



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 : EC00202002784, 21 Januari 2020

Pencipta

Nama : **Inastasya, Iswinarti, , dkk**
Alamat : Jl. Pemuda RT 03/RW 01 Kelurahan Penatoi Kecamatan Mpunda,
Kota Bima, Nusa Tenggara Barat, 84115
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Inastasya, Iswinarti, , dkk**
Alamat : Jl. Pemuda RT 03/RW 01 Kelurahan Penatoi Kecamatan Mpunda,
Kota Bima, 24, 84115
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **Storytelling Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Lansia**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 18 Januari 2020, di Malang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000176398

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

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



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

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Inastasya	Jl. Pemuda RT 03/RW 01 Kelurahan Penatoi Kecamatan Mpunda
2	Iswinarti	Landungsari Permai F/3 RT 001/ RW 005 Landungsari Dau
3	Djudiyah	Perumahan River Side D-305 RT 002/RW 005 Balearjosari Blimbing

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Inastasya	Jl. Pemuda RT 03/RW 01 Kelurahan Penatoi Kecamatan Mpunda
2	Iswinarti	Landungsari Permai F/3 RT 001/ RW 005 Landungsari Dau
3	Djudiyah	Perumahan River Side D-305 RT 002/RW 005 Balearjosari Blimbing



STORYTELLING

UNTUK MENINGKATKAN

KEBAHAGIAAN

PADA

LANSIA

***INASTASYA
ISWINARTI
DJUDIYAH***

MODUL

Pengaruh Terapi Bermain Kelompok dengan Metode Storytelling untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Lansia

BAGIAN I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada orang dewasa, bermain merupakan sarana bagi mereka untuk menumbuhkan banyak perilaku adaptif seperti kreativitas, latihan perasaan dan integrasi antara pikiran dan tubuh (Schaefer, 1993). Manfaat dari penggunaan terapi bermain adalah penurunan agresi, penyesuaian sosial dan emosional yang lebih baik, penurunan gejala depresi, peningkatan konsep diri, penurunan stres dan kecemasan, dan peningkatan perilaku sekolah (Landreth, 2002). Selain itu, terapi bermain sering digunakan untuk mengatasi permasalahan emosi dan perilaku pada individu (Drewes & Schaefer, 2010). Hal yang selalu dikaitkan dalam sebuah terapi bermain adalah adanya suatu alat bermain (mainan). Mainan merupakan sebuah media yang menunjang tercapainya sebuah tujuan permainan. Media yang sering digunakan dalam terapi bermain berupa air, pasir, pencil warna, cat air, gelembung sabun dan boneka (Ruby et al, 2013).

Play therapy dimungkinkan untuk diterapkan pada lansia yang memiliki kebahagiaan rendah. Tingkat kebahagiaan rendah yang dialami oleh lansia akibat dari perasaan tersisihkan, tidak dihargai dan kesepian. Perasaan tersebut lambat laun dapat menyebabkan depresi. Oleh karena itu, **play therapy** perlu diberikan pada lansia yang memiliki kebahagiaan rendah untuk meminimalisir terjadinya depresi dan emosi negatif lainnya. Berdasarkan penelitian Demanchick, Cochran & dan Cochran (2003) menyatakan bahwa **person-centered play therapy** terbukti efektif pada orang dewasa dan mampu mengatasi perilaku dan emosi individu. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa partisipan menunjukkan perubahan yang positif pada **self expression, self direction** dan **self efficacy**, serta kesejahteraan emosional.

Pada penelitian ini, beberapa individu yang memiliki permasalahan yang sama berupa kebahagiaan yang rendah dikumpulkan dalam suatu kelompok. Selain itu, salah satu kesamaan karakter anggota kelompok juga yaitu individu dengan penerimaan diri yang rendah. **Play therapy** dalam bentuk kelompok menekankan komunikasi interpersonal dari pemikiran sadar, **perasaan-perasaan** dan perilaku dalam bingkai waktu disini dan sekarang (Corey, 2012). Kelompok menyediakan empati, kebutuhan

dukungan untuk menciptakan suasana kepercayaan sehingga dapat berbagi dan mengeksplorasi mengenai masalah yang dihadapi. Anggota kelompok membantu mengembangkan kemampuan untuk masalah interpersonal dengan baik sehingga mereka sanggup menangani masalah yang sama di masa depan (Corey, 2012). Selain itu, keunggulan dari pemberian intervensi secara kelompok adalah kelompok dapat menjadi **agent of change** dan adanya dukungan sosial.

Group play therapy akan difokuskan pada salah satu kekuatan internal yang ada pada individu termasuk lansia. Salah satu kekuatan internal yang dimiliki lansia dan menjadi fokus terapi yaitu penerimaan diri (**self acceptance**). **Self acceptance** yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu yang mempunyai tingkat **Self acceptance** yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui serta menerima aspek-aspek yang terdapat dalam dirinya, baik positif maupun negatif dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu (Rahmawati & Saidiyah, 2011).

Storytelling merupakan salah satu metode terapi dimana individu akan mendongeng mengenai cerita spesifik dan terfokus dan dibimbing dalam mengingat menuju kisah kehidupan positif mereka, yang kemudian digunakan selama proses terapi untuk mendukung perubahan individu (Gardner & Poole, 2009). Pengaruh **storytelling** pada orang dewasa yaitu mampu meningkatkan motivasi individu (Gabele et. al, 2019), Selain itu storytelling juga mampu berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi pada lansia (Mager, 2018). Kemudian penelitian dari Scott & dan DeBrew (2009) mendapatkan hasil bahwa **storytelling** dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup. Hal ini dikarenakan pada saat mendengarkan cerita adanya proses mengingat akan kenangan khusus di masa lalu sehingga membuat individu merasa bangga akan hidupnya. Selain itu, Penelitian lain yang menyatakan bahwa **storytelling** jangka pendek efektif meningkatkan karakteristik kebahagiaan dan resiliensi pada lansia (Mager & Stevens, 2015).

Hasil penelitian Slivinske & dan Slivinske (Alschuler, 2014) menyatakan bahwa **storytelling** terbukti efektif bagi individu yang mungkin memiliki kesulitan untuk secara langsung mengungkapkan atau mengidentifikasi perasaan atau pengungkapan dirinya. Dengan menggunakan media, maka individu secara tidak langsung dapat mengungkapkan perasaannya. Pada proses **storytelling**, individu

didorong untuk menggunakan ekspresi diri untuk membangun konsep diri (Alschuler, 2014).

Berdasarkan pembahasan mengenai lansia yang sudah dijabarkan pada beberapa penelitian terdahulu memberikan cukup pemahaman bahwa individu yang memasuki masa tua memiliki kondisi psikologis yang rentan. Para lansia yang sudah memasuki masa tua memiliki kerentanan terhadap bahaya psikologis seperti penyesuaian diri, kesepian, dukungan sosial dan penerimaan diri yang baik dalam dirinya. Lansia yang menerima keterbatasan kondisi dirinya serta memiliki penilaian positif terhadap kehidupannya, menunjukkan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak menerima keterbatasan yang dimilikinya. sehingga hal tersebut berdampak pada fungsi fisiologis maupun psikologis lansia tersebut. Sehingga, peneliti berasumsi bahwa group play therapy dengan metode **storytelling** dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

B. Tujuan Penyusunan Modul

Tujuan penyusunan modul ini adalah sebagai panduan untuk melaksanakan terapi bermain kelompok dengan metode *storytelling* pada lansia.

BAGIAN II: KONSEP TEORITIS

A. Kebahagiaan (*Happiness*)

Teori kebahagiaan dikemukakan oleh Seligman (2011) yang menjelaskan *happines* dalam bukunya yang berjudul “*authentic happiness*” bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap maupun aktifitas yang positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorsi dan keterlibatan. Terdapat indikator empat definisi yang digunakan untuk menjelaskan aspek-aspek *authentic happines* dari Seligman (Rusdiana, 2017) yaitu: 1) *affective definition*, yaitu hasil evaluasi menyeluruh terhadap pengalaman individu; 2) *cognitive definition*, kebahagiaan didefinisikan sebagai fenomena kognitif dan merupakan hasil dari proses evaluasi yang dilakukan secara sadar dan sengaja; 3) *attitudinal definition*, kebahagiaan digambarkan sebagai disposisi senang dan sikap positif; 4) *mixed definition*, kebahagiaan merupakan gabungan dari elemen seperti elemen sikap (*attitude*) yang tercermin dalam kepuasan hidup, elemen afeksi (*affect*) yang tercermin dalam perasaan baik/positif (*feeling good*).

Terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati menurut Seligman (2011) antara lain: a) terjalinnya hubungan positif dengan orang lain; b) keterlibatan penuh dalam aktifitas; c) penemuan makna dalam hidup; d) optimisme yang realistis; dan, e) resiliensi. Ada tiga jenis kebahagiaan menurut Seligman (2011) yaitu kehidupan yang menyenangkan, hidup yang baik (keterlibatan), dan hidup yang bermakna.

Aspek *authentic happiness* menurut Seligman (2002) yaitu kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, optimisme akan masa depan. Adapun karakteristik orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya menurut Myers (2012) yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (Seligman, 2011) yaitu budaya, kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan, dan jenis kelamin.

B. Terapi Bermain Kelompok (*Group Play Therapy*)

Choen (1993) menjelaskan *play therapy* sebagai alat dari bermain yang digunakan untuk membantu individu untuk berbicara tentang hal-hal terpendam dalam diri individu sehingga dimunculkan kepermukaan melalui permainan. **Play therapy** lebih menekankan dalam teori relaksasi, artinya bahwa dengan kondisi relaks individu dapat menghilangkan perasaan intimidasi dan lebih mudah untuk berbicara (Nuligar Hatiningsih, 2013).

Play therapy adalah metode yang efektif dalam menyelesaikan masalah perilaku dan mental pada individu-individu. Ketika seorang terapis bermain dengan individu, pada dasarnya mereka memanfaatkan situasi bermain tersebut untuk terhubung dengan individu dan merupakan salah satu upaya untuk menangani emosional individu dalam membantu menyelesaikan tantangan mereka di kehidupan normal (Bana et al., 2017).

Terdapat beberapa pendekatan dalam terapi bermain seperti pendekatan kognitif, behavior, humanistik, dan lain-lain. Adapun jenis terpi bermain yang menggunakan pendekatan humanistik terbagi menjadi beberapa jenis. Salah satunya **gestalt play therapy**. **Gestalt Play Therapy** merupakan suatu bentuk terapi eksistensial yang memiliki anggapan bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggungjawab pribadi jika mereka mengharap suatu kematangan dan keseimbangan (Nelson-Jones, 2015). **Gestalt play therapy** memiliki prinsip bekerja atas kesadaran dan berfokus pada “apa” dan “bagaimana” dan pengalaman “**here and now**” (Nelson-Jones, 2011). Terapi ini memiliki asumsi dasar bahwa setiap individu mampu menangani masalahnya sendiri secara efektif. Ketika

individu bergerak melalui pengalaman bermain, mereka lebih sadar akan siapa mereka, apa yang mereka rasakan, apa yang mereka butuhkan, apa yang mereka inginkan, dan sebagainya (Oaklander, 1982).

Hughes (1999) menjelaskan beberapa karakteristik kegiatan bermain berdasarkan sikap individu adalah : (a) Bermain dilakukan karena kesukarelaan, bukan paksaan, (b) Bermain merupakan kegiatan untuk dinikmati, (c) Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan, (d) Aktivitas dalam bermain lebih penting dari pada tujuan, (e) Bermain harus aktif secara fisik dan mental, (f) Bermain itu bebas, tidak harus selaras dengan kenyataan, (g) Dalam bermain, individu bertingkah laku secara spontan, sesuai dengan yang diinginkan saat itu, (h) Makna dan kesenangan bermain sepenuhnya ditentukan oleh pelaku.

Secara umum, semakin lama individu hidup maka semakin banyak cerita yang individu dapat bagikan, Individu, keluarga maupun organisasi semuanya memiliki kisah yang bisa dikomunikasikan untuk membangkitkan humor, peringatan dan pengetahuan. Storytelling efektif dalam proses pembelajaran orang dewasa (Carminotti & Gray, 2012). Dengan **storytelling** para lansia bisa berbagi apa yang dirasakannya yang bertujuan untuk mengurangi beban yang ada karena dengan adanya **storytelling** lansia bisa berbagi keluh-kesah dan juga bercerita berbagai macam hal mengenai filosofi dan moral (Lasker & Beukelman, 1999).

Penelitian dari Scott & dan DeBrew (2009) mendapatkan hasil bahwa **storytelling** dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup. Hal ini dikarenakan pada saat mendengarkan cerita adanya proses mengingat akan kenangan khusus di masa lalu sehingga membuat individu merasa bangga akan hidupnya. Selain itu, Penelitian lain yang menyatakan bahwa **storytelling** jangka pendek efektif meningkatkan karakteristik kebahagiaan dan resiliensi pada lansia (Mager & Stevens, 2015).

C. Metode Storytelling

Secara umum, semakin lama individu hidup maka semakin banyak cerita yang individu dapat bagikan, Individu, keluarga maupun organisasi semuanya memiliki kisah yang bisa dikomunikasikan untuk membangkitkan humor, peringatan dan pengetahuan. *Storytelling* efektif dalam proses pembelajaran orang dewasa (Carminotti & Gray, 2012). Dengan *storytelling* para lansia bisa berbagi apa yang dirasakannya yang bertujuan untuk mengurangi beban yang ada karena dengan adanya **storytelling** lansia bisa berbagi keluh-kesah dan juga bercerita berbagai macam hal mengenai filosofi dan

moral (Lasker & Beukelman, 1999). Ada beberapa tipe *storytelling* menurut Carminotti & Gray (2012) diantaranya yaitu *experiences* (pengalaman), *role play*, *case study*.

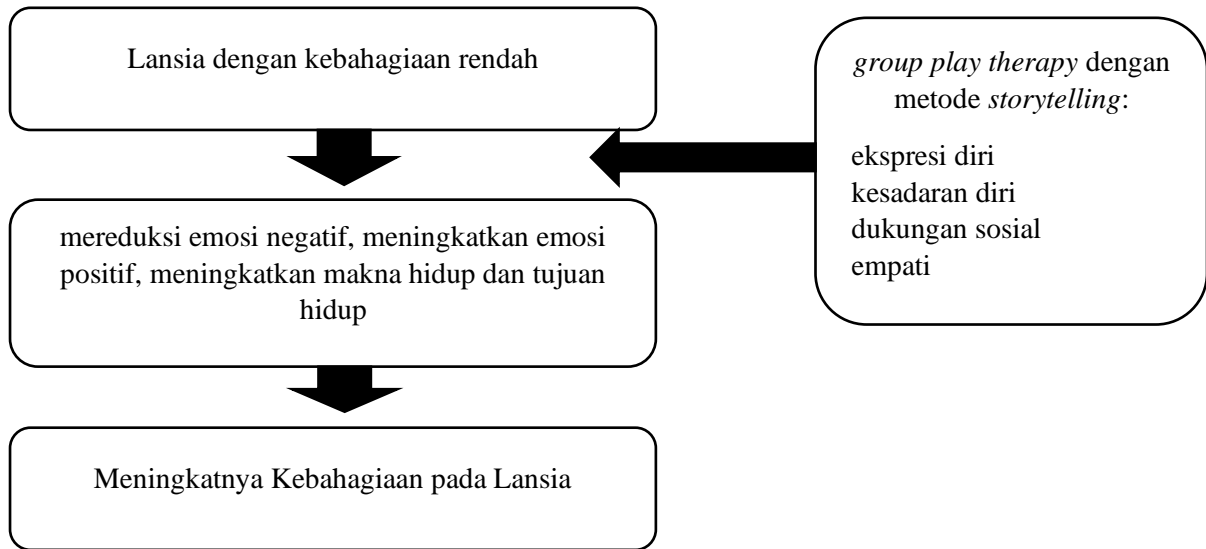
Penelitian dari Scott & dan DeBrew (2009) mendapatkan hasil bahwa *storytelling* dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup. Hal ini dikarenakan pada saat mendengarkan cerita adanya proses mengingat akan kenangan khusus di masa lalu sehingga membuat individu merasa bangga akan hidupnya. Selain itu, Penelitian lain yang menyatakan bahwa *storytelling* jangka pendek efektif meningkatkan karakteristik kebahagiaan dan resiliensi pada lansia (Mager & Stevens, 2015).

Permasalahan yang terjadi pada lansia menimbulkan dampak negatif yang dirasakan oleh lansia seperti munculnya perasaan kesepian dan merasa tidak dihargai. Perasaan negatif tersebut dirasakan akibat dari kurangnya interaksi sosial yang dilakukan oleh pada lansia terutama dengan pihak keluarga, terpisah dengan keluarga, dan perasaan tidak berguna. Para lansia yang sudah memasuki masa tua memiliki kerentanan terhadap bahaya psikologis seperti penyesuaian diri, kesepian, dukungan sosial dan penerimaan diri yang baik dalam dirinya. Lansia yang menerima keterbatasan kondisi dirinya serta memiliki penilaian positif terhadap kehidupannya, menunjukkan sikap yang positif pada dirinya dibandingkan dengan lansia yang tidak menerima keterbatasan yang dimilikinya. sehingga hal tersebut berdampak pada fungsi fisiologis maupun psikologis lansia tersebut. Dampak dari masalah psikologis tersebut yang dirasakan oleh lansia salah satunya adalah berkurangnya kebahagiaan.

Proses meningkatkan kebahagiaan pada lansia yaitu melakukan proyeksi dengan metode *storytelling*. Membentuk suatu kelompok dan mempersilahkan para lansia untuk menceritakan kisahnya merupakan komponen efektif dari setiap proses psikoterapi. Melalui berbagi cerita dengan anggota kelompok, individu memiliki kesempatan untuk mengklarifikasi dan memperoleh pemahaman kognitif tentang peristiwa. Dengan bercerita, individu memproyeksikan perasaan, pikiran, harapan maupun kebutuhan yang diinginkan. Menurut Schoeman & dan Van der Merwe (Schoeman, 1996), menunjukkan bahwa melalui permainanlah individu/ individu memproyeksikan perasaan dan kebutuhannya. Sehingga dengan melalui **storytelling** partisipasi mampu memahami bahwa perilakunya saat ini dilatarbelakangi oleh perasaan, keinginan, kebutuhan, serta proses berpikirnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, *group play therapy* berdasarkan konsep gestalt dengan menggunakan metode **storytelling** mampu sebagai alternatif unuk

meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Adapun bagan proses terapi (kerangka berpikir) yakni sebagai berikut:



BAGIAN III: PANDUAN PELAKSANAAN **GROUP PLAY THERAPY DENGAN METODE **STORYTELLING****

Group play therapy dengan media storytelling dilakukan dalam 7 kali pertemuan (sesi) dengan frekuensi pertemuan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu. Setiap sesi memiliki tema dan tujuan yang berbeda-beda. Tema dalam sesi 1 yakni *membangun rapport dan perkenalan* yang berujuan membangun hubungan terapeutik antara anggota kelompok dan terapis serta menjalin komunikasi antara sesama. Tema dalam sesi 2 adalah *contact partisipan* guna untuk menentukan tujuan kelompok, aturan dalam kelompok, dan komitmen kelompok. Sesi 3 bertemakan “*draw my story*”, untuk mengidentifikasi pandangan individu tentang dirinya, pengekspresian perasaan dan pikiran, dan membimbing individu dalam kepemilikan diri terhadap proyeksinya. Sesi 4 memiliki tema “*kelebihan dan kelemahanku*” dengan tujuan mengidentifikasi kelebihan maupun potensi yang dimiliki serta menerima kelemahan yang dimiliki. Sesi 5 bertema “*tell me your story*” bertujuan untuk mengekspresikan perasaan individu terhadap orang disekitarnya, mengemukakan pendapat, pengalaman dan intropeksi diri.

Selanjutnya sesi 6 yaitu “ *show yourself*” dengan tujuan untuk mengajarkan individu mengenali perasaan dirinya, serta reaksi individu ketika mengalami situasi tersebut serta cara untuk memecahkan masalahnya. Sesi 7 “*feedback dan terminasi*” bertujuan mengemukakan pendapat, kendala dan mulai menerima pengalaman-pengalaman negatif. Kemudian mengakhiri sesi terapi dengan individu, menjelaskan perubahan yang dirasakan, dan memberikan motivasi kepada anggota kelompok.

Adapun durasi dalam setiap pertemuan sekitar 60-120 menit. Dalam melakukan terapi dengan metode *storytelling*, terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan untuk kelancaran proses terapi. Cerita yang diberikan yakni harus beragam dan tidak hanya satu jenis cerita saja. Selain dari media yang digunakan, terapis perlu menunjukkan penerimaan yang baik kepada anggota kelompok. Hubungan antara terapis dan anggota kelompok didasari pada kemampuan terapis dalam memahami komunikasi anggota kelompok dan menciptakan lingkungan yang membebaskan anggota kelompok untuk berkomunikasi. Terapis perlu melakukan probing pada individu jika jawaban atau cerita yang diberikan terlalu singkat. Setting ruangan juga menjadi hal yang penting dalam terapi ini. Dikarenakan media yang selalu sama yakni menggunakan media bercerita, maka perlu diadakan setting yang lebih bervariasi agar anggota kelompok tidak jenuh dan selalu bersemangat saat proses terapi.

A. Panduan **Group Play Therapy** Dengan Metode **Storytelling**

Sesi	Tema	Aspek	Tujuan	Durasi	Kegiatan
I	Membangun Raport dan contract partisipan		a. Membangun hubungan terapeutik antara anggota kelompok dan terapis b. Menjalin komunikasi antara sesama. c. Untuk melatih komunikasi dalam bercerita d. Menentukan tujuan kelompok, aturan dalam kelompok, dan komitmen kelompok	60 Menit	- perkenalan diri - penjelasan peran anggota dalam proses terapi - penjelasan tujuan dan manfaat terapi - menentukan tujuan kelompok - diskusi bersama peraturan kelompok - memberika dorongan pada oartisipan

					untuk berkomitmen
II	draw my story	kepuasan akan masa lalu	<p>a. Untuk mengidentifikasi pandangan individu tentang dirinya</p> <p>b. Pengekspresian perasaan dan pikiran</p> <p>c. Membimbing individu dalam kepemilikan diri terhadap proyeksinya.</p>	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - menggambar sungai kehidupan - bercerita mengenai hasil gambar kepada anggota kelompok
III	Kelebihan dan kelemahanku	Kebahagiaan pada masa sekarang	Mengidentifikasi kelebihan maupun potensi yang dimiliki serta menerima kelemahan yang dimiliki.	60 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - menulis kelebihan dan kelemahan dalam sebuah kertas - bercerita mengenai kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya kepada anggota kelompok
IV	Bercerita tentang kisah ku	kepuasan pada masa lalu	Mengekspresikan perasaan individu terhadap orang disekitarnya, mengemukakan pendapat, pengalaman dan intropeksi diri.	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - pasrtisipan bercerita mengenai keberhasilan yang sudah dicapainya pada masa lalu
V	My feelings	kebahagiaan pada masa sekarang	<p>a. Mengajarkan individu mengenali perasaan dirinya, serta reaksi individu ketika mengalami situasi tersebut serta cara untuk memecahkan masalahnya</p> <p>b. Mengekspresikan perasaan individu terhadap orang</p>	90 Menit	<ul style="list-style-type: none"> - membacakan cerita yang sudah disediakan - memerankan tokoh yang ada dalam cerita tersebut

			disekitarnya, mengemukakan pendapat, pengalaman dan intropeksi diri.		
VI	Aku Bisa	optimisme akan masa depan	a. Mensyukuri segala peristiwa yang sudah dilewati b. menerima kelemahan dan kelebihan c. harapan akan kebahagiaan dimasa depan	60 Menit	- menuliskan peristiwa yang di syukuri pada masa lalu - berterimakasih pada orang yang disayangi - menuliskan harapan yang ingin diwujudkan di masa depan
VII	Terminasi		a. Partisipan mampu mengemukakan pendapat, kendala dan mulai menerima pengalaman- pengalaman negatif. b. Mengakhiri sesi terapi dengan individu, menjelaskan perubahan yang dirasakan, dan memberikan motivasi kepada anggota kelompok.	60 Menit	- evaluasi hasil terapi - kesan dan pesan - kesimpulan terapi - mengakhiri sesi terapi

B. Prosedur **Group Play Therapy** Dengan Metode **Storytelling**

Sesi I

Tema: *membangun raport dan contract*

Tujuan:

- a. Membangun hubungan terapeutik antara anggota kelompok dan terapis
- b. Menjalani komunikasi antara sesama.
- c. Untuk melatih komunikasi dalam bercerita
- d. Menentukan tujuan kelompok, aturan dalam kelompok, dan komitmen kelompok

Durasi: 60 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi dan alat dokumentasi perekam.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan pokok kegiatan yang dilakukan sebelum terapi, yaitu observasi, wawancara, dan pengukuran yang merupakan pendahuluan dari terapi.
2. Saling memperkenalkan diri antara terapis dan anggota kelompok yang lain, meliputi nama, usia, alamat dan kegemaran (hobi).
3. Terapi menjelaskan peran terapis dan anggota kelompok dalam proses terapi
4. Terapis menyampaikan tujuan dan manfaat terapi bermain untuk meningkatkan kebahagiaan
5. Mendiskusikan aturan kelompok bersama anggota kelompok
6. Terapis membeikan motivasi kepada anggota kelompok untuk berkomitmen dalam menjalani terapi sampai akhir sesi
7. Umpan balik: memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat
8. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan selanjutnya
9. Terapis menginformasikan rencana terapi bermain sesi kedua
10. Terminasi proses terapi sesi pertama.

Sesi II

Tema: *draw my story*”

Tujuan:

- a. Untuk mengidentifikasi pandangan individu tentang dirinya
- b. Pengekspresian perasaan dan pikiran
- c. Membimbing individu dalam kepemilikan diri terhadap proyeksinya.

Durasi : 30 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi alat dokumentasi perekam, kertas hvs, dan pensil.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya
2. Menyampaikan tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan
3. Partisipan diminta menggambar “sungai kehidupan” di atas sebuah kertas
4. Pasrtisipan diminta unruk menjelaskan hasil gambarnya kepada anggota kelompok terkait yang digambarkan.
5. Umpan balik: memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat, dan melakukan probing terhadap jawaban subjek
6. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan selanjutnya
7. Terapis menginformasikan rencana terapi bermain sesi ketiga
8. Terminasi proses terapi sesi kedua.

Sesi III

Tema: *kelebihan dan kelemahanku*

Tujuan:

Mengidentifikasi kelebihan maupun potensi yang dimiliki serta menerima kelemahan yang dimiliki.

Durasi : 60 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi alat dokumentasi perekam, kertas hvs, dan pensil.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya
2. Menyampaikan tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan
3. Partisipan diminta menuliskan kelebihan dan kelemahan di atas sebuah kertas
4. Pasrtisipan diminta unruk menjelaskan kelebihan dan kelemahan kepada anggota kelompok
5. Umpan balik: memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat, dan melakukan probing terhadap jawaban subjek
6. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan selanjutnya
7. Terapis menginformasikan rencana terapi bermain sesi keempat.
8. Terminasi proses terapi sesi ketiga

Sesi IV

Tema: *“Bercerita tentang kisahku”*

Tujuan:

Mengekspresikan perasaan individu terhadap orang disekitarnya, mengemukakan pendapat, pengalaman dan intropeksi diri.

Durasi : 90 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi, lembar cerita dan alat dokumentasi perekam.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya
2. Menyampaikan tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan

3. Masing-masing partisipan akan menceritakan keberhasilan yang didapatkan di masa lalu
4. Partisipan diminta untuk menjelaskan pesan moral yang dapat diambil dalam cerita kepada anggota kelompok
5. Umpan balik: memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat, dan melakukan probing terhadap jawaban subjek
6. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan selanjutnya
7. Terapis menginformasikan rencana terapi bermain sesi lima
8. Terminasi proses terapi sesi keempat

Sesi V

Tema: “ *my feelings* ”

Tujuan:

- a. Mengajarkan individu mengenali perasaan dirinya, serta reaksi individu ketika mengalami situasi tersebut serta cara untuk memecahkan masalahnya
- b. Mengekspresikan perasaan individu terhadap orang disekitarnya, mengemukakan pendapat, pengalaman dan intropeksi diri.

Durasi : 90 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi , lembar cerita dan alat dokumentasi perekam.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya
2. Menyampaikan tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan
3. Terapis membagi anggota kelompok menjadi kelompok kecil dan membacakan cerita yang sudah disiapkan oleh terapis
4. Kelompok kecil memilih salah satu cerita yang akan diperankan dan mendiskusikan hal apa yang harus dilakukan ketika mereka berada diposisi tersebut

5. Kelompok kecil diminta untuk memerankan cerita didepan anggota kelompok
6. Umpan balik: memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat, dan melakukan probing terhadap jawaban subjek
7. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan selanjutnya
8. Terapis menginformasikan rencana terapi bermain sesi keenam
9. Terminasi proses terapi sesi kelima

Sesi VI

Tema: “Aku Bisa ”

Tujuan:

- a. Partisipan dapat mensyukuri segala peristiwa yang sudah dilewati pada masa lalu
- b. Partisipan dapat menerima kelemahan dan kelebihan pada masa sekarang
- c. Partisipan mampu membuat harapan akan kebahagiaan dimasa depan.

Durasi : 60 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi , lembar cerita dan alat dokumentasi perekam.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya
2. Menyampaikan tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan
3. Terapis meminta masing-masing anggota kelompok menuliskan peristiwa dan hal-hal yang di syukuri yang terjadi pada masa lalu, ucapan terimakasih yang ingin diberikan pada orang yang disayangi, dan harapan yang ingin dicapai pada masa depan
4. Masing-masing pasrtisipan membacakan tulisannya kepada semua anggota kelompok

5. Umpan balik: memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat, dan melakukan probing terhadap jawaban subjek
6. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan dan memberikan dorongan kepada anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan selanjutnya
7. Terapis menginformasikan rencana terapi bermain sesi ketujuh
8. Terminasi proses terapi sesi keenam

Sesi VII

Tema: “*terminasi*”

Tujuan:

- c. Partisipan mampu mengemukakan pendapat, kendala dan mulai menerima pengalaman-pengalaman negatif.
- d. Mengakhiri sesi terapi dengan individu, menjelaskan perubahan yang dirasakan, dan memberikan motivasi kepada anggota kelompok.

Durasi : 60 Menit

Alat dan Bahan

Lembar observasi, bolpoin, kursi dan alat dokumentasi perekam.

Setting:

Terapis dan subjek berada di tempat yang suasananya tenang dan tidak dilewati oleh banyak orang. Semua peserta terapi yakni terapis, subjek, serta observer duduk secara melingkar.

Langkah kegiatan:

1. Terapis menyampaikan hasil yang dicapai pada sesi sebelumnya
2. Menyampaikan tujuan dan proses terapi yang akan dilaksanakan
3. Secara bergiliran, partisipan diminta mengungkapkan kesan pesan setelah melakukan sesi terapi, mengemukakan kendala yang dihadapi selama sesi terapi dan cara memecahkan masalahnya
4. Partisipan diminta untuk memberikan ungkapan semangat kepada anggota kelompok yang lain
5. Terapis memotivasi partisipan untuk tetap bertahan dalam situasi apapun
6. Memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya dan berpendapat

7. Terapis menyampaikan kesimpulan proses dan hasil yang dicapai selama pertemuan
8. Terapis menginformasikan bahwa proses terapi telah berakhir
9. Terapis mengucapkan terimakasih kepada seluruh partisipan
10. Mengakhiri sesi terapi.

LEMBAR OBSERVASI

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Observasi :

Observer :

NO	ASPEK	Skor 1-4	KETERANGAN
1	Partisipan mampu menjalin hubungan positif dengan anggota kelompok lain		
2	Mampu terlibat penuh dalam aktifitas/kegiatan		
3	Memiliki optimisme yang realistik		
4	Mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri		
5	Terbuka dalam bercerita dan terbuka terhadap pengalaman baru yang diterima		
6	Memiliki sikap percaya diri		
7	Taat akan aturan kelompok		
8	Mampu memahami instruksi dan perintah		

Rating:

- 0 : tidak terjadi sama sekali
- 1: jarang terjadi
- 2: kadang-kadang
- 3: sering terjadi
- 4: selalu terjadi

**SURAT PERNYATAAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama klien :
Jenis kelamin :
Tanggal lahir / umur :
Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan Inastasya., S.Psi (NIM : 201710500211028) selaku mahasiswa praktikan Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju adanya pendokumentasian tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Malang, Oktober 2019

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Klien yang bersangkutan

(_____)

(_____)

DRAW MY STORY

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin:

KELEBIHAN & KELEMAHANKU

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin:

KELEBIHANKU	KELEMAHANKU

AKU BISA

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin:

HAL YANG AKU SYUKURI	UCAPAN TERIMAKASIH	HARAPANKU DIMASA DEPAN

MENCARI KEBAHAGIAAN

Ada seekor kancil yang pemurung. Ia mempunyai tetangga seekor kera yang mempunyai sifat sebaliknya. Kera itu periang, banyak memiliki sahabat, serta pintar memberi nasihat. Suatu hari, kancil bertamu ke rumah kera.

Kata kancil, “Kera, kudengar kau binatang paling bijaksana di rimba belantara. Benarkah itu?” Sahut kera, “Kata warga rimba, memang demikian.” “Kalau begitu, boleh aku meminta nasihat padamu?” kata kancil lebih lanjut.

“Oh, silahkan.”

“Begini, Kera. Aku tidak pernah merasa bahagia dalam hidup ini. Apa gerangan sebabnya?”

Kera berpikir sejenak, kemudian jawabnya, “Oho, Kancil, pergilah cari pohon zonga. Buahnya berwarna ungu. Petiklah buahnya, lalu makanlah. Dengan memakan sebuah zonga saja kau akan merasakan bahagia seumur hidupmu.”

“Buah zonga? Aku baru mendengar sekarang. Di mana terdapat buah itu?” Esoknya kancil berkelana. Untuk mencari buah kebahagiaan itu.

Setahun kemudian tiba di rimba tempat ia lahir. Kera menyambut kedatangan kancil, yang kini wajahnya segar dan ceria. Tanya kera, “sudahkah kautemukan buah zonga?”

Kancil menjawab, “belum, Kera. Tetapi, aku sudah menemukan kebahagiaan itu. Kini aku sangsi, benarkah ada pohon zonga itu? Seluruh pelosok dunia telah kujelajahi. Tidak seorang pun tahu tentang buah ajaib itu.”

Sambil menyungging senyum, menjawablah kera, “Benar dugaanmu, Kancil. Buah zonga hanya karanganku belaka. Tentu saja kau tidak bisa menemukannya. Tetapi ngomong-ngomong, bagaimana cara kau memperoleh kebahagiaan itu?”

Kancil menjawab, “Aku menikmati perjalanan itu. Di mana mana aku menjalin persahabatan. Setiap hari ada hal hal baru yang kulihat. Nah, ternyata dengan banyak bersahabat dan melihat luasnya dunia, hati kita menjadi bahagia.”

Kera mengangguk angguk mengiyakan.

MENERIMA KEKURANGAN DAN MENJADI DIRI SENDIRI

Suatu hari, seorang penggembala sedang menggembalakan domba-dombanya di padang rumput yang hijau. Penggembala itu duduk sambil menunggu domba-dombanya makan rumput. Udara segar membuat penggembala mengantuk. Ia menyanderkan diri ke sebuah pohon yang rindang sembari menikmati semilir angin yang menyejukkan.

Penggembala tak tahu bahwa ada seekor elang yang sedang mengincar domba-dombanya. Saat Penggembala lengah, elang itu langsung mencengkeram salah satu anak domba. Anak domba pun dibawanya terbang. Olala... kuat sekali elang itu.

Hal itu dilihat oleh Gagak. Gagak merasa bahwa dirinya juga bisa sekuat elang.

"Aku pasti juga bisa membawa salah satu domba seperti yang elang lakukan," ucap Gagak.

Gagak langsung terbang ke arah salah satu domba. Ia hinggap di punggung domba. Gagak mencoba mencengkeram tubuh domba dengan sekuat tenaga. Namun, ia tak mampu membawa domba itu terbang. Kuku-kukunya justru tersangkut di bulu domba. Akibatnya, gagak tak bisa pergi ke mana-mana.

"Kau pikir bisa membawaku seperti yang elang lakukan? Kau hanya seekor gagak," ucap Domba.

"Lihat saja nanti. Sekarang lepaskanlah aku," seru Gagak.

Domba tak menghiraukannya. Kegaduhan Gagak dan Domba membuat penggembala bangun dari tidurnya. Penggembala menyadari bahwa anak domba miliknya telah hilang satu.

"Pasti dibawa oleh elang," dengusnya.

Penggembala melihat seekor gagak yang terjebak di punggung domba. Melihat hal itu, penggembala mendekati Gagak. Penggembala tahu bahwa pasti Gagak merasa dirinya bisa membawa terbang domba seperti yang bisa Elang lakukan.

Penggembala itu lalu menangkap gagak. Ia membawanya pulang bersama domba-dombanya. Sesampainya di rumah, penggembala memberikan burung gagak itu kepada anak-anaknya.

"Wah burung apa ini, Ayah?" tanya anaknya.

"Itu adalah burung gagak yang ingin menjadi seekor elang," ucap ayahnya.

Anaknya hanya tersenyum mendengar jawaban sang ayah. Sejak saat itu, gagak menjadi penghuni rumah penggembala. Gagak menjadi penghuni baru sarang burung milik penggembala.

ABSENSI PARTISIPAN

SESI :
HARI/TANGGAL :
TEMPAT :
TERAPIS :
OBSERVER :

NO	NAMA	TTD
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		