



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 : EC00202136591, 3 Agustus 2021

## Pencipta

Nama : **Andreas Patinkin, Margaretha Sih Setija Utami dkk**  
Alamat : Jl. Gombel Permai III, No.69, Semarang, JAWA TENGAH, 50261  
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 Emotion-Focused Therapy (EFT) Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia Di Panti Wreda**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Juni 2020, 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 : 000263093

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

Disclaimer:

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

## LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Andreas Patinkin	Jl. Gombel Permai III, No.69
2	Margaretha Sih Setija Utami	Jl. Sumbawa VI / 292
3	Erna Agustina Yudiati	GetaÃ¸Ã¸Ã¸an Gg. Angsa, No.1



**MODUL**  
***EMOTION-FOCUSED THERAPY (EFT)***  
**UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI**  
**PADA LANSIA DI PANTI WREDA**

Disusun oleh:

***Andreas Patinkin, S. Psi***  
***Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes.***  
***Erna Agustina Yudiati, S. Psi, M. Si***

# ***Modul Emotion-Focused Therapy (EFT) Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Lansia Di Panti Wreda***

Disusun Oleh:

Andreas Patinkin, S. Psi

Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes.

Erna Agustina Yudiati, S. Psi, M. Si

Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa

Universitas Katolik Soegijapranata

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa seijin tertulis dari penulis dan penerbit.

© **Universitas Katolik Soegijapranata 2021**

ISBN : 978-623-7635-70-3

Tata Letak : Hartoyo Sulistyو Putro

Perancang Sampul : Andreas Patinkin, S. Psi

**PENERBIT:**

Universitas Katolik Soegijapranata

Anggota APPTI No. 003.072.1.1.2019

Anggota IKAPI No 209/ALB/JTE/2021

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234

Telpon (024)8441555 ext. 1409

Website: [www.unika.ac.id](http://www.unika.ac.id)

Email Penerbit: [ebook@unika.ac.id](mailto:ebook@unika.ac.id)

# Daftar Isi

<b>Daftar Isi</b>	iii
<b>Prakata</b>	v
<b>Perspektif <i>Emotion-Focused Therapy</i> pada Kasus Depresi</b>	1
<b>Teknik-teknik Refleksi Emosi dalam EFT</b>	5
• Refleksi emosi secara umum	5
• Refleksi emosi pada klien yang <i>blocking</i>	6
• Refleksi emosi pada dominasi klien	7
• Refleksi emosi terkait kegiatan kreatif	9
<b>Teknik-teknik Menciptakan Resiliensi Emosi</b>	11
• <i>Shift attention</i>	11
• <i>Enactment of the emotion</i>	12
• <i>Access need and goals</i>	13
<b>Contoh Rancangan Intervensi Delapan Sesi (<i>Brief</i>)</b>	15
<b><i>Bonding and Awareness</i></b>	25
• Pertemuan I	25
• Pertemuan II	28
• Pertemuan III	30
<b><i>Evocation and Exploration</i></b>	33
• Pertemuan IV	33
• Pertemuan V	37
• Pertemuan VI	41
<b><i>Transformation and Generation of Alternatives</i></b>	45
• Pertemuan VII	45
• Pertemuan VIII	48

<b>Glosarium</b>	51
<b>Daftar Pustaka</b>	54
<b>Indeks</b>	55
<b>Biografi</b>	57
<b>Biodata Penulis</b>	58



## **Prakata**

Jauh sebelum tahun 2000, trend untuk merawat lansia di panti wreda belum begitu marak di Indonesia. Lansia masih tinggal dan dirawat oleh anggota keluarga sendiri dan hidup dalam tatanan keluarga pada umumnya. Di beberapa budaya Indonesia, lansia memiliki tempat khusus di dalam keluarga karena dipandang sebagai individu yang telah melalui berbagai pengalaman hidup. Selain dihormati, lansia juga banyak mendapatkan prioritas dalam hidup berkeluarga.

Munculnya panti wreda atau panti jompo menciptakan kondisi baru dalam tatanan keluarga di Indonesia. Secara perlahan, mulai banyak lansia yang tinggal dan dirawat di panti wreda. Tidak sedikit keluarga memindahkan lansia dengan alasan kesulitan untuk merawat secara intensif. Sisi positif dari munculnya panti wreda memang berfokus pada perhatian kesehatan dan pendampingan yang intensif pada lansia, akan tetapi tidak sedikit pula lansia yang kesulitan membangun rasa nyaman untuk tinggal dan menetap di panti wreda.

Lansia telah mengalami kemunduran atau penurunan kemampuan alami baik secara fisik dan kognitif. Kemunduran tersebut mempengaruhi lansia dalam beradaptasi pada lingkungan baru. Masuknya lansia ke panti wreda merupakan tantangan tersendiri bagi penyedia layanan, petugas kesehatan, dan juga pendamping yang bertugas di panti wreda. Para petugas dan pendamping panti wreda memiliki tanggung jawab yang besar untuk menciptakan kenyamanan dan kemudahan bagi lansia agar dapat beradaptasi dengan kondisi di panti wreda.

Dalam menyikapi kondisi tersebut, memang tidak mudah bagi pengelola panti wreda dan tenaga kesehatan untuk dapat menciptakan tempat yang ideal bagi para lansia. Terdapat pula faktor internal pada lansia untuk dapat merasa nyaman tinggal dan mengikuti dinamika di panti wreda. Faktor tersebut adalah kerentanan terhadap tekanan dan perubahan kondisi. Tidak sedikit lansia yang mengalami tekanan sehingga memunculkan pikiran yang dipenuhi kesedihan yang berkepanjangan dan membuat munculnya gejala-gejala depresi pada lansia.

Pada kondisi-kondisi ini, lansia memang memerlukan intervensi pendampingan terutama dalam mengatasi pikiran dan emosi yang diliputi oleh perasaan sedih. Spesifikasi pendampingan pada lansia dengan gejala-gejala depresi cenderung dibangun dengan dasar keamanan dan kenyamanan. Hal itu menjadi penting

karena kembali melihat kondisi lansia yang telah mengalami kemunduran secara alami.

Pada sejumlah konteks intervensi pendampingan lansia, diketahui bahwa pendampingan dikembangkan sebagai bentuk dukungan (*support*) untuk hadir sebagai orang yang peduli (*care*) dan mampu memahami lansia. Konteks tersebut merupakan dasar yang baik untuk melakukan intervensi pendampingan lansia. Di sisi lain, muncul pula pandangan positivisme, bahwa lansia sejatinya memiliki kumpulan pengalaman yang kembali dapat digunakan sebagai bentuk penciptaan rasa nyaman bagi dirinya sendiri.

Pandangan kedua ini muncul sebagai bentuk optimisme dalam memandang fase lansia, dan juga memunculkan keyakinan untuk tidak mengesampingkan pengalaman-pengalaman berharga yang telah dimiliki oleh seorang lansia.

*Emotion-Focused Therapy* (EFT) merupakan salah satu bentuk intervensi adaptasi yang dapat diaplikasikan kepada klien-klien lansia. Pengadaptasian EFT pada kasus-kasus lansia yang mengalami gejala-gejala depresi telah dilakukan di beberapa negara dan diketahui dapat menurunkan gejala-gejala depresi lansia. EFT menjadi intervensi yang aman dan nyaman bagi lansia karena EFT memiliki nilai-nilai dasar humanistik, di mana membangun hubungan terapeutik yang aman dan nyaman menjadi landasan keberlangsungan intervensi.

Pada aplikasinya, EFT juga melibatkan kegiatan- kegiatan sederhana yang aman dan dapat disesuaikan dengan kondisi lansia, seperti kegiatan seni sederhana, merawat tanaman, permainan papan, dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut menjadi suatu aktivitas pendampingan yang juga menempatkan lansia setara dengan terapis, tidak bersifat pembelajaran tetapi lebih membentuk interaksi pengalaman baru.

Sasaran utama dalam kegiatan tersebut adalah isi dari pembicaraan lansia dan terapis. Teknik-teknik kemampuan regulasi emosi sangat memainkan peran yang besar. Terapis berusaha menciptakan ritme pembicaraan, menyelami, membatasi, memberi kesempatan, mengambil waktu bersama untuk menemukan berbagai makna dari pengalaman klien dan terapis.

Pada akhirnya, EFT memiliki sasaran di mana pengalaman-pengalaman yang telah digali kembali dapat menjadi kekuatan subjektif lansia untuk menghadapi kehidupan dan dinamika di panti wreda. Lansia akan mengembangkan *coping* yang sumbernya dari pengalaman yang telah dimiliki.



Modul EFT ini dirancang secara khusus untuk menangani permasalahan gangguan depresi pada lansia yang tinggal dan menetap di panti wreda. Perancangan modul ini sendiri berusaha memberikan sumbangan pada keilmuan psikologi klinis dewasa, terkhusus gerontologi.

## **Penyusun**

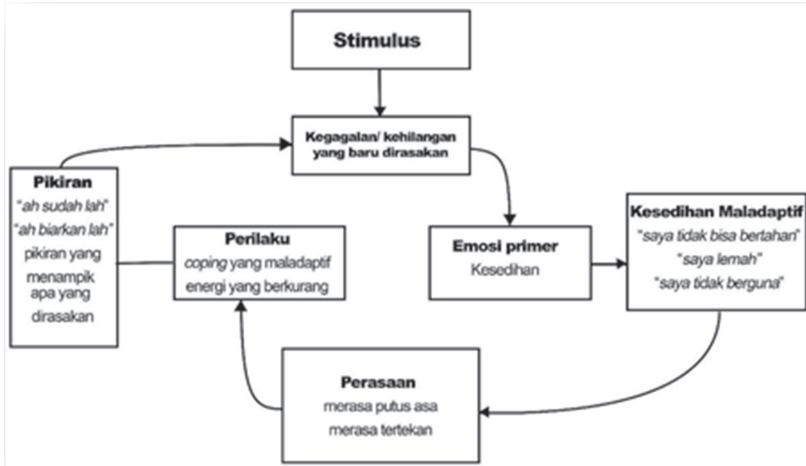
**MODUL**  
***EMOTION-FOCUSED THERAPY (EFT)***  
**UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI WREDA**

# ***Perspektif Emotion-Focused Therapy pada Kasus Depresi***

Greenberg dan Watson (2006) mengatakan EFT sebagai psikoterapi memiliki konstruksi untuk memahami kondisi gangguan depresi pada individu. Greenberg menjelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan depresi memiliki kondisi emosi yang terkurung pada kesedihan yang mendalam, sedangkan individu yang sehat secara mental seharusnya mengembangkan pergerakan emosi yang dinamis.

Emosi yang dinamis merujuk pada bagaimana seorang individu dapat mengalami regulasi emosi, mengekspresikan emosi, dan dapat mentransformasi emosi menjadi perilaku (termasuk verbal) yang lebih adaptif (Greenberg & Watson, 2006; Greenberg, 2017; Greenberg & Goldman, 2019). Greenberg juga menggambarkan sebuah skema siklus emosi yang terjadi pada individu yang mengalami gangguan depresi. Siklus emosi pada individu dengan gangguan depresi digambarkan berputar secara terus menerus pada satu emosi, yaitu kesedihan. Lingkaran perputaran itu memunculkan penguatan emosi sedih secara terus menerus. Emosi sedih yang terakumulasi menjadi kesedihan menciptakan kondisi depresi.

Dijelaskan bahwa pengalaman kegagalan atau kehilangan membuat individu mengembangkan emosi primer “sedih”, kemudian individu tersebut meneruskan emosi sedih untuk berkembang menjadi kesedihan yang mal-adaptif. Dalam pengembangannya individu akan berusaha menganulir perasaan-perasaan yang muncul dari emosi tersebut dan cenderung tidak mengekspresikannya dengan tepat.



**Skema 1.1.**  
**Skema siklus emosi pada orang dengan gangguan depresi,**  
*by L. S Greenberg & J. C Watson, 2006,*  
*American Psychological Association*

Individu juga akan memunculkan perilaku mal-adaptif atau *coping* yang mal-adaptif sebagai pemecah perasaan-perasaan sedih. Contoh *coping* mal-adaptif yang cenderung muncul pada orang dengan gangguan depresi adalah menarik diri (*withdrawal*) atau berperilaku tidak produktif (*passivity*).

Kemunculan perilaku atau *coping* yang mal-adaptif ikut memunculkan pikiran yang menampik emosi primer individu. Individu cenderung berpikir "*Sudahlah*" dan bermaksud mengabaikan. Bentuk pikiran yang muncul tersebut kemudian tidak menyelesaikan kesedihan pada diri individu dan hanya terus menciptakan siklus yang serupa. Individu yang terus terjebak pada siklus tersebut membangun ketidaksadaran akan emosi yang dinamis di dalam diri.

Melihat siklus emosi pada orang dengan gangguan depresi, Greenberg dan Watson (2006) menciptakan konstruksi EFT untuk menangani gejala-gejala gangguan depresi. Konstruksi yang diciptakan memiliki sasaran-sasaran pada tiga gejala utama gangguan depresi yaitu, gejala emosi, gejala kognitif, dan gejala fisik/somatik.

Konstruksi awal ditujukan pada gejala emosi, yaitu fase *bonding and awareness*. Fase ini menjadi fondasi dari perjalanan intervensi EFT pada pertemuan yang akan datang. Fase ini memiliki tujuan untuk membangun hubungan terapeutik yang aman dan nyaman antara klien dan terapis. Setelah hubungan terapeutik terbentuk, terapis bersama dengan klien akan bersama-sama berdinamika melalui perbincangan pengalaman yang telah mereka alami. Pada tahap ini kesadaran akan emosi menjadi saran. Kesadaran emosi klien akan muncul dengan bantuan teknik regulasi emosi yang dilakukan oleh terapis melalui perbincangan yang dibangun.

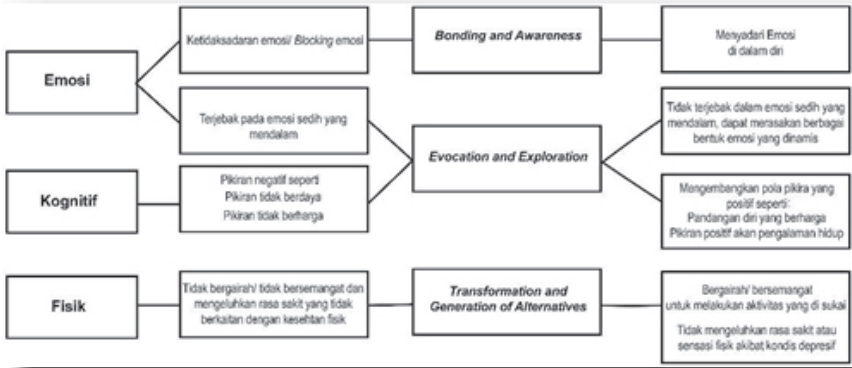
Kesadaran emosi klien muncul setelah klien dapat merasakan emosi yang muncul dalam dirinya. Pada beberapa catatan kasus, sejumlah klien cenderung dapat mengekspresikan secara langsung setelah merasakan emosi yang hadir secara mendalam, seperti menangis. Setelah memiliki kesadaran emosi, klien dan terapis dapat melanjutkan pada fase berikutnya.

Fase berikutnya adalah fase *evocation and exploration*. Fase ini juga memerlukan keahlian terapis dalam memunculkan teknik-teknik regulasi emosi. Pada fase ini, memang regulasi emosi dilengkapi oleh aktivitas yang sederhana dan memunculkan pengalaman emosi. Pengalaman yang dibentuk akan ikut memunculkan emosi-emosi yang dinamis pula. Dengan modal kesadaran emosi, klien akan lebih tenang dan tepat untuk merasakan emosi-emosi yang dinamis tersebut. Emosi yang dinamis muncul tanpa perlu di *setting*, tetapi dibiarkan muncul secara natural sesuai apa yang klien rasakan.

Tidak berhenti pada penemuan emosi-emosi dinamis, klien dan terapis juga bersama-sama akan membentuk pandangan dan isi pikiran baru melalui pengalaman emosi yang telah dilalui. Pikiran yang positif secara perlahan terbentuk bersamaan dengan proses dari emosi yang dirasakan klien. Setelah klien merasakan emosi yang sesuai dan tepat, klien dapat membentuk pikiran yang positif, terutama dalam membangun pikiran dan pandangan pada dirinya.

Setelah melalui fase *evocation and exploration* terapis dan klien masuk ke dalam fase *transformation and generation of alternatives*. Pada fase ini, klien dan terapis akan bersama-sama mencari bentuk perilaku atau kegiatan yang adaptif dalam penyaluran emosi-emosi yang dirasakan. Perilaku atau kegiatan tersebut pada masa yang akan datang dapat menjadi *coping* yang tepat bagi klien untuk mengekspresikan emosi. Dengan memunculkan perilaku yang adaptif, klien juga mengembangkan gairah dalam menjalani kehidupan, hal ini berusaha menyasar

pada gejala fisik yang dipengaruhi oleh kondisi *depresif*. Perilaku yang pasif dan rasa sakit yang tidak berkaitan dengan permasalahan kesehatan akan menurun dengan ditemukannya perilaku adaptif dan aplikasi perilaku tersebut.



**Skema 1.2**  
**Skema aplikasi EFT dalam menurunkan gejala-gejala depresi.**



# **Teknik-teknik Refleksi Emosi dalam EFT**

Teknik refleksi emosi merupakan teknik yang membantu terapis dalam mengungkapkan apa yang dirasakan klien. Klien dapat mengungkapkan berbagai ungkapan emosi kepada terapis, oleh karena itu, terapis perlu menjaga sikap empati, karena empati bukan sekedar memahami perasaan klien melainkan juga benar-benar ada di dalam "dunia klien" dan ikut mendalami apa yang klien rasakan tanpa adanya (penilaian sepihak) *Judgement*.

Pada teknik refleksi, terapis perlu menjadi *confident companion* yaitu: terapis perlu menjadi sahabat yang memiliki rasa percaya diri. Rasa percaya diri ini diperlukan agar terapis benar-benar terlepas dari adanya penilaian sepihak dari dalam dirinya terkait apa yang dirasakan klien.

Terdapat sejumlah contoh singkat pengaplikasian teknik refleksi emosi dalam sejumlah *setting* klien di antaranya:

## **1. Refleksi emosi secara umum**

Refleksi emosi secara umum memiliki tujuan untuk membangun kesadaran dan pemahaman pada diri klien terkait makna, nilai/hasil pikir (kognitif) dan juga perasaannya secara utuh. Pada pengaplikasiannya, refleksi emosi dilakukan untuk memahami secara mendalam suatu bentuk emosi yang dirasakan oleh klien.

Pada kemungkinan interaksi terapeutik, klien tidak benar-benar sadar dan secara konkret menyatakan suatu bentuk emosi. Klien cenderung membangun perbincangan yang berputar, dengan kemungkinan klien dan terapis sudah bersentuhan pada apa yang menjadi bentuk emosi dasar dari pernyataan-pernyataan klien.

**Terapis :** "Hmm.... opa/oma/eyang kemarin bercerita bahwa.....(*mengutip cerita yang memiliki muatan emosional, terapis telah memberi catatan khusus terkait tema, perasaan, dan pikiran dari cerita tersebut*)... dari cerita itu, opa/oma/eyang berkata bahwa kondisi itu membingungkan. Hmm... sepertinya perasaan ini mendalam sekali ya, opa/ oma/ eyang"

**Klien** : "Aku bingung, campur aduk nak. Sedih mungkin iya, Jengkel mungkin juga (*menyatakan perasaan atau sensasi perasaan*). Ah, aku tidak lagi tahu..... tapi (*meneteskan air mata/tertunduk/atau segala bentuk sensasi fisik*) saya tidak sanggup"

**Terapis** : "Hmm.... saya sangat merasakan kesedihan itu, opa/oma/eyang. (*Bentuk refleksi yang merujuk pada emosi dasar yang utama*)"

### Penjelasan

Terapis dapat mengawali refleksi dengan kembali menggarisbawahi cerita klien yang bermuatan emosi. Terapis dapat mengambil suatu emosi yang sudah diutarakan klien, dan Kembali menegaskannya secara verbal. Pengungkapan kembali juga menjadi tanda bagi klien bahwa terdapat perhatian penting terapis akan pengalaman emosional klien. Pada aplikasinya, kondisi reflektif tersebut jelas bersifat non-direktif di mana situasi tercipta secara natural.

Reaksi terapis sangat berpengaruh pada kuatnya refleksi yang diciptakan. Dengan refleksi-refleksi emosi tersebut, klien akan semakin membangun kesadaran pada emosi dasar yang dominan berperan dalam dirinya. Klien juga akan menyadari bahwa terapis membangun pemahaman pada emosi dan perasaan klien.

## **2. Refleksi emosi pada klien yang *blocking***

Membicarakan mengenai perasaan, pikiran atau pengalaman yang memiliki muatan emosi bukan hal yang mudah bagi klien. Kemunculan *blocking* adalah suatu hal yang sangat wajar. Justru ketika klien menunjukkan resistensinya, berarti klien menunjukkan adanya pengalaman emosi terkait dengan hal yang ingin ia utarakan.

Prinsip yang perlu diingat oleh terapis adalah melepaskan diri dari kecenderungan mengarahkan klien, terapis juga perlu menerima kondisi *blocking* klien. Empati dan *unconditional positive regard* dari terapis sangat dibutuhkan oleh klien pada saat ini.

**Klien** : "(*Bercerita panjang terkait perasaan, pikiran, pengalaman, dan lain sebagainya*), (*tiba-tiba berhenti sejenak*), Mmm..... sebenarnya, ah (*menggaruk-garuk kepala*) saya, ah... saya sebenarnya baik-baik saja, (*mengalihkan kontak mata*), ya saya baik-baik saja"

**Terapis :** “Hmmm.... opa/oma/eyang ragu untuk menceritakan ya kepada saya?”

**Klien :** “Mmm.... Ya bukan begitu, bukan begitu maksud saya.”

**Terapis :** “Opa/oma/eyang tidak apa-apa kalau ingin menceritakan semuanya atau belum bisa

semua bisa Opa/ oma/ eyang ceritakan. Terapi kita bersama di sini untuk membantu Opa/ oma/ eyang agar bisa merasa nyaman dan bebas. Opa/oma/eyang boleh untuk tidak secara langsung menyampaikan apa-apa, boleh memilih apa yang akan diceritakan dan belum akan diceritakan. Saya menjamin cerita yang disampaikan selama terapi ini tetap terjaga kerahasiaannya.”

### Penjelasan

Pada contoh di atas, diketahui klien menunjukkan keraguannya untuk menyampaikan apa yang ia rasakan. Terapis kemudian melakukan teknik refleksi emosi. Terapis yang menangkap perasaan ragu-ragu klien, kemudian mengemukakan pernyataan: “*Opa/oma/eyang ragu untuk menceritakan pada saya?*” Terapis menyatakan hal tersebut untuk membantu klien mengungkapkan bahwa ia masih ragu untuk menyampaikan apa yang ingin disampaikan. Dengan membantu mengungkapkan keraguan klien, klien secara tidak langsung diberi kebebasan dalam mengambil keputusan. Klien akan tetap membangun rasa aman dalam interaksi tersebut.

Ketika klien tetap mengatakan bahwa ia masih kesulitan mengungkapkan apa yang ia rasakan: “*Mmm.... Ya, bukan begitu, bukan begitu maksud saya*”. Terapis kemudian membantu memberi batasan atau kesimpulan terkait apa yang dirasakan klien. Hal ini memang cenderung mirip dengan interpretasi, namun, terapis tetap berfokus pada teknik refleksi, sehingga dapat mencari tahu alasan klien memunculkan batasan tersebut.

### **3. Refleksi emosi pada dominasi klien**

Beberapa klien bisa mudah merasa nyaman karena kehadiran orang lain. Kecenderungan klien akan mulai menceritakan hal-hal yang mempunyai muatan emosi, dan cerita itu cenderung mendominasi interaksi. Cerita klien juga tidak selalu teridentifikasi pada satu emosi tunggal saja. Cerita mengenai pengalaman

dan muatan-muatan emosi di dalamnya terkadang tidaklah mempunyai struktur yang jelas. Oleh karena itu, terapis perlu untuk berempati pada klien dan benar-benar menangkap muatan emosi yang paling mendominasi. Terapis dapat menggunakan kembali kata-kata yang digunakan klien dan mengulanginya dengan penekanan.

Terapis perlu mengingat bahwa terapis bukan hanya mengulang-ulang perkataan klien saja. Hal yang lebih penting adalah terapis merasakan muatan emosi apa yang muncul cukup dominan atau menunjukkan penekanan.

**Klien** : “Saya sudah selalu mengatakannya kepada kepala panti, kalau memang saya di sini tidak ingin dipaksa. Ya, jangan dipaksa. Mau dipaksa makan, minum, mandi, lah, kalo yang lain (*merujuk pada opa/oma/eyang lain*) ya sudah ngga berdaya, ngga bisa nolak. Mau ngga mau, saya yang sampaikan. Saya yang tahu rasanya, saya juga lansia di sini, ya lama- lama saya ndak tahan.”

**Terapis** : “Hmmm... Nggak berkesudahan ya, Opa/oma/ eyang. Opa/oma/eyang rasanya udah nggak tahan lagi”

**Klien** : “Ya, saya nggak habis pikir..... Perawat sudah nggak bisa diajak ngobrol. alesannya (*alasan perawat 'memaksa' makan, mandi dsb*) peduli, lah.... Itu juga ada opa/oma/eyang lain yang malah manut-manut (*menurut*) aja. Susah banget saya mau ngasih tahunya (*bahwa hal tersebut adalah pemaksaan*)”

**Terapis** : “Rasanya bebannya berlipat ya, Opa/oma/ eyang”

**Klien** : “Ya saya saja yang bisa ngomong, kok. Ya mau ndak mau saya to? Belum lagi nanti ada opa/oma/eyang yang ngomongnya (*bahwa ia keberatan dengan perkataan perawat*) sama saya. Ya saya lagi to? Saya lagi saya lagi (*menggeleng kepala, menunjuk ke diri sendiri*)”

**Terapis** : “Oh... **saya lagi, saya lagi**”

**Klien** : “Iya, lagi-lagi saya!”

### Penjelasan

Pada contoh di atas, dapat dilihat bahwa klien pada awalnya menceritakan kekesalan mengenai kesehariannya di panti wreda. Terapis kemudian

mengidentifikasi adanya perasaan putus asa klien, lalu dengan tegas memberikan refleksi "*Opa/oma/eyang nggak tahan lagi*" untuk menegaskan perasaan putus asa atau kondisi di mana klien benar-benar merasa tidak ada jalan keluar.

Setelah itu, saat klien masih menceritakan tema yang sama mengenai perasaan kesalnya, terapis mulai mengubah kata ganti orang, seakan-akan terapis yang mengalami apa yang klien ceritakan. Hal ini bisa dilihat pada pernyataan terakhir terapis, "*oh... saya lagi, saya lagi*". Kata "*saya*", bukan merujuk pada terapis, meskipun terapis yang mengatakannya. Terapis seakan sudah masuk ke *internal frame of reference* milik klien, sehingga ia dapat membayangkan dirinya berada di sisi klien dan berbicara seolah-olah dirinya adalah klien.

Kalimat terapis tersebut juga terasa lebih terkoneksi dengan kalimat klien sebelumnya, sehingga kongruensi antara klien dengan terapis menjadi lebih menguat.

#### **4. Refleksi emosi terkait kegiatan kreatif**

Refleksi emosi juga akan terus dilakukan selama kegiatan kreatif bersama antara klien dan terapis. Refleksi emosi yang dilakukan selama proses kegiatan kreatif terus dibangun sebagai pembentuk pengalaman emosi yang bersifat ringan dan menyenangkan. Terapis dan klien bersama-sama menyelami pengalaman emosi yang semakin dalam, dan tidak hanya bersifat permukaan.

**Klien** : "Hmm.... setelah saya lihat-lihat ini (*menunjuk ke arah gambar*)... Hmm saya jadi bingung"

**Terapis** : "Baik. Opa/oma/eyang bisa perhatikan dulu gambar itu sebentar. Opa/oma/eyang dapat menghargai hasil karya kita ini dulu, lalu setelah merasakan sesuatu, opa/oma/eyang bisa bercerita"

**Terapis** : "Hmm.... Opa/oma/eyang, warna-warna ini sangat bervariasi, saya memandangnya terkesan membentuk..... (*menyebutkan suatu objek atau wujud yang terlintas*). Bagaimana dengan Opa/oma/eyang?"

**Terapis** : "Apa yang membuat opa/oma/eyang... (*ekspresi semisal: tersenyum, bingung, cemberut dan lain sebagainya*)?"

## Penjelasan

Dalam melakukan refleksi terhadap hasil kegiatan kreatif, terapis perlu menghindari adanya penilaian estetika maupun adanya interpretasi terhadap gambar klien. Terapis perlu memfokuskan diri dengan hasil yang ada, dan menunjukkan ekspresi yang kongruen dengan yang ia rasakan. Emosi positif maupun negatif tetap dapat diungkapkan melalui kegiatan kreatif ini.



# Teknik-teknik Menciptakan Resiliensi Emosi

Menciptakan *resiliensi* emosi merupakan bagian penting dalam terapi EFT. Resiliensi dalam EFT merujuk pada pemberian akses akan pengalaman-pengalaman emosi adaptif yang diperoleh klien selama terapi berlangsung. Dengan pengalaman-pengalaman emosi adaptif yang telah diperoleh dan dialami klien akan mampu memunculkannya saat dibutuhkan.

Untuk dapat merangsang klien *mengaktivasi resiliensi* emosi, terapis perlu melakukan beberapa teknik. Terdapat sejumlah teknik untuk *mengaktivasi resiliensi* emosi pada klien, dalam modul ini telah diseleksi teknik yang memang sesuai dengan kondisi lansia.

Teknik *resiliensi* dalam modul ini juga telah digunakan pada penelitian kasus tunggal yang melibatkan lansia sebagai partisipannya. Terdapat tiga bentuk teknik resiliensi emosi yang akan digunakan dalam modul ini, pertama *Shift attention*, kedua *Enactment of Emotion*, dan ketiga *Access need & goals*.

## 1. *Shift attention*

*Shift attention* merupakan teknik yang digunakan merangsang klien untuk terus dapat membangun fokus pada emosi dalam diri. Atensi pada perasaan-perasaan dapat dilakukan dengan menggeser atau merujuk perhatian pada reaksi-reaksi tubuh, seperti "*aku meneteskan air mata*", "*tanganku bergetar*", "*aku merasakan lonjakan dalam diriku, sehingga ingin melakukan gerakan tertentu*", "*aku beku/aku terpaku*". Dengan merujuk perhatian pada reaksi tubuh, klien akan lebih awal menangkap suatu kejadian/ fenomena nyata yang ia rasakan, dan ia secara subjektif mengetahui apa yang akan terjadi berikutnya, baik terkait apa yang ia rasa dan emosi apa yang bermain (bergerak memberikan energi pada dirinya).

**Terapis :** "*Opa/ oma/ eyang kemarin saat bersama- sama kita bermain dengan warna, saya melihat opa/ oma/ eyang menggenggam jari-jari tangan dengan sangat erat, apa yang opa/ oma/ eyang maksud dengan Tindakan tersebut?*"

**Klien :** "*em.... tangan ku berat rasanya, aku.... aku.....aku merasa marah, entah*

*mengapa tapi itu yang kurasakan, ya setiap kali kesal tangan ku berat, aku tau aku ingin marah”.*

**Terapis :** *“Lalu.... Hem.... saya tidak melihat kemarahan itu”*

**Klien :** *“ah... aku terpancing situasi, tapi aku tahu dan ya aku berusaha tenang setelah itu (setelah klien menggenggam jari-jari tangan dengan erat)”*

### Penjelasan

Contoh interaksi di atas menunjukkan bahwa klien melakukan/ merasakan suatu reaksi tubuh yang berkaitan dengan suatu pengalaman emosional yang telah dialami bersama dengan terapis. Terapis kembali membangkitkan pengalaman tersebut pada sesi *Transformation and Generation of Alternatives*.

## **2. Enactment of the emotion**

*Enactment of the emotion* merupakan teknik yang tidak dapat terlepas dari teknik *shift attention*. Teknik ini dimunculkan oleh terapis sebagai bentuk dorongan kepada klien untuk lebih sensitif dan utuh dalam menyatakan atau membebaskan emosi yang ia rasakan. Teknik ini memang tidak bermaksud secara langsung menekan klien untuk menyampaikan apa yang ia rasakan dan pikirkan, tetapi lebih bersifat perlahan. Klien secara perlahan dibangun sensitivitasnya untuk dapat menyatakan emosi apa yang ia rasakan.

Menjadi sangat aman di saat pengungkapan emosi tersebut bersumber dari pengalaman emosi yang memang secara nyata dialami klien, dan reaksi tubuh klien menjadi momen yang tampak secara langsung sebagai reaksi dari emosi yang muncul di dalam diri klien.

**Klien :** *“aku.....aku, hem ya merasa sedih saja.....”*

**Terapis :** *“hem.... iya opa/ oma/ eyang, saya dapat melihat itu, opa/ oma/ eyang meneteskan air mata, kemudian opa/ oma/ eyang mengusap kedua mata opa/ oma/ eyang, (rangsangan untuk membangun sensitivitas) hem..... opa/ oma/ eyang sedih? (sembari memberikan kontak mata dan ekspresi wajah yang netral”*

**Klien :** *“ya.... aku merasa sedih....”(berikan jeda waktu untuk klien merasakan secara mendalam pengalaman yang telah ia alami)*

**Terapis** : "Katakan opa/ oma/ eyang, bila opa/ oma/ eyang merasa sedih"

### Penjelasan

Contoh interaksi di atas menunjukkan bahwa terapis berusaha membangun sensitivitas klien dengan pengalaman nyata yang telah dilalui bersama. Perlakuan tersebut sangat aman untuk dilakukan, karena terapis melakukan konfirmasi yang nyata kepada klien. Konfirmasi yang diberikan dilengkapi oleh pemaparan reaksi fisik/tubuh. Dengan kondisi tersebut klien akan merasakan perhatian dan dukungan yang nyata.

### **3. Access need and goals**

*Access need and goals* adalah teknik memperkuat kesadaran pengorganisasian diri (*conscious self- organization*). Kesadaran pengorganisasian diri klien sangat berkaitan erat dengan rasa kepemilikan diri. Untuk dapat mengaktivasi teknik ini, terapis perlu untuk memosisikan diri sebagai fasilitator. Terapis sebagai fasilitator akan membantu klien menguraikan berbagai perilaku atau tindakan yang klien munculkan saat terpapar atau merasakan sangat kuat efek dari suatu emosi.

Klien yang mengalami gangguan depresi akan secara otomatis cenderung membentuk perilaku tidak adaptif yang memang biasa ia lakukan (*contoh: menarik diri, bersembunyi/menyembunyikan diri, memunculkan kemarahan yang membabi buta dan lain sebagainya*). Pada teknik ini, terapis mengajak klien untuk membangun pertimbangan-pertimbangan terkait perilaku adaptif apa saja yang dapat dimunculkan klien saat merasakan suatu bentuk emosi.

**Klien** : *"ya memang menjadi kebiasaan saya, bila saya merasa sedih, saya kemudian mengalami kebingungan dan hem..... pada akhirnya berujung pada marah-marah, marah-marahnya ya bisa ke siapa saja, saya sudah tau itu tapi ya apa yang bisa saya lakukan....."*

**Terapis** : *"hem..... Opa/oma/eyang, telah mampu merasakan apa yang opa/oma/eyang rasa di dalam diri, ya opa/oma/eyang juga sudah mengetahui apa yang terjadi setelah rasa itu muncul....., apa yang telah opa/oma/eyang alami sungguh luar biasa, kini saya akan mengajak opa/oma/eyang untuk mencari alternatif dari apa yang bisa opa/oma/eyang lakukan"*

Pada tahap ini terapis dapat melakukan persuasi yang bersifat positif. Terapis dapat mengarahkan klien untuk membangun kesadaran pada kegiatan-kegiatan positif dan adaptif yang sesungguhnya pernah dan sudah dimiliki klien. Dicontohkan klien menggemari kegiatan menyiram tanaman, menjahit, bermain teka-teki silang, mendengarkan musik, dan lain sebagainya.

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang memiliki beragam kegiatan yang opa/oma/eyang senangi, beberapa kali saya melihat ..... (menceritakan pengalaman terapis mengetahui dan melihat opa/oma/eyang melakukan s u a t u kegiatan), opa/oma/eyang sangat menikmati dan larut dalam kegiatan tersebut, hem...sepertinya kegiatan itu dapat menjadi pilihan di saat opa/oma/eyang sedang merasakan berbagai perasaan yang muncul dalam diri opa/oma/eyang. Opa/oma/eyang dapat menggunakan apa yang opa/oma/eyang rasakan dalam diri sebagai energi/kekuatan untuk melakukan kegiatan yang opa/oma/eyang minati tersebut, opa/oma/eyang dapat menjaga rasa itu tetap untuk dirasakan sendiri dan mengeluarkannya dengan kegiatan yang menyenangkan dan mengasyikkan"*

#### Penjelasan

Contoh interaksi di atas menunjukkan bahwa terapis berusaha memosisikan diri sebagai fasilitator yang mengarahkan klien untuk dapat kembali menyelami pengalaman-pengalaman kegiatan alternatif yang telah ia lakukan. Terapis tidak menyajikan kegiatan baru, melainkan mengajak klien untuk menemukan potensi yang ia miliki, hal ini merujuk pada pandangan positif, di mana terapis sebagai fasilitator dan tidak hanya memberikan pemecahan masalah sepihak.

## Contoh Rancangan Intervensi Delapan Sesi (Brief)

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
<b>Bonding and Awareness</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Building rapport.</i></li> <li>• Pengantar pelaksanaan terapi.</li> <li>• Membangun hubungan terapeutik antara terapis dan klien.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangun komunikasi dua arah yang merujuk pada pembentukan ikatan yang aman, positif, dan terbuka antara terapis dan klien.</li> </ul> </li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun ikatan hubungan terapeutik antara terapis dan klien.</li> <li>• Membangun komunikasi yang aman, positif dan terbuka antara terapis dan klien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
<b>Bonding and Awareness</b>	II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Membangun hubungan terapeutik antara terapis dan klien.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangun komunikasi dua arah yang merujuk pada pembentukan ikatan yang aman, positif dan terbuka antara terapis dan klien.</li> </ul> </li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun ikatan hubungan terapeutik antara terapis dan klien.</li> <li>• Membangun komunikasi yang aman, positif dan terbuka antara terapis dan klien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit



Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
<b>Bonding and Awareness</b>	III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Review</i> pertemuan sebelumnya</li> <li>• Mempromosikan kesadaran emosi berdasarkan pengalaman interaksi pertemuan I dan II. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensasi tubuh/ fisik.</li> <li>- Sensasi perasaan/ (memberikan arti pada apa yang dirasakan).</li> <li>- Toleransi emosi.</li> </ul> </li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempromosikan kesadaran emosi berdasarkan pengalaman interaksi pertemuan I dan II. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensasi fisik.</li> <li>- Sensasi pikiran.</li> <li>- Sensasi perasaan.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
<b>Evocation and Exploration</b>	IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Membangun pengalaman emosi antara klien dan terapis. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangkitkan pengalaman emosi dan memunculkan emosi melalui kegiatan kreatif <i>finger painting</i>.</li> <li>- Melakukan dialog terbuka tanpa ada penghambat (<i>blocking</i>) sehingga tidak memunculkan <i>self-interrupted emotion</i>.</li> </ul> </li> <li>• Membangun refleksi bersama terkait kegiatan kreatif yang dilakukan.</li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan pengalaman emosi melalui kegiatan kreatif.</li> <li>• Merasakan emosi melalui pengalaman baru.</li> <li>• Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> <li>• Cat air</li> <li>• Kertas gambar A4</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Evocation and Exploration	V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Membangun pengalaman emosi antara klien dan terapis. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangkitkan pengalaman emosi dan memunculkan emosi melalui kegiatan kreatif <i>finger painting</i>.</li> <li>- Melakukan dialog terbuka tanpa ada penghambat (<i>blocking</i>) sehingga tidak memunculkan <i>self-interrupted emotion</i>.</li> </ul> </li> <li>• Membangun refleksi bersama terkait kegiatan kreatif yang dilakukan.</li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan pengalaman emosi melalui kegiatan kreatif.</li> <li>• Merasakan emosi melalui pengalaman baru.</li> <li>• Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> <li>• Cat air</li> <li>• Kertas gambar A4</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Evocation and Exploration	VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Membangun pengalaman emosi antara klien dan terapis.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangkitkan pengalaman emosi dan memunculkan emosi melalui kegiatan kreatif <i>finger painting</i>.</li> <li>- Melakukan dialog terbuka tanpa ada penghambat (<i>blocking</i>) sehingga tidak memunculkan <i>self-interrupted emotion</i>.</li> </ul> </li> <li>• Membangun refleksi bersama terkait kegiatan kreatif yang dilakukan.</li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan pengalaman emosi melalui kegiatan kreatif.</li> <li>• Merasakan emosi melalui pengalaman baru.</li> <li>• Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> <li>• Cat air</li> <li>• Kertas gambar A4</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Transformation and Generation of Alternatives	VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Terapis dan klien bersama-sama membangun transformasi emosi sebagai tahap untuk memunculkan resiliensi emosi. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangun diskusi dengan teknik: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Shift attention</i></li> <li>2. <i>Enactment of the emotion.</i></li> <li>3. <i>Access need &amp; goals.</i></li> </ol> </li> </ul> </li> <li>• Membangun refleksi bersama terkait kegiatan kreatif yang dilakukan.</li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan <i>resiliensi</i> emosi.</li> <li>• Menemukan makna dari berbagai pengalaman emosi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Transformation and Generation of Alternatives	VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Terapis dan klien bersama-sama membangun transformasi emosi sebagai tahap untuk memunculkan resiliensi emosi.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membangun diskusi dengan teknik:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Shift attention</i></li> <li>2. <i>Enactment of the emotion.</i></li> <li>3. <i>Access need &amp; goals.</i></li> </ol> </li> </ul> </li> <li>• Membangun refleksi bersama terkait kegiatan kreatif yang dilakukan.</li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menciptakan <i>resiliensi</i> emosi.</li> <li>• Menemukan makna dari berbagai pengalaman emosi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit



Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Transformation and Generation of Alternatives	VIII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review pertemuan sebelumnya</li> <li>• Membangun kesepakatan antara klien dan terapis:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi penekanan pada diri bahwa pengalaman emosi merupakan pengalaman berharga.</li> <li>- Perlu untuk merasakan dan mengekspresikan pengalaman emosi, baik melalui perkataan maupun perilaku yang adaptif yang telah ditemukan selama proses intervensi.</li> <li>- Pengungkapan emosi perlu dilakukan sebagai bentuk konfirmasi terkait apa yang dirasakan oleh diri dan konfirmasi pada orang lain di luar diri terkait apa yang kita rasakan.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun kesepakatan antara terapis dan klien.</li> <li>• Mengakhiri keseluruhan intervensi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

Sesi	Pertemuan	Kegiatan	Tujuan/ Sasaran	Alat dan bahan	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Transformation and Generation of Alternatives	VIII	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminasi               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapis menyampaikan kepada klien bahwa sesi intervensi telah selesai.</li> <li>- Terapis mengucapkan terima kasih kepada klien atas pengalaman yang telah dilakukan bersama-sama.</li> </ul> </li> <li>• Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun kesepakatan antara terapis dan klien.</li> <li>• Mengakhiri keseluruhan intervensi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul EFT.</li> <li>• Alat perekam suara.</li> <li>• Catatan dan alat tulis.</li> </ul>	Aula Panti Wreda	65 menit

# ***Bonding and Awareness***

## **PERTEMUAN I**

- Tujuan** : 1. Membangun ikatan hubungan terapeutik antara terapis dan klien.  
2. Membangun komunikasi yang positif dan terbuka antara terapis dan klien.
- Durasi** : 65 menit.
- Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.
- Metode** : 1. Mendengar terbuka  
2. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur Kegiatan :**

#### 1. *Building rapport*

Pada tahapan *Building rapport*, terapis akan memperkenalkan diri kepada klien. Perkenalan yang dibangun belum bersifat terapeutik. Pada tahap ini, terapis berusaha mengawali hubungan yang baik dengan klien.

##### a. Perkenalan

**Terapis** : "Selamat pagi/siang/sore, opa/oma/eyang, saya Hari ini, saya akan mengajak opa/oma/eyang melakukan sejumlah kegiatan selama beberapa pekan..."

##### b. Menanyakan kondisi emosi

**Terapis** : "Bagaimana kabar opa/oma/eyang?" "Apa yang opa/oma/eyang rasakan hari ini?"

c. Membangun pembicaraan ringan dengan klien

**Terapis :** *"Hari ini, opa/oma/eyang memiliki kegiatan apa?"* "Biasanya di pagi/ siang/ sore hari ini apa yang opa/oma/eyang lakukan?" "Apakah opa/ oma/eyang ingin menceritakan sesuatu kepada saya?"

*Building rapport* dilakukan kurang lebih 15 menit. Hal ini dilakukan untuk membuat klien merasa nyaman dalam membangun komunikasi.

## 2. Pengantar pelaksanaan terapi

Pada tahapan pengantar pelaksanaan terapi, terapis menjelaskan prosedur pelaksanaan terapi kepada klien. Terapis akan menjelaskan mengenai jumlah pertemuan, kegiatan yang akan dilakukan, serta kerahasiaan data yang diberikan klien. Terapis juga akan memberikan kesempatan kepada klien untuk mengajukan pertanyaan terkait prosedur pelaksanaan terapi.

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang, saya akan menjelaskan bahwa selama 8 pertemuan ke depan, saya akan menemani Anda untuk berkegiatan di sini. Kegiatan yang akan kita jalani berupa konseling/berbincang, dan menggambar bersama. Dalam kegiatan ini, Opa/oma/eyang bebas bercerita dan mengekspresikan apa yang opa/oma/eyang rasakan. Apa saja yang opa/oma/eyang ceritakan hanya dipakai untuk kebutuhan penelitian dan tidak akan dipublikasikan ke pihak panti, keluarga opa/oma/ eyang, atau khalayak umum"*

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang boleh untuk bertanya kepada saya terkait apa yang akan kita lakukan bersama"* "Apakah opa/oma/eyang ingin menanyakan sesuatu?"

## 3. Membangun hubungan terapeutik

Pada tahap ini, terapis mulai membangun hubungan yang bersifat terapeutik. Terapis berusaha membangun komunikasi positif bersama klien. Terapis berusaha mengajak klien untuk bercerita terkait kesehariannya. Terapis kemudian akan menggali emosi-emosi klien melalui cerita klien. Pada tahap ini, terapis perlu untuk mengembangkan empati dan tidak membangun penilaian subjektif. Terapis diarahkan untuk lebih memahami emosi, tema-tema, perasaan, dan pikiran yang dimunculkan klien.

**Terapis :** *"Hari ini saya akan mulai mengajak opa/oma/ eyang bercerita bebas mengenai apa pun yang ingin opa/oma/eyang ceritakan. Biasanya, lebih mudah untuk kita menceritakan mengenai hal-hal yang dekat dengan kita. Misalnya, apa yang kita lakukan setiap hari, apa yang dilakukan orang- orang di sekitar kita, atau cerita kita di masa lalu..."*

Terapis dapat pula menceritakan pengalaman keseharian terapis atau pengalaman klien saat itu bertemu dengan klien. Terapis juga dapat mengungkapkan hal yang ditangkap dari klien selama pertemuan awal tersebut.

**Terapis :** *"Saya ingin bercerita. Hari ini saya merasa senang dapat bertemu dengan opa/oma/eyang. Saya merasa senang karena bisa memulai kegiatan ini bersama opa/oma/eyang. Saya merasa opa/oma/ eyang terlihat...."*

Terapis juga dapat memicu klien untuk mengungkapkan pendapatnya setelah terapis menceritakan perasaan dan pikiran terapis.

**Terapis :** *"Itu tadi yang saya rasakan, bagaimana pendapat opa/oma/eyang?"*

Tema, perasaan, dan pikiran yang telah terapis dapat dari perbincangan akan dicatat dan akan diperhatikan konsistensinya pada pertemuan berikutnya.

#### 4. Penutup

Setelah terapis dan klien membangun komunikasi terkait pengalaman pribadi, terapis dapat menutup sesi pertama.

**Terapis :** *"Saya senang sekali mendengarkan cerita opa/ oma/eyang. Saya masih sangat ingin bercerita lagi, tapi waktu saya hari ini sudah selesai. Saya harap, kita masih bisa melanjutkan cerita yang menarik ini pada pertemuan berikutnya. Terima kasih atas kesediaannya untuk bercerita"*

## PERTEMUAN II

**Tujuan** : 1. Membangun ikatan hubungan terapeutik antara terapis dan klien.  
2. Membangun komunikasi yang positif dan terbuka antara terapis dan klien

**Durasi** : 65 menit.

**Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.

**Metode** : 1. Mendengar terbuka  
2. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur kegiatan :**

#### 1. Review pertemuan sebelumnya

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait Pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya.

**Terapis** : "Opa/oma/eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita bercerita tentang (sebutkan pengalaman yang telah diceritakan klien pada pertemuan sebelumnya)? Waktu itu, opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali emosi yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)"

**Klien** : "Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)"

Terapis mengajak klien untuk kembali memunculkan emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan sebelumnya, hal itu dilakukan sebagai jembatan untuk terus membangun ikatan hubungan antara terapis dan klien.

## 2. Membangun hubungan terapeutik

Pada pertemuan kedua, terapis kembali membangun hubungan terapeutik bersama dengan klien. Terapis masih mengajak klien untuk menceritakan pengalaman pribadinya, akan tetapi pada pertemuan ini terapis lebih mempersuasi klien untuk menceritakan pengalaman- pengalaman masa lalunya. Pengalaman masa lalu klien perlu untuk diperhatikan oleh terapis karena *senting* dan kondisi masa lalu yang berbeda pada saat ini.

Terapis masih mengembangkan empati dan tidak membangun penilaian subjektif. Terapis diarahkan untuk lebih memahami emosi, tema-tema, perasaan, dan pikiran yang dimunculkan klien.

**Terapis :** *"hari ini saya ingin sekali mendengar pengalaman opa/oma/eyang pada masa muda dulu, hem.... Saya penasaran pengalaman apa saja ya yang telah opa/oma/eyang lalui, dan saya juga ingin tahu pada masa lalu itu bagaimana....."*

Setelah membangun hubungan terapeutik bersama, terapis dapat melakukan konfirmasi pengalaman- pengalaman yang telah klien ceritakan. Pada pertemuan ini terapis juga dapat mengetahui apakah terdapat konsistensi tema, perasaan dan pikiran. Dengan memperoleh tema, perasaan, dan pikiran dari pertemuan I dan II, terapis dapat membangun struktur pembentuk emosi dalam diri klien.

## 3. Penutup

Setelah selesai menceritakan berbagai pengalaman dan melakukan konfirmasi, terapis menutup pertemuan bersama dengan klien.

**Terapis :** *"saya senang sekali mendengar cerita opa/ oma/ eyang, saya merasa masuk ke dalam cerita opa/ oma/eyang dan merasakan situasi saat itu, saya juga dapat merasa perasaan..... saat cerita..... tadi, Hem... ada banyak perasaan yang saya rasakan, saya masih sangat ingin bercerita lagi, tapi waktu saya hari ini sudah selesai, saya harap kita masih dapat berbagi cerita pada pertemuan berikutnya ya opa/oma/eyang, baiklah opa/oma/eyang sampai bertemu lagi di pertemuan berikutnya"*

## PERTEMUAN III

**Tujuan** : 1. Memunculkan kepekaan akan emosi yang hadir dalam diri melalui sejumlah sensasi.

- a. Sensasi fisik.
- b. Sensasi pikiran.
- c. Sensasi perasaan.

**Durasi** : 65 menit.

**Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.  
4. Cat air

**Metode** : 1. Mendengar terbuka melakukan teknik refleksi emosi  
2. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

**Prosedur kegiatan** :

1. Review pertemuan sebelumnya

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya.

**Terapis** : "Opa/oma/eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita bercerita tentang (sebutkan pengalaman yang telah diceritakan klien pada pertemuan sebelumnya)? Waktu itu opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali emosi yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)"

**Klien** : "Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)"



Terapis mengajak klien untuk kembali memunculkan emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan sebelumnya, hal itu dilakukan sebagai jembatan untuk terus membangun ikatan hubungan antara terapis dan klien.

## 2. Mempromosikan kesadaran emosi

Pada tahap ini terapis akan berusaha mempromosikan kesadaran emosi pada klien. Promosi kesadaran emosi merupakan suatu bentuk persiapan pada diri klien untuk memahami emosi yang ada dalam diri klien. Tahapan ini akan dilakukan dengan mendalami kembali cerita pengalaman yang telah disampaikan klien kepada terapis di pertemuan I dan pertemuan II.

Terdapat sejumlah teknik refleksi emosi yang dapat terapis gunakan dalam mempromosikan kesadaran emosi kepada klien (*contoh-contoh teknik refleksi emosi pada halaman 17 - 23*). Refleksi emosi yang dilakukan terapis akan memicu kesadaran emosi pada diri klien. Untuk mengetahui apakah kesadaran tersebut muncul maka terapis perlu mencermati sejumlah sensasi yang klien munculkan, diantaranya, sensasi fisik/tubuh, sensasi perasaan, dan toleransi pada emosi.

Sensasi fisik/tubuh merupakan sensasi paling dasar yang bisa dimunculkan oleh klien atau bisa terlihat. Contohnya mengeluarkan air mata, mengusap air mata, membuang kontak mata (memutus kontak mata dan mengarahkannya secara acak), bergetar, tersenyum dan lain sebagainya.

Sensasi perasaan (merasakan perasaan), dalam EFT dijelaskan bahwa sensasi perasaan merupakan hasil dari pemberian arti pada suatu bentuk emosi yang terjadi dalam suatu waktu. Sensasi perasaan dapat dimunculkan melalui pernyataan yang dapat diungkapkan secara langsung oleh klien atau dapat juga ditangkap secara langsung oleh terapis.

Toleransi pada emosi merupakan sensasi yang dirasakan klien, di mana klien memberikan kesempatan suatu emosi hadir untuk dirasakan dan diungkapkan oleh klien. Toleransi pada emosi merupakan kondisi yang kompleks, merupakan rasa tersendiri bagi klien, dan sangat subjektif.

Ketiga sensasi tersebut pada dasarnya tidak berdiri sendiri-sendiri melainkan muncul pada satu situasi emosional. Ketiga sensasi tersebut menjadi petunjuk bahwa promosi kesadaran emosi telah berlangsung

**Terapis :** *"hem.... opa/ oma/ eyang kemarin bercerita bahwa..... (modal cerita yang memiliki muatan emosional, terapis telah mencatat tema, perasaan, dan pikiran dari cerita tersebut)....opa/oma/eyang berkata bahwa kondisi itu membingungkan, em...sepertinya perasaan ini mendalam sekali ya, opa/oma/eyang"*

**Klien :** *"bingung, campur aduk nak, sedih mungkin iya, jengkel (menyatakan perasaan atau sensasi perasaan) ah aku tidak lagi tau.....tapi (meneteskan air mata/ tertunduk/atau segala bentuk sensasi tubuh) saya tidak sanggup membalasnya,hanya kesedihan yang menghampiri ku nak (klien menunjukkan toleransi pada emosi yang ada dalam dirinya)"*

Kutipan pernyataan klien di atas merupakan contoh klien telah menunjukkan kesadaran emosi, kesadaran emosi klien ditandai oleh kemunculan sensasi fisik, sensasi perasaan, dan toleransi pada emosi.

#### 4. Penutup

Setelah membangun interaksi terapeutik untuk mempromosikan kesadaran emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan I dan pertemuan II, terapis menutup pertemuan bersama dengan klien.

**Terapis :** *"saya senang sekali dapat mendengar cerita opa/oma/ eyang, saya dapat merasakan..... Selama perbincangan kita tadi, saya selalu merasa senang opa/oma/eyang dapat berbagi pengalaman dengan saya. Oh iya pada pertemuan berikutnya bagaimana bila kita bercerita sembari melakukan aktivitas yang menyenangkan, bagaimana kalau kita bermain dengan warna-warna opa/oma/eyang? Dengan bermain warna, kita pasti lebih dapat bercerita bersama, baiklah opa/oma/eyang sampai bertemu lagi di pertemuan berikutnya"*

# ***Evocation and Exploration***

## **PERTEMUAN IV**

**Tujuan** : 1. Menciptakan pengalaman emosi melalui Kegiatan kreatif (*finger painting*).  
2. Merasakan emosi melalui pengalaman baru.  
3. Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru.

**Durasi** : 65 menit.

**Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.

**Metode** : 1. Mendengar terbuka  
2. Melakukan teknik refleksi emosi  
3. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur kegiatan :**

#### 1. Review pertemuan sebelumnya

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya

**Terapis** : “Opa/oma/eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita telah bersama-sama melakukan kegiatan kreatif (sebutkan pengalaman yang telah dilakukan klien dan terapis pada pertemuan sebelumnya). Saat itu opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali emosi yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)”

**Klien** : *"Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)"*

Pada pertemuan ke-IV terapis mengajak klien untuk kembali memunculkan emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan sebelumnya, hal itu dilakukan sebagai jembatan untuk terus mempertahankan ikatan hubungan antara terapis dan klien.

## 2. Membangun pengalaman emosi antara klien dan terapis

Pada tahap ini terapis dan klien akan bersama-sama melakukan aktivitas kreatif (*finger painting*) sebagai pembentukan pengalaman baru. Pengalaman baru dalam kegiatan kreatif ini sebagai wadah untuk terapis semakin dalam menggali dan menyelami emosi dalam diri klien. Terapis akan membangun interaksi terapeutik selama melakukan aktivitas kreatif, teknik refleksi secara konsisten diaplikasikan untuk terus membantu klien merasakan emosi di dalam diri. Klien dapat memunculkan berbagai pengalaman emosi dari kegiatan ini, terapis tidak perlu untuk mengarahkan, klien diberikan kebebasan untuk dapat merasakan bentuk emosi apa pun yang ia rasakan sendiri.

Kegiatan kreatif ini juga menjadi wadah untuk mengekspresikan emosi yang muncul tersebut, sehingga hasil dari kegiatan dapat menjadi bahan refleksi untuk dapat menguatkan kepekaan klien dalam menemukan emosi, merasakan emosi, dan memunculkan ekspresi emosi yang adaptif.

**Terapis** : *"Opa/oma/eyang mari kita melanjutkan perbincangan kita sembari kita melakukan kegiatan bermain dengan warna, seperti yang telah saya janjikan pada pertemuan sebelumnya. Hem, lihat opa/oma/eyang, ada berbagai macam warna, opa/oma/eyang silakan memilih, dan dapat dituangkan di tempat cat ini....., opa/oma/eyang dapat memakai jari-jari tangan secara langsung, nanti kalau sudah selesai kita akan membersihkan bersama-sama"*

**Klien** : *"Ah saya tidak pandai menggambar/ mewarnai, pasti jelek/ buruk"*

**Terapis** : *"Hem... opa/oma/eyang merasa tidak bisa menggambar/ mewarnai?, hari ini kita hanya bermain, kita bermain bersama warna-warna, tidak ada penilaian, saya dan opa/ oma/ eyang akan bermain bersama saja"*

Selama melakukan kegiatan kreatif terapis perlu untuk mengaplikasikan teknik-teknik refleksi emosi (*teknik-teknik refleksi emosi dapat dicermati pada halaman 17 - 23*). Kekuatan dari tahap ini adalah isi dari interaksi terapeutik yang dibangun oleh terapis dan klien.

### 3. Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru

Setelah melakukan kegiatan kreatif bersama-sama antara terapis dan klien, terapis dapat mengajak klien untuk menceritakan apa yang ia pikirkan setelah melalui kegiatan kreatif tersebut.

**Terapis :** "Wah *opa/oma/eyang*, kita telah bersama-sama melakukan kegiatan bermain warna, hem.... setelah kita melakukan ini semua apa yang *opa/oma/eyang* pikirkan?"

Terapis perlu untuk bertanya apa yang klien pikirkan, hal itu dilakukan untuk memberikan rasa percaya diri klien dalam menjelaskan apa yang ia alami, isi pikiran lebih bersifat konkret dan cenderung menjelaskan hal-hal yang lebih teknis. Setelah klien menjawab dan menjelaskan isi pikiran, terapis dapat melanjutkan pertanyaan terkait apa yang klien rasakan.

**Terapis :** "Hem.... jadi *opa/oma/eyang* berpikir bahwa kegiatan ini menarik, ya saya juga merasa demikian, lalu perasaan apa yang *opa/oma/eyang* rasakan selama kita bermain dengan warna tadi? "

Pada bagian ini terapis perlu untuk mencermati isi pikiran dan perasaan yang diutarakan oleh klien. Terapis dapat mencatat tema, pikiran dan perasaan yang klien utarakan. Hal ini menjadi penting karena pada pertemuan berikutnya klien dan terapis masih akan melakukan kegiatan yang serupa. Terapis dapat melihat pengembangan dari bentuk emosi klien setelah melalui tiga kali kegiatan kreatif. Pengembangan bentuk emosi merujuk pada seberapa dinamis emosi dalam diri klien.

Terapis dapat memberikan pandangan dan perasaan pada kegiatan yang dilakukan bersama. Pandangan dan perasaan terapis disampaikan sebagai bentuk asertivitas terapis pada pengalaman yang dilalui bersama. dengan bersikap asertif klien akan memahami bahwa pengalaman bersama memberikan dampak tidak hanya kepada klien tetapi terapis juga.

Penekanan pada sesi ini memang merujuk pada refleksi yang terbuka, klien diberikan kesempatan untuk merasakan pengalaman emosi yang telah dilalui begitu pula terapis. Keduanya akan menjadi cermin bagi diri masing-masing dan keduanya.

#### 4. Penutup

Setelah selesai melakukan kegiatan kreatif bersama, merasakan emosi dan merefleksikan emosi bersama-sama antara klien dan terapis, terapis dapat mengajak klien untuk membersihkan diri dan membereskan peralatan yang digunakan. Setelah semua aktivitas terselesaikan terapis dapat menutup pertemuan.

**Terapis :** *"Hari ini saya merasa, saya dapat membangun pengalaman baru dengan opa/oma/eyang, saya berterima kasih karena kita dapat berbincang dan menciptakan suatu bentuk torehan warna, hasil ini dapat opa/oma/eyang bawa. Hari ini pertemuan kita sudah selesai. Pada pertemuan berikutnya kita akan kembali bersama-sama bermain dengan warna-warna ini, kita segera akan tau warna-warna apa lagi yang akan kita ciptakan, baiklah opa/oma/eyang kita akan berjumpa lagi pada pertemuan berikutnya"*

## PERTEMUAN V

- Tujuan** : 1. Menciptakan pengalaman emosi melalui Kegiatan kreatif (*finger painting*).  
2. Merasakan emosi melalui pengalaman baru.  
3. Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru.
- Durasi** : 65 menit.
- Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.
- Metode** : 1. Mendengar terbuka  
2. Melakukan teknik refleksi emosi  
3. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur kegiatan :**

#### 1. Review pertemuan sebelumnya

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya

**Terapis** : "Opa/oma/eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita bersama-sama melakukan kegiatan kreatif (sebutkan pengalaman yang telah dilakukan klien dan terapis pada pertemuan sebelumnya), saat itu opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali emosi yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)"

**Klien** : "*Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)*"

Pada pertemuan kelima, terapis mengajak klien untuk kembali memunculkan emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan sebelumnya, hal itu dilakukan sebagai jembatan untuk terus mempertahankan ikatan hubungan antara terapis dan klien.

## 2. Membangun pengalaman emosi antara klien dan terapis

Pada tahap ini terapis dan klien akan bersama-sama melakukan aktivitas kreatif (*finger painting*) sebagai pembentukan pengalaman baru. Pengalaman baru dalam kegiatan kreatif ini sebagai wadah untuk terapis semakin dalam menggali dan menyelami emosi dalam diri klien. Terapis akan membangun interaksi terapeutik selama melakukan aktivitas kreatif, teknik refleksi secara konsisten diaplikasikan untuk terus membantu klien merasakan emosi di dalam diri. Klien dapat memunculkan berbagai pengalaman emosi dari kegiatan ini, terapis tidak perlu untuk mengarahkan, klien diberikan kebebasan untuk dapat merasakan bentuk emosi apa pun yang ia rasakan sendiri.

Kegiatan kreatif ini juga menjadi wadah untuk mengekspresikan emosi yang muncul tersebut, sehingga hasil dari kegiatan dapat menjadi bahan refleksi untuk dapat menguatkan kepekaan klien dalam menemukan emosi, merasakan emosi, dan memunculkan ekspresi emosi yang adaptif.

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang mari kita melanjutkan perbincangan kita sembari kita melakukan kegiatan bermain dengan warna, seperti yang telah saya janjikan pada pertemuan sebelumnya. Hmm, lihat, opa/ oma/ eyang, ada berbagai macam warna, opa/ oma/ eyang silakan memilih, dan dapat dituangkan di tempat cat ini....., opa/oma/eyang dapat memakai jari-jari tangan secara langsung, nanti kalau sudah selesai kita akan membersihkan bersama-sama"*

**Klien :** *"Ah saya tidak pandai menggambar/mewarnai, pasti jelek/buruk"*

**Terapis :** *"Hem... opa/oma/eyang merasa tidak bisa menggambar mewarnai? Hari ini kita hanya bermain. Kita bermain bersama warna-warna, tidak ada penilaian, saya dan opa/oma/eyang akan bermain bersama saja"*

Selama melakukan kegiatan kreatif, terapis perlu untuk mengaplikasikan teknik-teknik refleksi emosi (*teknik-teknik refleksi emosi dapat dicermati pada halaman 17 - 23*). Kekuatan dari tahap ini adalah isi dari interaksi terapeutik yang dibangun oleh terapis dan klien.



### 3. Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru

Setelah melakukan kegiatan kreatif bersama-sama antara terapis dan klien, terapis dapat mengajak klien untuk menceritakan apa yang ia pikirkan setelah melalui kegiatan kreatif tersebut.

**Terapis :** "Wah *opa/oma/eyang*, kita telah bersama-sama melakukan kegiatan bermain warna, hem.... setelah kita melakukan ini semua apa yang *opa/oma/eyang* pikirkan?"

Terapis perlu untuk bertanya apa yang klien pikirkan, hal itu dilakukan untuk memberikan rasa percaya diri klien dalam menjelaskan apa yang ia alami, isi pikiran lebih bersifat konkret dan cenderung menjelaskan hal-hal yang lebih teknis. Setelah klien menjawab dan menjelaskan isi pikiran, terapis dapat melanjutkan pertanyaan terkait apa yang klien rasakan.

**Terapis :** "Hem.... jadi *opa/oma/eyang* berpikir bahwa kegiatan ini menarik, ya saya juga merasa demikian, lalu perasaan apa yang *opa/oma/eyang* rasakan selama kita bermain dengan warna tadi? "

Pada bagian ini, terapis perlu untuk mencermati isi pikiran dan perasaan yang diutarakan oleh klien. Terapis dapat mencatat tema, pikiran dan perasaan yang klien utarakan. Hal ini menjadi penting karena pada pertemuan berikutnya klien dan terapis masih akan melakukan kegiatan yang serupa. Terapis dapat melihat pengembangan dari bentuk emosi klien setelah melalui tiga kali kegiatan kreatif. Pengembangan bentuk emosi merujuk pada seberapa dinamis emosi dalam diri klien.

Terapis dapat memberikan pandangan dan perasaan pada kegiatan yang dilakukan bersama. Pandangan dan perasaan terapis disampaikan sebagai bentuk asertivitas terapis pada pengalaman yang dilalui bersama. dengan bersikap asertif klien akan memahami bahwa pengalaman bersama memberikan dampak tidak hanya kepada klien tetapi terapis juga.

Penekanan pada sesi ini memang merujuk pada refleksi yang terbuka, klien diberikan kesempatan untuk merasakan pengalaman emosi yang telah dilalui begitu pula terapis. Keduanya akan menjadi cermin bagi diri masing-masing dan keduanya.

#### 4. Penutup

Setelah selesai melakukan kegiatan kreatif bersama, merasakan emosi dan merefleksikan emosi bersama-sama antara klien dan terapis, terapis dapat mengajak klien untuk membersihkan diri dan membereskan peralatan yang digunakan. Setelah semua aktivitas terselesaikan, terapis dapat menutup pertemuan.

**Terapis :** *"Hari ini saya merasa, saya dapat membangun pengalaman baru dengan opa/oma/eyang. Saya berterima kasih karena kita dapat berbincang dan menciptakan suatu bentuk torehan warna. Hasil ini dapat opa/oma/eyang bawa. Hari ini pertemuan kita sudah selesai, pada pertemuan berikutnya kita akan kembali bersama-sama bermain dengan warna-warna ini. Kita segera akan tahu warna-warna apa lagi yang akan kita ciptakan. Baiklah, opa/oma/eyang kita akan berjumpa lagi pada pertemuan berikutnya"*

## **PERTEMUAN VI**

- Tujuan** : 1. Menciptakan pengalaman emosi melalui Kegiatan kreatif (*finger painting*).
2. Merasakan emosi melalui pengalaman baru.
3. Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru.
- Durasi** : 65 menit.
- Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.
2. Alat perekam suara.
3. Catatan dan alat tulis.
- Metode** : 1. Mendengar terbuka
2. Melakukan teknik refleksi emosi
3. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur kegiatan :**

#### 1. Review pertemuan sebelumnya

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya

**Terapis** : "Opa/ oma/ eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita telah melakukan kegiatan kreatif bersama (sebutkan pengalaman yang telah dilakukan klien dan terapis pada pertemuan sebelumnya), saat itu opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali emosi yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)"

**Klien** : "*Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)*"

Pada pertemuan ke-VI terapis mengajak klien untuk kembali memunculkan emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan sebelumnya, hal itu dilakukan sebagai jembatan untuk terus mempertahankan ikatan hubungan antara terapis dan klien.

## 2. Membangun pengalaman emosi antara klien dan terapis

Pada tahap ini, terapis dan klien akan bersama-sama melakukan aktivitas kreatif (*finger painting*) sebagai pembentukan pengalaman baru. Pengalaman baru dalam kegiatan kreatif ini berfungsi sebagai wadah untuk terapis semakin dalam menggali dan menyelami emosi dalam diri klien. Terapis akan membangun interaksi terapeutik selama melakukan aktivitas kreatif, teknik refleksi secara konsisten diaplikasikan untuk terus membantu klien merasakan emosi di dalam diri. Klien dapat memunculkan berbagai pengalaman emosi dari kegiatan ini, terapis tidak perlu untuk mengarahkan, klien diberikan kebebasan untuk dapat merasakan bentuk emosi apa pun yang ia rasakan sendiri.

Kegiatan kreatif ini juga menjadi wadah untuk mengekspresikan emosi yang muncul tersebut, sehingga hasil dari kegiatan dapat menjadi bahan refleksi untuk dapat menguatkan kepekaan klien dalam menemukan emosi, merasakan emosi, dan memunculkan ekspresi emosi yang adaptif.

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang, mari kita melanjutkan perbincangan kita sembari kita melakukan kegiatan bermain dengan warna, seperti yang telah saya janjikan pada pertemuan sebelumnya. Hem.. lihat, opa/oma/eyang, ada berbagai macam warna, opa/oma/eyang silakan memilih, dan dapat dituangkan di tempat cat ini....., opa/oma/eyang dapat memakai jari-jari tangan secara langsung, nanti kalau sudah selesai kita akan membersihkan bersama-sama"*

**Klien :** *"Ah saya tidak pandai menggambar/mewarnai, pasti jelek/buruk"*

**Terapis :** *"Hem... opa/oma/eyang merasa tidak bisa menggambar/mewarnai? Hari ini kita hanya bermain, kita bermain bersama warna-warna. Tidak ada penilaian, saya dan opa/oma/eyang akan bermain bersama saja"*

Selama melakukan kegiatan kreatif, terapis perlu untuk mengaplikasikan teknik-teknik refleksi emosi (*teknik-teknik refleksi emosi dapat dicermati pada halaman 17 - 23*). Kekuatan dari tahap ini adalah isi dari interaksi terapeutik yang dibangun oleh terapis dan klien.

### 3. Membangun refleksi emosi setelah mengalami pengalaman baru

Setelah melakukan kegiatan kreatif bersama-sama antara terapis dan klien, terapis dapat mengajak klien untuk menceritakan apa yang ia pikirkan setelah melalui kegiatan kreatif tersebut.

**Terapis :** "Wah *opa/oma/eyang*, kita telah bersama-sama melakukan kegiatan bermain warna. Hemm.... setelah kita melakukan ini semua apa yang *opa/oma/eyang* pikirkan?"

Terapis perlu untuk bertanya apa yang klien pikirkan, hal itu dilakukan untuk memberikan rasa percaya diri klien dalam menjelaskan apa yang ia alami, isi pikiran lebih bersifat konkret dan cenderung menjelaskan hal-hal yang lebih teknis. Setelah klien menjawab dan menjelaskan isi pikirannya, terapis dapat melanjutkan pertanyaan terkait apa yang klien rasakan.

**Terapis :** "Hmm.... jadi *opa/oma/eyang* berpikir bahwa kegiatan ini menarik, ya saya juga merasa demikian, lalu perasaan apa yang *opa/oma/eyang* rasakan selama kita bermain dengan warna tadi? "

Pada bagian ini, terapis perlu untuk mencermati isi pikiran dan perasaan yang diutarakan oleh klien. Terapis dapat mencatat tema, pikiran dan perasaan yang klien utarakan. Hal ini menjadi penting karena pada pertemuan berikutnya klien dan terapis masih akan melakukan kegiatan yang serupa. Terapis dapat melihat pengembangan dari bentuk emosi klien setelah melalui tiga kali kegiatan kreatif. Pengembangan bentuk emosi merujuk pada seberapa dinamis emosi dalam diri klien.

Terapis dapat memberikan pandangan dan perasaan pada kegiatan yang dilakukan bersama. Pandangan dan perasaan terapis disampaikan sebagai bentuk asertivitas terapis pada pengalaman yang dilalui bersama. dengan bersikap asertif klien akan memahami bahwa pengalaman bersama memberikan dampak tidak hanya kepada klien tetapi terapis juga.

Penekanan pada sesi ini memang merujuk pada refleksi yang terbuka, klien diberikan kesempatan untuk merasakan pengalaman emosi yang telah dilalui begitu pula terapis. Keduanya akan menjadi cermin bagi diri masing-masing dan keduanya.

#### 4. Penutup

Setelah selesai melakukan kegiatan kreatif bersama, merasakan emosi dan merefleksikan emosi bersama-sama antara klien dan terapis, terapis dapat mengajak klien untuk membersihkan diri dan membereskan peralatan yang digunakan. Setelah semua aktivitas terselesaikan, terapis dapat menutup pertemuan.

**Terapis :** *"Hari ini saya merasa, saya dapat membangun pengalaman baru dengan opa/oma/eyang, saya berterima kasih karena kita dapat berbincang dan menciptakan suatu bentuk torehan warna, hasil ini dapat opa/oma/eyang bawa. Hari ini pertemuan kita sudah selesai, pada pertemuan berikutnya kita akan kembali bersama-sama bermain dengan warna-warna ini. Kita segera akan tahu warna-warna apa lagi yang akan kita ciptakan. Baiklah, opa/oma/eyang, kita akan berjumpa lagi pada pertemuan berikutnya"*

# ***Transformation and Generation of Alternatives***

## **PERTEMUAN VII**

- Tujuan** : 1. Menciptakan kondisi emosi baru yang lebih resilien.  
2. Menemukan makna dari berbagai pengalaman emosi.
- Durasi** : 65 menit.
- Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.
- Metode** : 1. Mendengar terbuka  
2. Melakukan teknik refleksi emosi  
3. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur kegiatan :**

#### **1. Review pertemuan sebelumnya**

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya

**Terapis** : *"Opa/oma/eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita telah melakukan kegiatan kreatif bersama-sama (sebutkan pengalaman yang telah dilakukan klien dan terapis pada pertemuan sebelumnya), saat itu opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali emosi yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)"*

**Klien** : *"Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)"*

Pada pertemuan ke-VII terapis mengajak klien untuk kembali memunculkan emosi berdasarkan pengalaman pada pertemuan sebelumnya, hal itu dilakukan sebagai jembatan untuk terus mempertahankan ikatan hubungan antara terapis dan klien.

## 2. Menciptakan resiliensi emosi

Pada tahap ini, terapis akan membangun fokus interaksi pada pengalaman-pengalaman emosional yang telah dilalui keduanya selama pertemuan-pertemuan sebelumnya. Pada interaksi tahap ini terapis akan mengaktifkan tiga teknik memunculkan resiliensi pada klien. Pertama teknik *Shift attention* (halaman: 25), kedua teknik *Enactment of the emotion* (halaman: 27), dan ketiga teknik *Access needs & goals* (halaman: 28). Pada pengaplikasiannya, terapis dapat mengawali teknik *Shift attention* kemudian teknik *Enactment of the emotion* dan bagian terakhir teknik *Access need & goals*.

Setelah selesai melakukan rangkaian teknik untuk menciptakan resiliensi pada klien terapis akan melanjutkan pada tahapan berikutnya.

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang setelah beberapa pertemuan kita melakukan kegiatan bersama, hari ini saya akan mengajak opa/oma/eyang untuk kembali berbincang, kita kembali berbincang terkait apa yang telah kita lakukan,..... (menceritakan beberapa pengalaman emosional) (diteruskan dengan menciptakan resiliensi emosi"*

## 3. Menemukan makna dari berbagai pengalaman

Pada tahap ini, klien dan terapis akan bersama-sama kembali membangun interaksi dan perbincangan terapeutik terkait apa yang telah dilakukan bersama-sama selama sesi EFT. Tahapan menemukan makna dari berbagai pengalaman merujuk pada sintesis dari berbagai pengalaman emosional dan integrasi antara pikiran dan perasaan. Pada tahap ini, klien diminta untuk merefleksikan pengalaman mereka melalui berbagai pertemuan bersama-sama dengan terapis.

Secara umum, klien dapat merefleksikan tiga makna mendasar yang diperoleh selama mengikuti sesi-sesi EFT. Pertama, *"aku dan dirimu"*, merujuk pada hubungan dan interaksi antara klien dan terapis. *"Kita dan pengalaman kita"*, yang merujuk pada perolehan berbagai pengalaman emosional bersama-sama antara klien dan terapis. *"Aku dan diriku"* yang merujuk pada klien yang



berproses dengan dirinya dan menyelami dirinya, sehingga menemukan sesuatu dalam dirinya. Sesuatu yang dimaksud tidak terbatas bentuk dan hasilnya, sangat personal dan subjektif.

## PERTEMUAN VIII

- Tujuan** : 1. Menciptakan kondisi emosi baru yang lebih resilien.  
2. Menemukan makna dari berbagai pengalaman emosi.
- Durasi** : 65 menit.
- Alat dan bahan** : 1. Modul EFT.  
2. Alat perekam suara.  
3. Catatan dan alat tulis.
- Metode** : 1. Mendengar terbuka  
2. Melakukan teknik refleksi emosi  
3. Mencatat tema, pikiran, dan perasaan dalam komunikasi yang dibangun bersama.

### **Prosedur kegiatan :**

#### 1. Review pertemuan sebelumnya

Terapis mengajak klien untuk kembali mengingat pengalaman yang telah dibangun klien bersama terapis pada pertemuan sebelumnya. Terapis melakukan konfirmasi terkait pengalaman yang telah dibangun pada pertemuan sebelumnya

**Terapis** : *"Opa/oma/eyang ingat tidak pertemuan sebelumnya? Kita telah melakukan perbincangan bersama-sama (sebutkan pengalaman yang telah dilakukan klien dan terapis pada pertemuan sebelumnya). Saat itu opa/oma/eyang berkata (terapis mengungkapkan kembali e m o s i yang disampaikan klien pada pertemuan sebelumnya)"*

**Klien** : *"Saya masih ingat cerita itu, dan itu membuat saya merasa (klien kembali memunculkan emosi yang telah ia munculkan pada pertemuan sebelumnya)"*

#### 2. Membangun kesepakatan antara klien dan terapis

Sebelum mengakhiri seluruh proses intervensi EFT, terapis dan klien perlu untuk membangun kesepakatan terkait poin-poin penting yang telah dilalui klien

dan terapis dalam pengalaman-pengalaman emosi bersama. Kesepakatan itu terdiri tiga poin utama, yaitu:

1. Memberi penekanan pada diri bahwa pengalaman emosi merupakan pengalaman berharga.
2. Perlu untuk merasakan dan mengekspresikan emosi, baik melalui perkataan maupun perilaku adaptif yang telah ditemukan selama proses intervensi.
3. Pengungkapan emosi perlu dilakukan sebagai bentuk konfirmasi terkait apa yang dirasakan oleh diri dan konfirmasi pada orang lain di luar diri terkait apa yang kita rasakan.

**Terapis :** *"Kita telah melalui berbagai macam pengalaman opa/ oma/eyang, sekarang kita masing-masing memiliki pengalaman berharga tersebut. Pengalaman itu diharapkan dapat menjadi gambaran kita bersama untuk menghadapi pengalaman yang akan datang, sebelumnya kita akan membangun kesepakatan terkait pengalaman yang telah kita peroleh. Kesepakatan ini kan menjadi pengingat kita untuk pengalaman yang telah kita lalui. Kesepakatan itu antara lain.....(sebutkan 3 poin kesepakatan)"*

### 3. Terminasi

Terminasi merupakan tahapan yang paling akhir dalam intervensi EFT. Terminasi dimaksudkan sebagai bentuk penyelesaian intervensi dan kembali memberikan kepercayaan kepada klien untuk melanjutkan kehidupan. Terminasi juga bermaksud untuk memutus ketergantungan keduanya, baik klien maupun terapis. Hubungan ketergantungan akan pencarian pengalaman-pengalaman emosi dapat dilanjutkan masing-masing tanpa ada keterikatan apa pun.

**Terapis :** *"Opa/oma/eyang, ini adalah pertemuan kita yang terakhir dalam sesi intervensi EFT. Saya mengucapkan banyak terima kasih kita telah bersama-sama membangun pengalaman-pengalaman yang berharga. Dengan berakhirnya pertemuan ini, maka berakhir pula kegiatan kita bersama, saya sangat menghargai dan membangun keyakinan bahwa Opa/oma/eyang akan melanjutkan pengalaman-pengalaman berharga ke depannya dengan lebih baik. Opa/Oma/Eyang telah melalui pengalaman yang berharga bersama-sama dengan saya. Oleh karena itu, pengalaman yang akan datang menjadi bagian tersendiri*

*untuk opa/oma/eyang nikmati. Saya juga akan kembali membangun pengalaman secara pribadi. Modal pertemuan kita dan pengalaman kita akan saya juga gunakan dalam menghadapi pengalaman-pengalaman yang akan datang. Mengakhiri pertemuan ini, saya kembali mengaturnya terima kasih untuk opa/oma/eyang."*

## ***Glosarium***

**Adaptif; perilaku adaptif** : aktifitas atau perilaku yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dari luar maupun dalam diri secara efektif, merujuk pada respon diri yang normatif dan positif.

**Awareness; kesadaran** : salah satu kemampuan individu dalam menganalisa pikiran dan perasaan yang ada di dalam diri.

**Blocking** : penolakan terhadap pikiran, perasaan, emosi, dan ingatan tertentu karena kehilangan kemampuan kendali akan hal tersebut.

**Bonding** : ikatan emosional yang dibangun untuk menciptakan rasa aman, nyaman dan percaya.

**Bonding and awareness** : fase awal dari EFT yang berfokus pada pembentukan hubungan terapeutik yang aman dan aman antara terapis dan klien, perhatikan: **Bonding; Awareness**.

**Building rapport** : proses membangun hubungan komunikasi sehingga setiap informasi dapat diterima dengan baik

**Coping** : bentuk penanggulangan untuk mengontrol, mengurangi dan atau menoleransi ketegangan psikologis yang menimbulkan tekanan.

**Depresi; gangguan Depresi** : gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu.

**Dominasi (komunikasi)** : respon aktif yang dimunculkan sebagai bentuk tanggapan akan suatu bentuk informasi, cenderung mendominasi sehingga topik melebar dan tidak fokus.

**Emosi** : perasaan intens baik positif maupun negatif yang kompleks dan dimunculkan individu sebagai bentuk reaksi.

**Emotion-Focused Therapy; process-experiential Therapy** : terapi psikologis dengan pendekatan humanistik yang memiliki fokus pada hubungan emosi dan kognitif, dalam pelaksanaan intervensinya menekankan pada proses pengalaman emosional yang dirasakan klien secara langsung dan pemaknaan akan pengalaman tersebut.

**Evocation and exploration** : fase kedua dari EFT yang berfokus pada membangun pengalaman emosional antara terapis dan klien, melalui aktivitas kreatif untuk memunculkan dan mengeksplorasi emosi-emosi dasar manusia.

**Intervensi** : program atau terapi (perhatikan terapi) psikologis yang diberikan kepada klien oleh terapis (perhatikan terapis), baik bersifat preventif, kuratif, atau promotif.

**Klien** : individu/ kelompok (dalam setting kelompok) yang mendapatkan atau mengikuti intervensi.

**Kognitif** : aktivitas mental yang membuat individu mampu menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu hal, sehingga mendapatkan pengetahuan.

**Kreatif; aktivitas kreatif** : aktivitas yang dilakukan yang merujuk pada proses kreatif individu, dimana melibatkan kemampuan kognitif, emosi, dan motorik.

**Lansia** : orang yang berusia lanjut usia, memiliki usia diatas 60 tahun ke atas.

**Maladaptif** : penyesuaian diri yang tidak tepat yang bersifat integratif sehingga mempengaruhi penilaian, pikiran, perasaan, dan emosi diri.

**Panti wreda/ panti jompo** : tempat perawatan bagi orang lanjut usia.

**Refleksi Emosi** : proses terapeutik untuk membangun kesadaran dan pemahaman pada individu yang berkaitan dengan nilai atau hasil pikir, dan perasaan secara utuh.

**Regulasi Emosi** : proses untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.

**Resiliensi** : kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal.

**Stimulus** : *dorongan atau rangsangan*, dapat bersifat internal maupun eksternal.

**Terapi** : Intervensi yang diberikan oleh terapis kepada klien.

**Terapis** : individu yang memberikan intervensi kepada klien

**Terminasi** : tahapan dalam intervensi yang memiliki tujuan untuk mengakhiri keseluruhan proses intervensi, ditandai dengan kesepakatan dari terapis dan klien.

***Transformation and generation of alternatives*** : fase ketiga dari EFT yang berfokus pada pembentukan rilis emosi dan ekspresi emosi menjadi aktivitas atau perilaku yang adaptif dan dapat menjadi  *coping* bagi individu.

## **Daftar Pustaka**

- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings (2nd ed.)*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-Focused Therapy Revised Edition*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology, 62*(5), 611– 630.
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2019). *Clinical handbook of emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion- focused therapy for depression*. Washington: American Psychological Associatio



# ***Indeks***

## Awareness

iii, 3, 15, 16, 17, 25, 51, 55

## Bonding

iii, 3, 15, 16, 17, 25, 51, 55

## Depresi

i, ii, iii, v, vi, vii, 1, 2, 4, 13, 51, 55

## Emosi

iii, v, vi, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 53, 55

## Emotion-Focused Therapy

i, ii, iii, vi, 1, 51, 54, 55

## EFT

iii, vi, vii, 1, 2, 3, 4, 11, 31, 51, 52, 53, 55

## Goldman

1, 54, 55

## Greenberg

1, 2, 54, 55

## Intervensi

v, vi, 3, 15, 23, 24, 48, 49, 51, 52, 53, 55

## Kesadaran

3, 5, 6, 13, 14, 17, 31, 32, 51, 52, 55

## Klien

iii, vi, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 53, 55

Lansia

i, ii, v, vi, 8, 11, 52, 55

Panti wreda

i, ii, v, vi, vii, 8, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 52, 55

panti jompo

v, 52, 55

Pikiran

v, 2, 3, 5, 6, 26, 27, 29, 32, 35, 39, 43, 46, 51, 55

Refleksi

iii, 5, 6, 7, 9, 10, 18, 19, 20, 21, 22, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 52, 55

Resiliensi

iii, 11, 21, 22, 46, 52, 55

Terapi

vi, 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 53, 55

Terminasi

24, 49, 53, 55

Watson

1, 2, 55

## **Biografi**



**Andreas Patinkin, S. Psi., M. Psi., Psikolog** lahir di Jakarta pada tanggal 19 April 1992, lulus sarjana S1 Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, tahun 2015. Pada tahun 2021, menyelesaikan pendidikan pada program studi Magister Profesi Psikologi Klinis di Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang. Sejak tahun 2011 Andreas Patinkin tertarik pada penelitian, pengabdian, dan diskusi ilmiah di bidang psikologi perkembangan lanjut usia dan pendampingan orang dengan HIV-AIDS (ODHA). Saat ini, Andreas Patinkin berpraktik dan mengajar di bidang Psikologi Klinis.

“



**Dr. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes** lahir di Klaten pada tanggal 22 Februari 1965, lulus Sarjana S1 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM), Yogyakarta, tahun 1990. Pada tahun yang sama dia mulai bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang. Sejak tahun 1993 Margaretha Sih Setija Utami tertarik penelitian, pengabdian masyarakat, pengajaran, dan diskusi ilmiah nasional maupun internasional pada Psikologi Kesehatan. Pada tahun 1994 dia mulai mengambil Program Pasca di bidang Promosi dan Perilaku Kesehatan, Ilmu-ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran, UGM, dan lulus tahun 1996. Tahun 2002-2007, Margaretha Sih Setija Utami mengambil Program Doktor di bidang Ilmu-Ilmu Sosial di Radboud University, Nijmegen, Belanda.

“



**Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si.** lahir di Pati, 10 Agustus 1970, lulus Sarjana S1 Fakultas Psikologi UGM tanggal 20 Februari 1995. Dia mulai bergabung dengan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata pada tanggal 1 September 1995. Erna Agustina Yudiati mempunyai minat penelitian, pengabdian, dan pengajaran di bidang Psikologi Kesehatan dan Psikologi Klinis terutama pada bidang *Health Literacy*, Kesehatan Mental, dan Gangguan-Gangguan Psikologis. Tanggal 26 Januari 2004, Erna Agustina Yudiati lulus dari Program Pascasarjana Fakultas Psikologi UGM.



