalam bidang hobi, akademis atau pekerjaan.
- Dalam usaha meraih prestasi ini, Kamu harus membuat target dengan cara smart
- Apa itu Smart? Jika Kamu ingin tahu, ketik "smart"
- -----

Beginilah cara membuat target, agar masa depan kita makin tertata

SMART	
	contoh
S PESIFIC	Selesai ujian skripsi
M EASURABLE	Dengan membuat jadwal kegiatan setiap bulan
A CHIEVEBLE	Dapat dilakukan dengan membuat jadwal bertemu dosen
R EALISTIC	Dapat dilakukan karena bulan Juni 2021 sudah selesai semua teori
T IMELY	Lulus bulan April 2022

(sumber : <https://cce.bard.edu/files/Setting-Goals.pdf>)

<p>20. Mudah marah 21. Emosi mudah berubah 22. <i>Moody</i> 23. Kadang mampu, tapi kadang merasa tidak berdaya</p>	<p>Wajar kalau kita merasa demikian. Beberapa teman juga bilang, kalau Sovi sering begitu. Kamu mau emosimu lebih stabil ? kalau mau, ketik “mau” ya Ada beberapa hal yang Sovi lakukan kalau mengalami begitu, yaitu Berlatihlah untuk berjalan di tengah atau walking in the middle path. Sering-seringlah menggunakan kata “dan” daripada “tetapi”. Kalau Kamu ingin tahu caranya, bisa ketik “dan bukan tetapi”</p> <p>-----</p> <p>Cara berkomunikasi “dan” bukan “tetapi”, yaitu misalnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya akan belajar dan setelah itu saya akan main game online. • Saya tahu kelebihan si A dan saya mau menerima kelemahan A. <p>Setelah itu kamu perlu belajar bahwa emosi itu tidak salah. Hanya saja, kamu perlu menyesuaikan perilaku agar kamu bisa menyalurkan emosi kamu tanpa emosional. Caranya? Ketik “action”</p> <p>-----</p> <div style="text-align: center;">  <p>OPPOSITE ACTION</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>EMOTION</th> <th>ACTION URGE</th> <th>OPPOSITE ACTION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>TAKUT</td> <td>LARI (GHOSTING)</td> <td>TIDAK MENGHINDAR, PENDEKATAN</td> </tr> <tr> <td>MARAH</td> <td>MENYERANG</td> <td>MENGHINDAR DENGAN CANTIK</td> </tr> <tr> <td>SEDIH</td> <td>MENARIK DIRI</td> <td>AKTIF</td> </tr> <tr> <td>SHAME</td> <td>SEMBUNYI</td> <td>SAMPAIKAN KEPADA YANG KOMPETEN</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>(sumber : https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/dbt-emotion-regulation-skills/dbt/none0)</p>	EMOTION	ACTION URGE	OPPOSITE ACTION	TAKUT	LARI (GHOSTING)	TIDAK MENGHINDAR, PENDEKATAN	MARAH	MENYERANG	MENGHINDAR DENGAN CANTIK	SEDIH	MENARIK DIRI	AKTIF	SHAME	SEMBUNYI	SAMPAIKAN KEPADA YANG KOMPETEN
EMOTION	ACTION URGE	OPPOSITE ACTION														
TAKUT	LARI (GHOSTING)	TIDAK MENGHINDAR, PENDEKATAN														
MARAH	MENYERANG	MENGHINDAR DENGAN CANTIK														
SEDIH	MENARIK DIRI	AKTIF														
SHAME	SEMBUNYI	SAMPAIKAN KEPADA YANG KOMPETEN														
	<p>Jadi sebagai contoh : tidak masalah jika kamu takut dengan seseorang, namun daripada perilaku kamu lari dari orang tersebut maka akan lebih baik jika kamu melakukan pendekatan dengan orang tersebut</p>															
<p>24. Belanja berlebihan 25. Tidak nafsu makan 26. Makan berlebihan 27. Narkoba 28. Berganti-ganti</p>	<p>Kamu melakukan perilaku berisiko (seperti belanja berlebihan, tidak nafsu makan/makan berlebihan, narkoba, berganti-ganti pasangan seksual, obat terlarang, minum minuman keras, tidur terus/ tidak bisa tidur), pasti karena kamu kecewa, sakit hati dan atau sedih. Betul begitu? Jika ya, ketik “tidak salah”</p> <p>-----</p> <p>--</p>															

<p>pasangan seksual</p> <p>29. Obat terlarang</p> <p>30. Minum minuman keras</p> <p>31. Tidur terus</p> <p>32. Tidak bisa tidur</p>	<p>Perasaan itu tidak salah.</p> <p>Namun demikian, perilaku kamu yang berisiko itu tidak menyelesaikan masalah. Kamu perlu mengubah pandangan terhadap masalah sebelum bertindak.</p> <p>Kamu ingin contohnya? Ketik “contoh” ya</p> <p>-----</p> <p>Sebagai contoh :</p> <p>Seorang pemuda bernama A memiliki pacar bernama B. Mereka berjanji untuk bertemu di malam minggu. Akan tetapi B mendadak membatalkan janji karena ada acara keluarga.</p> <p>Maka A menjadi <u>kesal, merasa tidak diperhatikan dan merasa sendiri</u>. Selanjutnya A lalu pergi dengan mengebut dan minum minuman keras.</p> <p>Dalam kasus ini, A diharapkan mengubah pandangannya, dengan bersikap menyampaikan kecewanya dengan baik dan berharap B dapat mengubah hari pertemuan dengannya. A juga perlu mengingat kebaikan B (atau orang lain) selama ini, sehingga tidak merasa tidak diperhatikan dan tidak merasa sendiri.</p> <p>Nah, kamu dapat menggunakan cara seperti dalam contoh kasus A tadi.</p>								
<p>33. Marah tidak terkendali</p> <p>34. Merasa burnout/meledak</p> <p>35. Sedih</p> <p>36. Depresi</p> <p>37. Stres</p>	<p>Kalau Sovi merasa begitu, maka Sovi melakukan “stop”. Apakah itu ?</p> <p>Saat kita merasa kehabisan akal sehingga meledak, maka kita harus melakukan beberapa cara. Jika kamu ingin tahu, ketik “stop”</p> <p>-----</p> <div data-bbox="581 1226 1421 1711" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="background-color: #d9ead3; display: inline-block; padding: 5px 20px;">STOP SKILL</h2> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;">S TOP</td> <td style="padding: 5px;">Jangan bereaksi. Freeze. Tetap terkontrol</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;">T AKE A STEP BACK</td> <td style="padding: 5px;">Taris nafas, take a break</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;">O BERVE</td> <td style="padding: 5px;">Perhatikan situasi, apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain pada situasi yang sama</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; padding: 5px;">P ROCEED MINDFULLY</td> <td style="padding: 5px;">Berperilaku dengan kesadaran, pertimbangkan, apakah dengan perilaku tertentu akan menjadi baik/buruk</td> </tr> </table> </div> <p>(sumber : https://dbt.tools/emotional_regulation/stop.php)</p> <p>Kamu juga bisa mencari cara sendiri untuk stop. Misalnya dengan mandi, minum, atau memejamkan mata.</p> <p>Selanjutnya, Kamu harus accepts. Apa itu? Ketik Accepts</p>	S TOP	Jangan bereaksi. Freeze. Tetap terkontrol	T AKE A STEP BACK	Taris nafas, take a break	O BERVE	Perhatikan situasi, apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain pada situasi yang sama	P ROCEED MINDFULLY	Berperilaku dengan kesadaran, pertimbangkan, apakah dengan perilaku tertentu akan menjadi baik/buruk
S TOP	Jangan bereaksi. Freeze. Tetap terkontrol								
T AKE A STEP BACK	Taris nafas, take a break								
O BERVE	Perhatikan situasi, apa yang dikatakan dan dilakukan orang lain pada situasi yang sama								
P ROCEED MINDFULLY	Berperilaku dengan kesadaran, pertimbangkan, apakah dengan perilaku tertentu akan menjadi baik/buruk								

--
Cobalah melakukan ACCEPTS :

ACCEPTS

A CTIVITIES	Aktivitas yang asyik: hobi
C ONTRIBUTING	ikut komunitas
C OMPARISONS	Menyadari bahwa orlajuga punya masalah
E MOTIONS	Sedih? Nonton film lucu
P USHING AWAY	Tulis kesedihan di kertas dan buang
T HOUGHT	Pikirkan apakah emosi sudah tepat
S ENSATIONS	Mencoba merasakan sesuatu yang baru, misal makan jeruk yang asam, menggunakan jalan yang berbeda

(sumber : <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/dbt-accepts/dbt>)

- 38. Tidak berguna
- 39. Ingin mati
- 40. Melukai diri sendiri
- 41. *Cutting*
- 42. Percobaan bunuh diri
- 43. *Suicide*
- 44. Mati
- 45. Putus asa
- 46. Frustrasi

Sovi paham sekali dengan perasaan itu.
Sovi pernah juga begitu
Ada beberapa tips dari Sovi untuk kita . kamu mau tahu? (mau/tidak)

1. Mencari orang yang bisa menemani kita (teman, orangtua)
2. Hubungi psikolog
3. Lakukan ABC
Ketik "ABC" jika kamu ingin tahu lebih lanjut.

--

A	Accumulate positive emotion	Terimalah semua perasaan kamu, namun ubah perilaku kamu. Misalnya Kamu boleh sedih, namun tidak menghindari kegiatan sehari-hari, tetap bertemu teman
B	Build Mastery	Buatlah prestasi, minimal satu, sesuai minat kamu.

		C	Cope ahead of time with emosional situation	Jika kamu memiliki persoalan, silakan : <ol style="list-style-type: none"> a. Pecah masalah itu menjadi masalah yang kecil-kecil, sehingga kamu bisa lebih mudah menyelesaikannya b. Ingat-ingat pengalaman kamu, tentang keberhasilan kamu memecahkan masalah, yang mirip dengan masalah saat ini. Cobalah cara itu untuk saat ini. c. Lakukan negosiasi dengan orang yang membuat kamu bermasalah. Misalnya menyampaikan ke dosen kamu tentang kesulitan kamu dalam mengerjakan tugas d. Lakukan hobi. Sudah lama kamu tidak melakukan hobi, bukan?
		(sumber : https://dbtskills.tumblr.com/post/189333139142/the-abc-skill-accumulate-positive/amp)		
47. Butuh teman bicara 48. Ingin konseling tapi malu 49. Butuh didengarkan 50. Ingin ngobrol 51. Sedih 52. Stress 53. stres			<ul style="list-style-type: none"> • Sovi bisa lho menjadi teman kamu. Ayo chat dengan Sovi. • Tapi kalau chat dengan Sovi dirasa kurang, kamu bisa menghubungi psikolog dan minta untuk bisa melakukan konseling secara online atau lewat telepon • Jalin hubungan dengan banyak orang, misalnya ikut dalam suatu komunitas 	
54. Pertanyaan lain			<ul style="list-style-type: none"> • Waduh maaf, Sovi belum tahu jawabannya. Nanti Sovi cari tahu dulu ya? • Kamu bisa menanyakan hal lain ke Sovi. Semoga Sovi bisa membantu 	

References

del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>

<https://www.therapistaid.com/>

https://dbt.tools/emotional_regulation/stop.php)

<https://dbtskills.tumblr.com/post/189333139142/the-abc-skill-accumulate-positive/amp>

<https://cce.bard.edu/files/Setting-Goals.pdf>)