



**REPUBLIK INDONESIA**  
**KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

**SURAT PENCATATAN CIPTAAN**

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi hak kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : EC00201701661, 7 Juni 2017
- II. Pencipta
- Nama : **Dra. Djudiyah, M.Si**
- Alamat : Perumahan River Side D-305 RT.002 RW.005 Kelurahan Balarjosari, Kecamatan Blimbing, Malang, JAWA TIMUR, 65126
- Kewarganegaraan : Indonesia
- Nama : **Muhamad Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi**
- Alamat : Jl. Asoka RT.005 RW.003 Kelurahan Sumbersekar, Kecamatan Dau, Malang, JAWA TIMUR, 65151
- Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
- Nama : **UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**
- Alamat : Jalan Raya Tlogomas No. 246 Malang , Malang, JAWA TIMUR, 65144
- Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **Modul Support Group Therapy**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 10 Mei 2017, di Malang
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
- VIII. Nomor pencatatan : 02542

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b.  
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI

Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.  
NIP. 196003181991032001

**Modul**  
*Support Group Therapy*

**MODUL SUPPORT GROUP THERAPHY  
UNTUK MENGEMBANGKAN RESILENSI DAN  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA  
DARI KELUARGA SINGLE PARENT  
Program Penelitian Hibah Bersaing DIKTI**

Sesi	Tujuan	Metode	Alat
1.	1. Pembukaan 2. Mengenali kekuatan diri ( I am )	1. Perkenalan 2. Sharing tujuan program 3. <i>Ice breaking</i> : hunting friends 4. <i>Johary Windows</i> 5. Diskusi: Kekuatanku (kepribadian, minat, bakat)	1. Lembar <i>hunting friends</i> 2. Lembar <i>Johary Windows</i>
2.	1. Mengenali kekuatan Lingkungan ( I have )	1. <i>Ice breaking</i> : Alam Rimba atau Pemburu Gila (dapat diganti) 2. Kartu Sahabat 3. Diskusi: Cinta dan dukungan dari lingkunganku	1. Lembur Sahabat      Kartu
3.	1. Perencanaan Masa Depan ( I Can ) 2. Penutup	1. <i>Ice breaking</i> : Titanic 2. My Dreams 3. Diskusi: rencana pengembangan diri untuk masa depan	1. Lembar impianku 2. Beberapa lembar kosong

**Modul**  
*Support Group Therapy*

**SESI 1**

**Tujuan**

1. Membangun keakraban antar peserta terapi
2. Peserta memahami tujuan kegiatan
3. Peserta mampu menemukan dan menerima kekuatan dan kelemahan diri
4. Peserta mampu fokus pada kekuatan (kepribadian, bakat, minat) yang ada dalam diri
5. Peserta mampu membangun kepercayaan diri

**Rincian Kegiatan**

1. Perkenalan
2. *Sharing* tujuan program
  - a. Terapis menerangkan secara ringkas tujuan terapi dan mengaitkannya dengan harapan dan kecemasan peserta.
  - b. Tanya jawab tentang tujuan SGT.
3. Ice Breaking : Hunting Friends
  - a. Peserta mengisi isian pada lembar hunting friends
  - b. Peserta selanjutnya mencari peserta lain yang memiliki jawaban sama
4. Joharry Windows
  - a. Peserta menuliskan namanya pada lembar Joharry Windows.
  - b. Peserta menuliskan 5 kelebihan dan 5 kekurangan yang ada pada dirinya
  - c. Lembar Johary Windows diputar ditukar dengan milik teman
  - d. Tanpa menuliskan nama, peserta menuliskan 5 kelebihan dan 5 kekurangan dari pemilik lembar Joharry Windows tersebut
  - e. Ulang prosedur diatas sehingga setiap peserta sudah menuliskan 5 kelebihan dan 5 kekurangan dari seluruh peserta lain

## Modul

### *Support Group Therapy*

- f. Peserta memindahkan isian teman yang sesuai dengan dirinya pada kolom **aku tahu orang lain tahu**, isian teman yang menurutnya tidak sesuai dengan dirinya pada kolom **aku tidak tahu orang lain tahu**, isian sendiri yang tidak ada teman yang menuliskan pada kolom **aku tahu orang lain tidak tahu**.
5. Diskusi : kekuatan  
  - a. Peserta dipandu untuk mendiskusikan pengalaman dan pembelajaran yang didapat di Johary Windows :
    - I. Pentingnya mengenal diri
    - II. Cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengenal diri
    - III. Setiap orang memiliki kelemahan dan kekuatan sehingga tidak perlu rendah diri ataupun sebaliknya sombong
  - b. Peserta dipandu untuk menemuknenali kekuatan-kekuatan di dalam diri, meliputi : kepribadian, minat, ataupun bakat dan kemampuan
  - c. Peserta dipandu untuk bisa melihat betapa beruntungnya diri kita dengan semua kekuatan dalam diri dan besarnya manfaat untuk lebih fokus pada kekuatan daripada kelemahan
  - d. Peserta **dibagikan self report yang harus diisi** setiap hari (1 hari satu lembar) selama proses terapi.

**Modul**  
*Support Group Therapy*

**SELF REPORT RESILIENSI**

Nama :		Sekolah:	Tgl. Pengisian
Ceritakan hal-hal positif yang anda dapatkan dari keluarga teman, sekolah ataupun masyarakat sekitar	AKU PUNYA	..... ..... ..... ..... .....	
Ceritakan hal-hal positif (Sifat, kelebihan, kemampuan, ketrampilan) dalam diri anda	AKU PUNYA	..... ..... ..... ..... .....	
Ceritakan rencana-rencana yang akan anda lakukan untuk mengembangkan hal-hal positif yang anda miliki (dari diri sendiri maupun keluarga dan lingkungan) guna mengoptimalakan diri dan masa depan lebih cerah	AKU PUNYA	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	
Apa yang anda rasakan dan pikirkan setelah menuliskan hal-hal di atas? ..... ..... ..... .....			
Adakah sesuatu yang ingin anda tuliskan lagi? ..... ..... ..... ..... .....			

**Modul**  
*Support Group Therapy*  
**BERBURU TEMAN**

Pertanyaan	Dataku	Identitas teman yang sama
Bulan Lahir		Nama: ..... Jurusan: ..... TTL: ..... Tlp: .....
Makanan Favorit		Nama: ..... Jurusan: ..... TTL: ..... Tlp: .....
Bagian wajahku paling kusuka		Nama: ..... Jurusan: ..... TTL: ..... Tlp: .....
Hal paling tidak kusuka dalam diriku		Nama: ..... Jurusan: ..... TTL: ..... Tlp: .....
Aktivitas yang membantu tersenyum atau bahagia		Nama: ..... Jurusan: ..... TTL: ..... Tlp: .....
Sisi positif yang aku banggakan		Nama: ..... Jurusan: ..... TTL: ..... Tlp: .....

Modul  
*Support Group Therapy*

**RANGKUMAN JOHARY WINDOWS**

	Aku tahu	Aku tidak tahu
Orang lain tahu		
Orang lain tidak tahu		

**Intruksi**

Tuliskan berdasarkan hasil permainan berburu teman yang barusan dimainkan hal-hal:

1. Sifat yang dituliskan teman tentangmu yang kamu kurang menyetujuinya. Tuliskan pada kolom **aku tahu orang lain tahu**.
2. Sifat yang dituliskan teman tentangmu yang kamu kurang menyetujuinya atau tidak menduga ada yang menuliskan demeikan. Tuliskan pada kolom **aku tidak tahu orang lain tahu**.
3. Tuliskan pada kolom **aku tahu orang lain tidak tahu, hal-hal yang selama ini kita sembunyikan tentang dirimu**.

**Modul**  
*Support Group Therapy*

**SESI 2**

**Tujuan**

1. Peserta mampu menemukan potensi-potensi positif yang ada di lingkungannya
2. Peserta mampu merumuskan konsep diri yang lebih positif mengenai dirinya

**Rincian Kegiatan**

1. *Ice Breaking* : Alam Rimba
  - a. Peserta berdiri membentuk lingkaran. Terapis berdiri ditengah dan menceritakan tentang kisah perjalanan menjelajah alam rimba
  - b. Saat di dalam cerita peserta mendengar disebutkan nama binatang maka peserta harus bergoyang, saat disebutkan nama bunga maka peserta harus bergaya manis, saat disebutkan nama manusia maka peserta harus tertawa

***Ice Breaking* : Pemburu Gila**

- a. Peserta membentuk kelompok terdiri dari 3 orang, dua orang berdiri berhadapan berpegangan dan berperan sebagai pohon, 1 peserta duduk jongkok dibawah peserta yang berdiri dan berperan sebagai burung. Kelompok-kelompok membentuk lingkaran.
- b. Terapis berdiri di tengah memberi instruksi: “pemburu” maka yang berperan burung harus pindah ganti pohon, “penebang” maka yang berperan pohon pindah tempat ganti burung, “gempa bumi” maka semua harus pindah tempat membentuk kelompok baru.
- c. Terapis ikut bermain sehingga akan tersisa satu orang yang tidak dapat kelompok dan berdiri ditengah ganti memberi instruksi, dan demikian seterusnya hingga 3-4 kali putaran.



## **Modul**

### *Support Group Therapy*

2. Kartu Sahabat
  - a. Kartu sahabat dikocok
  - b. Peserta menceritakan dan melakukan hal-hal yang tertulis dalam kartu
  - c. Permainan berakhir saat semua peserta sudah mengambil kartu
3. Diskusi : Cinta dan Dukungan dari Lingkungan
  - a. Peserta dipandu untuk bisa melihat hal-hal positif dari keluarga, lingkungan sekitar, teman, dan juga sekolah
  - b. Peserta dipandu untuk bisa bersyukur atas hal-hal positif tersebut
  - c. Peserta dipandu untuk bisa menceritakan mengenai diri mereka dalam bahasa-bahasa positif.

**Modul**  
*Support Group Therapy*

**KARTU SAHABAT**

**Permohonan maaf yang  
belum terungkap**

**Rasa terima kasih yang  
belum terungkap**

**Rasa marah yang tak  
terungkap**

**Rasa malu terbesar**

**Memori terindah  
dalam keluargaku**

**Pengalam masa  
kecilku yang paling  
menyenangkan**

**Modul**  
*Support Group Therapy*

**Ingatan manis  
tentang teman  
terbaikku**

**Hal terindah dari guru  
terbaikku**

**Nyanyikan salah  
satu anak-anak  
favoritmu**

**Kekecawaan  
terbesarku**

**Hadiah terindah  
yang pernah kudapat**

# Modul

## *Support Group Therapy*

### Sesi 3

#### Tujuan

1. Peserta mampu mengenali cita-cita masa depan berdasar kekuatan positif yang ia miliki
2. Peserta mampu membuat rencana-rencana nyata untuk mewujudkan impian masa depannya
3. Peserta memiliki sikap positif dan optimis dalam memandang kehidupan dan masa depan

#### Rincian Kegiatan

1. *Ice Breaking* : Titanic
  - a. Peserta dalam kelompok mencoba mengangkat salah seorang teman yang duduk diatas selebar Koran
2. My Dreams
  - a. Ajak peserta masuk ke gelombang alfa (kondisi santai) "ambil posisi tubuh yang kalian merasa nyaman. Tutup mata kalian. Berlahan atur nafas, kita rasakan sejuaknya udara masuk melalui hidung kita, memenuhi rongga dada kita, keluarkan. Sebuah nikmat yang diberikan Allah yang kita sering lupa yaitu masih diberi kesempatan bernafas. Lakukan sekali lagi. Bayangkan diri kalian berada disebuah taman yang sangat menyenangkan, udara sejuk, hamparan rumput berwarna hijau segar, bunga-bunga indah beraneka warna, merah, merah muda, orange, subhanallah semuanya indah."
  - b. Bimbing peserta masuk ke dunia impiannya mulai dari "30 tahun akan datang", lalu "5 tahun akan datang". Bacakan teks berikut dengan intonasi rendah dan berirama tenang. "Bayangkan anda kemudian terbang kemasa 30 tahun akan datang, saat usia anda antara 50 tahunan. Kira-kira pada hari dan jam yang sama dengan sekarang (sebutkan hari

## Modul

### *Support Group Therapy*

dan jam) apa yang sedang anda lakukan, siapa anda, direktur sebuah perusahaankah, dokter, pengacara, pengusaha, atau sesosok tua yang resah dengan kehidupan yang susah. Bayangkan pula apa yang anda rasakan saat itu, senangkah, bahagiakah, atau sedih, menderita, memaki kehidupan, dan menyesali masa-masa yang telah lewat sia-sia. Bayangkan pula, kira-kira 30 tahun akan datang tersebut, keluarga apa yang anda miliki, istri (suami) semacam apa, berapa anak-anak anda dan sudah menjadi apa mereka. Kira-kira apa yang mereka katakan tentang anda, istri (suami) yang baikkah, atau yang membanggakan dan memberi teladan. Atau istri dan ayah yang tidak tahu tanggung jawab. Memberi contoh yang buruk, bahkan memalukan keluarga. Bayangkan pula rumah semacam apa yang anda tempati dan bentuknya bagaimana, besar megah atau mungil asri dengan taman yang luas, di desakah atau di kota yang ramai letaknya. Bayangkan pula, pada saat usia anda 50 tahunan tersebut, apa saja yang telah anda lakukan untuk ayah dan ibu anda, dan seandainya beliau masih hidup kira-kira apa yang mereka katakan tentang anda, anak yang membuat bangga orang tua, membuat bahagia orang tua, atau sebaliknya anak yang ibu anda malu dan menyesal melahirkan anda. Bayangkan semuanya.

Lalu sekarang anda terbang kembali ke masa 5 tahun akan datang, kira-kira siapa anda saat itu, seorang supervisor, eksekutif muda yang semangat dengan ambisi-ambisinya, seorang karyawan di sebuah perusahaan besar, atau seorang sarjana baru yang semangat mencari kerja atau membuat usaha, atau seorang mahasiswa yang masih mengulang banyak mata kuliah bersama adik-adik angkatan, atau bahkan pemuda yang DO dari kuliah, mabuk, lesu,

## Modul

### *Support Group Therapy*

bingung dengan hidup yang tidak jelas. Bayangkan pula siapa anda saat itu, seorang ayah (ibu) mudakah, seorang pemuda yang siap melangsungkan pernikahan atau sosok pemuda yang jangankan kekasih hari, sahabat terbaik saja tidak ada. Bahagiakah anda saat itu, senyumlah, atau meratap sedih dalam hati. Bayangkan.

Atur kembali nafas anda, tarik perlahan, lepaskan pelan. Ulangi sekali lagi. Tarik nafas pelan dan keluarkan sembari ucapkan : *istighfar, bismillahirrahmanirrahim*, ya Allah bantu aku mewujudkan impianku, beri aku cintamu guna menemani langkahku, aku percaya kuasa. Amin. Berlahan buka mata.

- c. Minta merumuskan semua impian mereka tadi mulai dari *"30 tahun akan datang"*, lalu *"5 ahun akan datang"*. Tuliskan semua yang dibayangkan tadi.
  - d. Selanjutnya minta mereka saling berbagi tentang impian mereka dalam kelompok.
3. Diskusi : Rencana Pengembangan Masa Depan
- a. Peserta dipandu untuk mendiskusikan hal-hal yang bisa dia lakukan untuk mewujudkan impiannya
  - b. Peserta dipandu untuk mendiskusikan hal-hal yang bisa dia lakukan untuk lingkungannya (keluarga, masyarakat, sekolah) agar bisa mendukung dirinya mewujudkan impiannya
  - c. Selanjutnya beri masing-masing kertas sejumlah teman yang ada. Selanjutnya minta peserta menulis surat untuk semua teman yang ada tentang dukungan mereka terhadap impian teman tersebut.
  - d. Setelah selesai, minta mereka memberikan surat tersebut langsung pada teman tersebut.
  - e. Peserta diberi dukungan bahwa mereka pasti bisa mewujudkan impiannya.

# Modul

## *Support Group Therapy*

Nama :

Fakultas:

Esok Hari Aku....	5 Tahun Di Depan Aku...	30 Tahun Di Depan Aku...

(1) ← (2) ← (3)