**MODUL INTERVENSI *ENHANCING SELF-COMPASSION PROGRAM***

Fitri Fazrika Sari

Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta

t100205007@student.ums.ac.id

1. **Rancangan Intervensi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesi** | **Tujuan** | **Prosedur** | **Waktu** | **Metode** | **Perlengkapan** |
| Sesi1 (Pembukaan) | Memberikan pemahaman kepada subjek mengenai permasalahan yang sedang dialami dan menjelaskan proses intervensi yang akan diberikan | 1. Praktikan memberikan edukasi kepada subjek mengenai permasalahan yang dialaminya dan proses intervensi yang akan diberikan
2. Praktikan memasukkan harapan dan memberdayakan klien sesuai dengan tujuannya
3. Praktikan meminta subjek untuk mengerjakan *pretest*
 | 15 menit | Diskusi | 1. PPT
2. Skala
 |
| Sesi 2(*Loving-kindness meditation)* | Mengajak klien untuk mempraktikkan rasa sayang dan kebaikan bagi diri sendiri, orang yang dicintainya, orang lain, orang yang menyulitkan bagi dirinya, dan semua makhluk lainnya | 1. Praktikan mengarahkan subjek untuk membentuk/kembali memikirkan cara subjek mengkritik dirinya sendiri dengan cara menulis
2. Praktikan memberikan afirmasi positif bahwa subjek bisa mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih memberi afirmasi positif bagi dirinya dan orang-orang di sekitarnya
 | 20 menit | DiskusiPraktik | 1. PPT
2. *Worksheet*
 |
| Sesi 3(*Compassionate letter writing)* | Memberikan edukasi mengenai *self compassion* dan mengajak subjek untuk mempraktikkan sikap *self compassion* dengan menulis | 1. Praktikan memberikan pemahaman mengenai *self compassion* dan manfaat adanya *self compassion* dalam diri
2. Praktikan meminta subjek untuk menuliskan peristiwa yang baru-baru ini menyakitkan atau membuat dirinya menjadi tidak nyaman, waktu-waktu dimana ia menilai diri mereka sendiri, dan menggunakan penerimaan diri dan sikap welas asih terhadap pengalaman yang dilaluinya
 | 25 menit | DiskusiPraktik | 1. PPT
2. *Worksheet*
 |
| Sesi 4(*Time management training)* | Memberikan pemahaman mengenai pentingnya manajemen waktu dan menetapkannya secara realistis | 1. Praktikan memberikan edukasi mengenai pentingnya dan manfaat adanya manajemen waktu yang baik
2. Praktikan mengajak subjek untuk menetapkan prioritas kegiatan yang akan dilakukan
3. Praktikan membantu subjek untuk membuat jadwal yang realistis
 | 30 menit | DiskusiPraktik | 1. PPT
2. *Worksheet*
 |
| Sesi 5(*Mindfulness practice)* | Memberikan pemahaman mengenai pentingnya menyadari dan menerima keadaan saat ini dan mempraktikkan relaksasi | 1. Praktikan memberikan pemahaman mengenai pentingnya menyadari, memaknai, dan menerima keadaan yang saat ini dialami subjek
2. Praktikan menjelaskan manfaat terapi mindfulness
3. Praktikan mempraktikkan terapi mindfulness kepada subjek
 | 20 menit | DiskusiTerapi | 1. PPT
2. Lagu terapeutik
 |
| Sesi 6(Penutup) | Kembali mengingat dan mengecek pemahaman serta praktek klien mengenai terapi pada sesi-sesi sebelumnya serta *relapse prevention*  | 1. Praktikan me-review singkat seluruh terapi pada sesi sebelumnya
2. Praktikan memastikan bahwa subjek memahami dan mempraktekkan seluruh terapi pada sesi sebelumnya
3. Praktikan mengajak subjek untuk berdiskusi mengenai hambatan yang mungkin muncul kedepannya
4. Praktikan memberikan edukasi kepada subjek untuk mengantisipasi kekambuhan (*relapse preventioni*)
5. Praktikan mengajak subjek merencanakan aksi kedepan jika terjadi masalah
6. Praktikan meminta subjek untuk mengisi *posttest*
 | 20 menit | Diskusi | 1. PPT
2. *Worksheet*
3. Skala
 |
| *Follow up* | Mengetahui pengaruh intervensi dan konsistensi perilaku setelah intervensi | 1. Praktikan bertanya mengenai keadaan dan kondisi subjek
2. Praktikan bertanya mengenai progres penyelesaian skripsi dan mata kuliah seminar matematika subjek
 | 2 & 4 minggu setelah intervensi | Diskusi |  |

1. **Pelaksanaan Intervensi**

**Pembukaan**

1. Praktikan membuka dengan mengucapkan salam, bertukar kabar, dan membangun rapport dengan subjek
2. Praktikan menyampaikan alur kegiatan serta hasil asesmen melalui *slide* yang telah disediakan









1. Praktikan meminta subjek untuk mengisi kuesioner sebagai *pretest*









***Loving-Kindness Meditation***

Praktikan meminta subjek untuk menulis pada lembar *worksheet* sesuai dengan *slide* yang tertera di bawah ini.



***Compassionate Letter Writing***

1. Praktikan memberikan edukasi mengenai pengertian, aspek, dan manfaat adanya *self compassion* dalam diri, seperti yang tertera dalam *slide* berikut.





1. Praktikan meminta subjek untuk menulis sesuai dengan perintah yang terdapat pada *slide*.



***Time Management Training***

Praktikan meminta subjek untuk bersama-sama membuat jadwal terencana yang realistis untuk dilakukan selama minimal 1 semester ke depan. Bentuk agenda dapat menyesuaikan kebutuhan subjek.

***Mindfulness Practice***

1. Praktikan menyiapkan lagu yang bersifat teurapetik dan meminta subjek untuk duduk dengan nyaman.
2. Setelah memastikan kesiapan subjek, praktikan meminta subjek untuk duduk tegap dan memberi perintah bahwa subjek tidak boleh bergerak selama batas waktu yang ditentukan praktikan.
3. Praktikan mendampingi subjek untuk mengatur nafas dengan menarik dan mengembuskan nafas pada hitungan-hitungan tertentu. Semakin lama, hitungan untuk menarik, menahan, dan menghembuskan nafas semakin besar, misalnya dimulai dari 1 sampai 5, kemudian ditambah menjadi 1 sampai 8.
4. Setelah subjek terlihat tenang, praktikan tidak berbicara sama sekali untuk membiarkan subjek larut dalam ketenangan.
5. Setelah 5 menit, subjek diminta untuk perlahan membuka mata, kembali menarik nafas dan meregangkan otot-otot, kemudian diminta untuk kembali duduk dengan nyaman.
6. Praktikan menanyakan perasaan yang dirasakan subjek serta pikiran-pikiran apa yang muncul ketika proses *mindfulness*.
7. Praktikan mencatat apa yang dikatakan oleh subjek dan menciptakan suasana yang rileks kembali untuk mengakhiri proses terapi.

**Penutupan**

1. Praktikan kembali menanyakan pengertian, aspek, serta manfaat dari adanya *self compassion* dalam diri subjek
2. Praktikan memastikan subjek memahami seluruh rangkaian intervensi dan memberi afirmasi positif bahwa subjek telah melaksanakannya dengan sangat baik.
3. Praktikan meminta subjek untuk menulis hal-hal apa saja yang sekiranya dapat menjadi hambatan ke depan bagi subjek serta solusi dari permasalahan tersebut.
4. Praktikan memberikan apresiasi ketika subjek telah selesai melakukan kegiatan pada poin 3.
5. Praktikan meminta subjek untuk mengisi kuesioner (sama dengan kuesioner pada tahap pembukaan) sebagai *postest.*
6. Praktikan mengakhiri proses intervensi dengan mengiucapkan terima kasih atas kesediaan dan kerja sama subjek selama proses intervensi serta merencanakan *follow up.*