

MODUL



**TERAPI MENULIS *SELF-AFFIRMATION* DENGAN *DAILY JOURNALING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF-WORTH* DAN *SELF-ESTEEM* PADA
KLIEN HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL**

Oleh:

Ns. Suci Ratna Estria, S.Kep., M.Kep

(Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

AGUSTUS 2020

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dengan keterbatasan kemampuan dan waktu, serta kekuatan dan kesempatan yang diberikan bisa menuntaskan modul pelatihan ini.

Modul ini berisikan prosedur untuk meningkatkan harga diri pada klien dengan harga diri rendah situasional dengan Teknik *Journaling*. Isi dari *journaling* yang peneliti realisasikan ini adalah berdasarkan *Evidence Based Practice (EBP)* dari kumpulan jurnal Internasional maupun Nasional. *Daily Journaling* ini telah diujikan terhadap klien psikososial yang mengalami harga diri rendah situasional berdasarkan pengkajian penulis di Desa Cikole, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat.

Pengaplikasian dari modul ini yaitu dengan menulis *Daily Journaling* atau jurnal harian yang bertujuan agar harga diri klien meningkat. Dari pelaksanaan menulis *Daily Journaling*, klien secara langsung dapat menggali kemampuan dan aspek positif yang masih dimiliki klien.

Dalam kata pengantar ini dengan tulus ikhlas peneliti ingin memberikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut mendukung terwujudnya pengabdian pada masyarakat ini kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas dukungan dan dorongannya,
3. Dan seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu terselesaikannya modul ini yang tidak dapat disebut satu per satu.

Mudah-mudahan modul pelatihan ini dapat memberikan manfaat bagi pelaksana dengan tema sejenisnya, para pembaca dan para guru agar bisa meningkatkan kinerja yang bersangkutan. Aamiin.

Purwokerto, 22 Agustus 2020

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

JUDUL.....	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI.....	3
Sesi 1: Pengetahuan terkait terapi menulis <i>self-affirmation</i> dengan <i>Daily Journaling</i> untuk meningkatkan <i>self-worth dan self-esteem</i> pada klien harga diri rendah situasional	4
Sesi 2: Memahami Harga Diri Rendah Situasional	10
Sesi 3: Aplikasi <i>Self-affirmation Daily journaling</i> dengan menulis setiap hari	11
DAFTAR PUSTAKA	25
PROFIL PENYUSUN	Error! Bookmark not defined.

MODUL

Terapi Menulis *Self-Affirmation* Dengan *Daily journaling* Untuk Meningkatkan *Self-Worth* Dan *Self-Esteem* Pada Klien Harga Diri Rendah Situasional

Sesi 1: Pengetahuan terkait terapi menulis *self-affirmation* dengan *Daily Journaling* untuk meningkatkan *self-worth* dan *self-esteem* pada klien harga diri rendah situasional

Tujuan Instruksional Khusus:

- a. Peserta mampu memahami dan mengenali masalah Harga Diri Rendah Situasional
- b. Peserta mampu mengetahui *self-affirmation*, *self-worth* dan *self-esteem*.
- c. Peserta mampu memahami prinsip, aplikasi dan evaluasi terapi menulis *self-affirmation* dengan *daily journaling* untuk meningkatkan *self-worth self-esteem* pada klien harga diri rendah situasional
- d. Peserta mampu memahami prosedur menulis *self-affirmation* pada *daily journaling* dengan baik dan benar
- e. Peserta mampu memahami dan mempraktekan *self-assertive* di lingkungan sosialnya
- f. Peserta mampu memahami dan mendalami pemaknaan *positive self-talk* dalam dirinya

1.1 Diagnosa Keperawatan Jiwa Harga Diri Rendah Situasional

Harga diri rendah merupakan suatu kesedihan atau perasaan duka yang berkepanjangan. Harga diri rendah adalah emosi normal yang dimiliki manusia, namun secara klinis dapat menjadi patologik apabila mengganggu perilaku atau kegiatan sehari –hari. Harga diri rendah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal yang buruk dapat beresiko mengalami depresi dan *schizophrenia*. Harga diri rendah di gambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri, termasuk hilangnya rasa percaya diri dan harga diri. Harga diri rendah dapat terjadi secara situasional atau kronis. Harga diri rendah kronis adalah evaluasi diri atau perasaan tentang diri atau kemampuan diri yang negatif dan di pertahankan dalam

waktu yang lama. Harga diri rendah merupakan perasaan over negatif terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri dan gagal mencapai tujuan yang di ekspresikan secara langsung maupun secara tidak langsung melalui tingkat kecemasan yang sedang sampai berat (Stuart, 2014; Wijayanti, 2020). Saat seseorang mengalami harga diri rendah, evaluasi diri yang negatif dan bandingkan dengan perasaan lemah tidak tertolong, tidak ada harapan, ketakutan, merasa sedih, sensitif, tidak sempurna, rasa bersalah dan tidak adekuat (Stuart, 2014; Wijayanti, 2020).

1.2 Peserta mampu mengetahui *self-affirmation*, *self-worth* dan *self-esteem*.

Tingkat *self-esteem* (harga diri) seseorang mempengaruhi respon saat mendapatkan dukungan yang positif atau ancaman yang negatif. (Buhrmester et al., 2011; Grover 2021). Harga diri bisa dikatakan sebagai kemampuan untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang nilai-nilai penting, tujuan, peran, atau atribut lainnya (Sherman dan Hartson 2011; Howell, 2016). Perasaan menghargai diri sendiri adalah bentuk dalam menghormati diri sendiri (Rogers & Ashforth, 2017; Grover, 2021). *Self-esteem* dapat dihubungkan dengan rasa perhatian, rasa ingin tahu, mencari kebenaran, dan tidak meragukan kepercayaan diri (Seyithan, 2019) *Self-worth* mengingatkan diri mereka sendiri tentang nilai-nilai penting, tujuan, peran, atau atribut lainnya. Dan klien mengetahui bahwa mereka itu berharga terlepas dari kualitas dan pencapaiannya

Teori *self-affirmation* atau penegasan diri dalam hal positif, menyatakan bahwa tujuan keseluruhan dari sistem diri adalah untuk melindungi citra integritas diri seseorang ketika terancam dan salah satu cara untuk melakukannya adalah melalui penegasan yang bersumber dari penghargaan diri sendiri (Steele, 1988; Creswell, 2007). Jadi *self-affirmation* memungkinkan untuk seseorang menerima kenyataan adanya ancaman atau masalah dan akibatnya seseorang itu mampu mengatasi ancaman atau masalahnya secara asertif dan adaptif. (Sherman dan Hartson, 2011; Howell 2016).

Penelitian psikologis sosial pada *self-affirmation* menunjukkan bahwa penegasan pada nilai diri sering kali meningkatkan fungsi adaptif. (Howell 2016). Dalam penelitian Steele (1988) dalam Grover (2021), berpendapat bahwa orang-orang termotivasi untuk mempertahankan pandangan dan pengalaman diri mereka seperti "

berkompeten, baik, koheren, kesatuan, stabil, mampu memilih kebebasan, mampu mengontrol hasil penting, dan sebagainya ".

1.3 Peserta mampu memahami prinsip, aplikasi dan evaluasi terapi menulis *self-affirmation* dengan *Daily Journaling* untuk meningkatkan *self-worth* dan *self-esteem* pada klien Harga Diri Rendah Situasional

Standar asuhan keperawatan Harga Diri Rendah Situasional adalah dengan melakukan strategi pelaksanaan pertama yaitu mendiskusikan kemampuan dan aspek positif klien, menilai kemampuan yang masih dapat dilakukan, memilih aktivitas yang ingin dilakukan dan menetapkan kemampuan yang bisa dilatih. Strategi pelaksanaan kedua yaitu dengan melaksanakan kegiatan yang dipilih dan menyusun kegiatan yang akan dilakukan.

Journaling adalah cara untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengetahuan dalam diri secara bebas. Penelitian menunjukkan bahwa ini adalah alat yang berguna untuk penemuan dan penyembuhan diri (Rowe, 2012). Meskipun menulis ekspresif diri memiliki efek positif kesehatan, sedikit yang diketahui tentang mekanisme psikologis yang mendasari efek ini. Terbukti dengan Konsistensi, menunjukkan bahwa *self-affirmation* memainkan peran penting dalam menahan stress, penelitian ini memberikan bukti pertama bahwa *self-affirmation* dapat digunakan sebagai mekanisme yang layak dalam mendasari manfaat kesehatan tulisan ekspresif. (Creswell, 2007). Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa Menulis tentang peristiwa besar dalam hidup dan pengalaman traumatis dapat memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik. (Creswell, 2007).

Satu studi dengan mahasiswa perguruan tinggi menyarankan bahwa jika *self-affirmation* dilakukan setiap hari, ini akan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Lange, Richard, Gest, de Vries, & Lodder, 1998; Creswell, 2015) dan menuliskan refleksi diri atau pengalaman yang positif jika dilakukan setiap hari, akan berdampak pada pengurangan perasaan tidak mampu, meningkatkan rasa harga diri, kepercayaan terhadap diri (Creswell, 2007) menghasilkan perbaikan dalam kesehatan dan kesejahteraan (Burton & King, 2004; Cresweel, 2007). Menulis mengenai Self-affirmation atau penegasan diri dapat membuat kita lebih sadar atas diri, menulis juga membantu untuk

mengeluarkan persaaan yang kita tidak bisa ungkapkan dalam perkataan, juga dapat mendeteksi hal tidak sehat dalam pikiran dan perilaku seseorang. Ini memungkinkan untuk seseorang dapat mengambil lebih banyak kendali atas hidupnya dan menempatkan segala sesuatunya dalam perspektif. Lebih lanjut, ini dapat membantu kita beralih dari pola pikir negatif ke pola pikir yang lebih positif, terutama tentang diri kita sendiri (Robinson, 2017).

Dengan menciptakan wadah untuk mencatat semua hal yang ada dipikiran dan emosi kita, serta bebas dari penilaian orang lain, kita dapat mengembangkan pemahaman dan penerimaan yang lebih dalam tentang siapa kita dan apa yang kita inginkan nilai-nilai dan sikap kita. Menurut Webber (2019), harga diri yang rendah dapat memengaruhi segala sesuatu dalam hidup seseorang, mulai dari hubungan dengan orang lain hingga pada karir seseorang tersebut. sehingga menurut peneliti terapi menulis *self-affirmation* dengan *daily journaling* untuk meningkatkan rasa menghargai diri sendiri (*self-worth*) dan harga diri (*self-esteem*) pada klien harga diri rendah situasional.

1.4 Peserta mampu memahami dan mempraktekan sikap Asertif di lingkungan sosialnya

Self-assertive atau Asertif diri merupakan kemampuan untuk membela hak-hak seseorang dan mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan seseorang dengan cara yang tepat dan secara langsung (Hamidi, 2020). Hal ini penting dalam berkomunikasi di lingkungan sosial (Franciska, 2020). Menurut Lazarus (1973) dalam Hamidi (2020) membagi perilaku asertif menjadi empat pola respons spesifik, yaitu kemampuan untuk mengatakan "tidak", kemampuan untuk meminta bantuan atau membuat permintaan, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan positif dan negative, kemampuan untuk memulai, melanjutkan, dan mengakhiri percakapan umum.

AguilarMorales dan Vargas-Mendoza (2010) dalam Hamidi (2020) menuliskan beberapa hak yang mengandung *Self-Assertive* yaitu memiliki hak atas pendapat dan keyakinannya, memiliki hak untuk mencoba perubahan, memiliki hak untuk melakukan kesalahan, memiliki hak untuk meminta bantuan atau dukungan emosional, memiliki hak untuk tidak membenarkan dirinya sendiri kepada orang lain, memiliki hak untuk mengatakan "tidak". Manfaat utama bersikap *Self-Assertive* adalah dapat membantu

seseorang menjadi lebih percaya diri dan juga mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai diri sendiri dan nilai diri apa yang dimiliki

Dalam penelitian Mahenswari (2015) mentarakan bahwa *Self-Assertive* dan *Self-Esteem* berkorelasi positif dan signifikan. Ketika seseorang menerima kesalahannya dan mengetahui kekuatan dirinya dan kualitas positifnya secara bersamaan, orang tersebut akan mengalami *Self-Worth* yang kuat dan *Self-Esteem* yang tinggi.

1.5 Peserta mampu memahami dan mendalami pemaknaan *Positive Self-Talk* dalam dirinya.

Hacfort dan Schwenkmezger mengartikan *Self-Talk* sebagai suatu percakapan yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri untuk mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu untuk diubah (Permatasari dkk, 2016:4). Dilakukan baik diam yaitu dalam hati sembari diresapi ataupun dilakukan dengan mengucapkannya dengan keras (Brinthaup, 2019). *Self-Talk* dapat berupa satu kata, komentar, atau perintah tanpa jawaban atau "percakapan" dengan tujuan membangun semangat sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Oles, 2020), untuk mengatur gairah, kepercayaan dukungan, dan dorongan motivasi, individu juga dapat mengungkapkan serangkaian pernyataan motivasi diri (Hardy et al., 2018). Sehingga peneliti mengambil bagian *Self-Talk* pada *Daily Journaling* ini agar klien dapat membangun semangat juang klien untuk mencapai perubahan yang klien inginkan dengan kemampuan dan kepercayaannya sendiri.

Metode terapi menulis *self-affirmation* dengan *daily journaling* untuk meningkatkan *self-worth* dan *self-esteem* pada klien harga diri rendah situasional.

Intervensi dilakukan setiap Hari dalam 1 Bulan, Intervensi terdiri dari 3 fase :

- a. Fase pre assessment
- b. Fase implementasi
- c. Fase post Assessment

Metode pengajaran

Ceramah, diskusi, memberikan contoh.

Prosedur terapi menulis *self-affirmation* dengan *Daily Journaling* untuk meningkatkan *self-worth* dan *self-esteem*

- a. Fase pre assessment
 - 1) Siapkan alat (buku *daily journaling*)
 - 2) Bina hubungan saling percaya antara Klien dan Perawat
 - 3) Ciptakan tempat yang nyaman
 - 4) Orientasi dengan menyebutkan nama, tujuan, prosedur dan kontrak.
 - 5) Tanyakan perasaan klien dan masalah yang dihadapi klien
 - 6) Identifikasi penyebab klien mengalami Harga Diri Rendah Situasional
 - 7) Buat kontrak interaksi yang jelas
 - 8) Tanyakan persetujuan dan kesiapan klien
- b. Fase implementasi
 - 1) Bantu klien mengetahui masalah Harga Diri Rendah Situasional
 - 2) Jelaskan tentang *self-affirmation*, *self-worth* dan *self-esteem*,
 - 3) Diskusikan pentingnya *self-affirmation*, *self-worth* dan *self-esteem* ada dalam diri.
 - 4) Jelaskan prinsip dari pengaplikasian terapi menulis *self-affirmation* dengan *daily journaling* untuk meningkatkan *self-worth self-esteem* pada klien Harga Diri Rendah Situasional
 - 5) *Praktek menulis* terapi menulis *self-affirmation* dengan *daily journaling* untuk meningkatkan *self-worth self-esteem* pada klien Harga Diri Rendah Situasional
 - 6) Berikan umpan balik positif kepada klien
 - 7) Anjurkan untuk mengisi Catatan *daily Journaling* setiap hari selama 1 bulan
 - 8) Dorong klien untuk memahami dan mempraktekan self-assertive atau cara sikap asertif
 - 9) Dorong klien untuk membaca dan meresapi kalimat *positive sel-talk*
- c. Fase post assessment
 - 1) Mengevaluasi respon klien (subyektif & obyektif)
 - 2) Buat kontrak pertemuan selanjutnya
 - 3) Membaca doa untuk kesembuhan klien
 - 4) Penilaian kemampuan pasien

Kriteria Evaluasi

- a. Evaluasi struktur
 - 1) Klien ikut dalam kegiatan penyuluhan dari awal hingga akhir sesi kegiatan
 - 2) Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di ruang yang telah disepakati
 - 3) Pembuatan *self-affirmation daily journaling* sudah dilakukan
- b. Evaluasi proses
 - 1) Klien mengikuti penyuluhan materi
 - 2) Klien tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
 - 3) Klien terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan
 - 4) Klien bertanya jika ada yang tidak dimengerti saat penyampaian pengaplikasian *Self-affirmation Daily journaling*
- c. Evaluasi hasil
 - 1) Klien mampu menyebutkan pengertian dan prinsip dari terapi aktivitas
 - 2) Klien mampu menyebutkan manfaat terapi aktivitas *Self-affirmation Daily journaling* untuk meningkatkan *self-worth* dan *self-esteem* atau harga diri
 - 3) Klien mengisi catatan *Self-affirmation Daily journaling* setiap hari
 - 4) Klien mengikuti intruksi yang dicantumkan di catatan harian
 - 5) Klien mampu mengetahui kemampuan dan aspek positif yang dimiliki
 - 6) Klien mampu menganalisis seberapa berharganya diri sendiri.

Prosedur pengaplikasian catatan *Self-affirmation Daily journaling*

Prosedurnya dengan menulis yang berisi tema semua tentang ku, kelebihan dalam diriku, kekurangan dalam diriku, hal yang disyukuri dalam hidup, mengubah diriku menjadi lebih baik, Rencana aktivitas mingguan, hari ku yang sempurna, catatan harian ku, laporan kegiatan mingguan, kegiatan yang tidak aku kerjakan sesuai rencana, *reward* ku, *self-assertive* dan *self-talk*.

Sesi 2: Memahami Harga Diri Rendah

Tujuan Instruksional Khusus:

Peserta mampu memahami dan menyebutkan cara mengatasi harga diri rendah untuk meningkatkan harga dirinya.

Cara untuk meningkatkan Harga Diri rendah

Cara 1: Mendiskusikan kemampuan dan aspek yang dimiliki klien, membantu klien menilai kemampuan yang masih dapat digunakan, membantu klien memilih kemampuan yang akan dilatih

Cara 2 : melakukan kegiatan lain yang sesuai dengan kemampuan klien

Cara 3 : mengisi catatan *Self-affirmation Daily journaling* setiap hari untuk meningkatkan Rasa berharga pada diri

Sesi 3: pengaplikasian *Self-affirmation Daily journaling* dengan menulis setiap hari

Tujuan Instruksional Khusus:

Peserta mampu memahami dan menuliskan catatan *Self-affirmation Daily journaling* setiap hari

3.1. Semua tentang Diriku

SEMUA TENTANG DIRIKU	
Nama lengkap :	
Nama panggilan kesukaan :	
Tempat, Tanggal Lahir :	
Umur :	
Alamat :	
Agama :	
Hobby :	
Makanan Kesukaan :	
Minuman Kesukaan :	
Tempat Kesukaan :	
Lagu Kesukaan :	
Olahraga Kesukaan :	
Binatang Kesukaan :	
Orang yang paling berharga :	
Orang yang dikagumi :	
kepribadian diriku :	
kelebihan diriku :	
Fakta menarik diriku :	
	TTD
	[]

Lembar Semua Tentang Diriku yang merupakan pertanyaan mengenai identitas klien. Identitas adalah sebuah eksplanasi yang mendefinisikan siapa atau seseorang itu. Identitas dapat mencakup kombinasi ekspresi, keunikan individu dan hubungan pribadi (Gordon, 1968; Cheek, N. N., & Cheek, J. M., 2018). Orientasi identitas merupakan sebuah nilai dari klien pada berbagai atribut identitas saat membangun definisi diri mereka.

3.3. Kekurangan Dalam Diriku

Kekurangan Dalam Diriku
tuliskan 5 kekuranganmu
Jangan lupa tuliskan juga bagaimana cara mu mengatasinya
Reward : 20 poin

JANGAN MENYERAH !!!

Lembar Kekurangan Dalam Diri merupakan pandangan klien mengenai diri dalam hal yang negative namun di lembar ini klien diusahakan dapat menuliskan cara untuk menghadapi dan mengatasi kekurangannya.

Contohnya menuliskan bagaimana cara klien mengatasi ketakutannya atau kecemasan yang dirasakan.(Cheeks, 2018). Jika klien mengisi lembar ini sesuai dengan ketentuan yaitu menyebutkan 5 kekurangan dan cara mengatasinya maka akan diberikan 20 poin.

3.6. Rencana Aktivitas Mingguan

RENCANA AKTIVITAS MINGGUAN

POIN	AKTIVITAS	POIN
20		20
15		15
15		15
15		15
10		10
10		10
10		10

AKU BERSEMANGAT !!!

Lembar “Rencana Aktivitas Mingguan” berisi semua tentang apa saja yang akan dilakukan klien minggu ini, berisi 10 kolom isian. Di samping kolom terdapat angka yang merupakan poin untuk aktivitas jika dilakukan. Terdapat ada angka 20,15 dan 10 poin. Di isian ini klien diharapkan mampu menilai kegiatan mana yang harus diprioritaskan.

3.7. Hari Ku Yang Sempurna

HARI KU YANG SEMPURNA
REWARD: 20 POIN

YANG HARUS KU LAKUKAN

HARAPAN KU HARI INI

ORANG YANG MENEMANI KU HARI INI

YANG AKU LAKUKAN HARI INI

PAGI SIANG MALAM

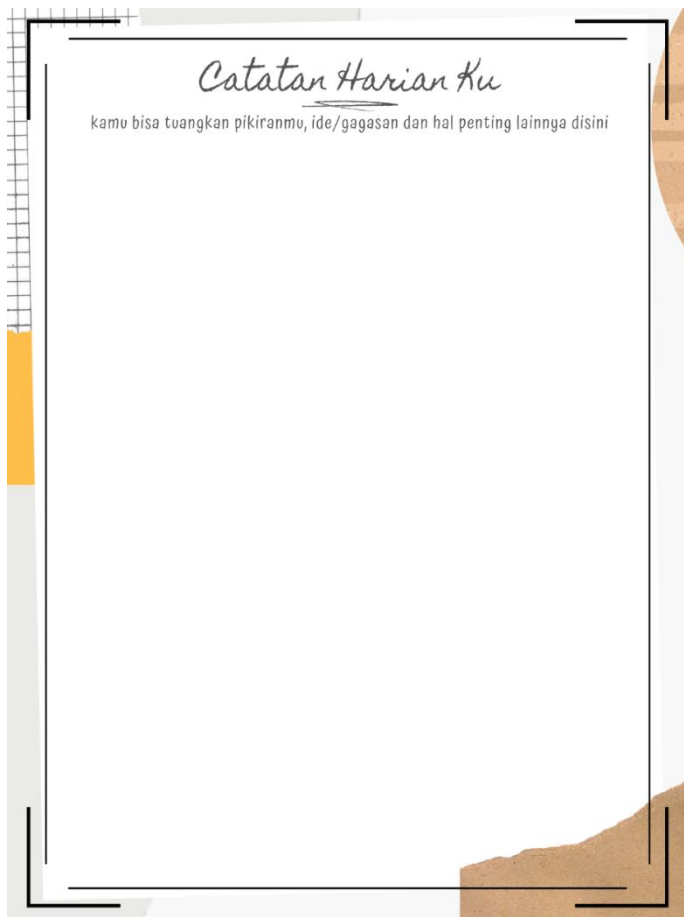
Perasaan Ku Hari ini 🍷 😍 😊 😄 😐 😞 😡

GOOD JOB!!! UNTUK HARI INI

Lembar “Hari Ku Yang Sempurna” merupakan lembar yang akan klien isi setiap hari selama 1 bulan. Lembar di harapkan diisi saat pagi hari sebelum memulai aktivitas. Klien akan mengisi mulai dari rencana apa yang akan klien lakukan untuk hari ini, lalu bagaimana harapan klien untuk hari ini (misalnya, hari ini akan menyenangkan, hari ini aku akan senang dan sebagainya). Selanjutnya klien akan menuliskan dengan siapa klien akan melakukan kegiatan (klien dapat menuliskan “diriku sendiri” dalam kolom orang yang menemani, dengan tujuan

membangun diri klien menjadi Independent dan percaya pada kemampuan diri sendiri). Semua kegiatan yang telah dikerjakan akan ditulis di kolom “Yang Aku Lakukan Hari Ini” sehingga klien bisa mengapresiasi dirinya karena banyak melakukan aktivitas yang positif. Dan terakhir dari mengungkapkan bagaimana perasaannya hari ini melalui Emoji. Jika lembar ini dikerjakan maka beri 20 poin pada klien.

3.8. Catatan Harian Ku



Lembar “Catatan Harian Ku” merupakan lembar dimana klien dapat menuangkan isi pikirannya, ide/gagasan dan hal yang penting lainnya disini. Misalnya Tutorial cara mengerjakan sesuatu agar tidak lupa, menulis resep makanan, tata cara terapi yang di berikan oleh perawat pada klien dan bisa juga klien “curhat” bagaimana perasaannya di sini. Lembar ini akan disisipkan setiap hari sesudah lembar “Hari Ku Yang Sempurna”.

3.9. Laporan Kegiatan Mingguan

LAPORAN KEGIATAN MINGGUAN

Nama : _____ Minggu Ke : _____

WAKTU	KEGIATAN	EVALUASI

PERASAAN KU :



SETELAH SEMUA KEGIATAN MINGGUAN MU TERLAKSANA,
APA KESAN PESAN UNTUK DIRIMU SENDIRI ?

KAMU MAMPU MELAKUKANNYA!!!

Lembar “Laporan Kegiatan Mingguan” berisikan laporan kegiatan apa saja yang telah dilakukan, kapan dilakukan dan evaluasi dari setiap kegiatan per minggu. Setelah itu klien mengisi perasaannya saat mengetahui bahwa klien telah melakukan banyak aktivitas yang membuat klien sadar dengan aspek dan kemampuan positive yang telah dimilikinya melalui emoji yang sesuai. Di panel akhir, klien membuat kesan dan pesan untuk apresiasi pada diri sendiri karena telah melakukan banyak kegiatan.

3.10. Kegiatan Yang Tidak Aku Kerjakan Sesuai Rencana

KEGIATAN YANG TIDAK AKU KERJAKAN SESUAI RENCANA

NAMA :

MINGGU KE:

KEGIATAN YANG TIDAK DILAKUKAN

ALASAN TIDAK DILAKUKAN

STRATEGI KEDEPAN AGAR SEMUA KEGIATAN TERLAKSANAN

JIKA AKU TIDAK MELAKUKAN KEGIATAN LAGI AKU AKAN...

KATA MOTIVASI AGAR AKU BERSEMANGAT

HARAPAN KU KE DEPAN

Lembar “Kegiatan Yang Tidak Aku Kerjakan Sesuai Rencana”. Klien memaparkan kegiatan apa saja yang sudah klien rencanakan namun tidak klien kerjakan. Lembar ini akan ada di setiap minggu akhir. Jelaskan mengapa klien tidak melakukan kegiatan tersebut. Dorong klien untuk memikirkan bagaimana strategi agar semua kegiatan yang telah direncanakan terlaksana sesuai dengan keinginan. Begitu juga klien akan menuliskan konsekuensi jika klien tidak mengerjakan kegiatan sesuai rencana, konsekuensi bisa dibuat oleh

klien sendiri. Klien juga menyiapkan kata-kata motivasi yang bisa membuat klien bersemangat untuk mengerjakannya dan tidak lupa mengisi harapan klien untuk kedepannya.

3.11. Reward Ku



The image shows a worksheet titled "REWARD KU" in a stylized, hand-drawn font. Below the title, it says "SELAMA 1 BULAN". There are four numbered boxes (01, 02, 03, 04) for writing. Below these boxes, there is a prompt: "Tuliskan Apresiasi untuk dirimu! terhadap pencapaiamu ini". At the bottom, there is a large empty box for writing and the text "TERIMAKASIH DIRIKU YANG TELAH BERJUANG".

REWARD KU

SELAMA 1 BULAN

01

02

03

04

Tuliskan Apresiasi untuk dirimu!
terhadap pencapaiamu ini


TERIMAKASIH DIRIKU YANG TELAH BERJUANG

Lembar “Reward Ku” berisikan daftar reward dan kegiatan yang telah klien capai selama sebulan 1 bulan, da klien akan menuliskan per minggu dari minggu 1-4. Saat klien menyelesaikan *Daily Journaling* ini, klien diminta untuk menuliskan bagaimana klien mengapresiasi dirinya sendiri saat melihat capaian yang klien raih.

3.12. Self-Assertiveness

SIKAP ASERTIF

Sikap Asertif ini adalah cara komunikasi yang sehat. Sikap Asertif digunakan untuk mengungkapkan perasaan mu secara terusterang, sopan dan saling menghormati

-  Kamu bisa mengatakan perasaan mu yang sesungguhnya pada orang lain, Hal baik ataupun Hal buruk sekalipun.
-  Kamu bisa memberikan pendapatmu atau bagaimana perasaan mu dengan leluasa.
-  Kamu bisa mengatakan "TIDAK", jika kamu tidak menginginkannya bahkan tanpa melakukan pembenaran.
-  Kamu bisa meminta bantuan pada orang lain jika kamu membutuhkannya.
-  Kamu bisa bertanya mengenai apapun yang kamu inginkan pada seseorang.
-  Kamu bisa meminta dukungan dari orang sekitarmu, baik dukungan fisik maupun emosional.
-  Kamu bisa meminta seseorang untuk berhenti melakukan hal yang buruk kepadamu
-  Kamu mempunyai hak untuk mendahulukan kepentingamu dirimu diatas kepentingan orang lain
-  Kamu berhak mendapatkan hak mu sebagai manusia

INGAT!!! Kamu mempunyai hak kebebasan untuk berekspresi, berpendapat, memilih dan hidup dengan damai

KALIMAT ASERTIF

Ini adalah contoh penggunaan sikap asertif untuk mengungkapkan perasaanmu

-  Awali dengan kata "SAYA" untuk mengungkapkan perasaanmu, pendapatmu, keinginanmu atau keresahanmu.

Saya merasa..... (ungkapkan perasaanmu)

Saya membutuhkan mu untuk..... (ungkapkan keinginanmu)

Saya dapat..... (ungkapkan kemampuanmu)

Saya akan..... (ungkapkan rencanamu)

Saya pikir..... (ungkapkan pendapatmu)
-  Jika kamu merasa pendapatmu akan menyinggung seseorang, gunakan kalimat:

Maaf sebelumnya, saya merasa.....(perasaan/pendapatmu)

Saya menghargai pendapatmu, namun saya pikir.... (pendapatmu)

Maaf, saya tidak bisa melakukannya (kamu boleh katakan alasannya namun jika tidak mau, tidak masalah)

Jika kamu berkenan bolehkah saya/kamu..... (pendapat,keinginan,perasaan)

SELAMAT MENCoba
KAMU PASTI BISA

Dalam lembar “Sikap asertif dan Kalimat Asertif” terdapat bagaimana sikap asertif dan contoh penggunaannya. Dorong klien untuk memahami dan mendalami apa itu sikap asertif dan bagaimana peragaan secara langsung penggunaan sikap asertif di lingkungan sosial klien. Jelaskan pada klien bahwa setiap manusia hidup setara dan kita memiliki Hak asasi manusia yang melindungi kita untuk bisa tetap bebas menunjukkan ekspresi, pendapat, memilih jalan hidup dan hidup aman dan damai. Dorong klien untuk memperagakan dengan orang terdekat terlebih dahulu lalu dengan orang sekitar. Jika klien terus menerus mempraktekannya, klien akan terbiasa merasa leluasa untuk mengungkapkan perasaan dan kekhawatirannya.

3.13. Self-Talk

SELF-TALK

Bacalah tulisan di bawah ini dan resapi

—————

Hai diriku

Aku mencintai diriku lebih dari siapapun

Aku berharga dan aku dicintai banyak orang

Segala yang aku lakukan, akan bermakna dalam hidupku

Aku bisa melakukannya dan aku akan mencobanya sebaik mungkin

Semua usahaku tidak akan menghinati hasilku.

Aku bangga sekali dengan diriku, yang selalu berusaha dan mencoba untuk mencapai hal baik

Aku tau kamu bisa karena kamu hebat, kuat, dan pemberani.

Aku bisa mengeluarkan pendapatku, perasaanku dan pilihanku,

Aku mempunyai kebebasan dalam hidup, aku tidak terbebani

Semua baik-baik saja dalam hidupku

Jika kamu gagal tidak mengapa, coba lagi

Semua hal terjadi dengan alasan tersendiri dan mempunyai hikmah dibaliknya

Terimakasih Diriku sudah berjuang sejauh ini tetaplah damai, kuat dan bertahan

Lembar “*Self talk*”, mengajak klien untuk menumbuhkan sikap positive terhadap dirinya sendiri. Dorong klien untuk terus membacanya dan meresapinya setiap hari untuk menanamkan rasa kepercayaan diri klien, klien boleh mengatakannya dalam hati ataupun dibaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Adavi A, Hamid N, Attari Y, Madmoli Y, Madmoli M. (2016). *Study of the Effect of Problem-Solving Skills Training on Creativity and Assertiveness Among High School Students*. IJNR. 2016;11(5):48-55. Persian.
- Brinthaup, T. M. (2019). *Individual differences in self-talk frequency: social isolation and cognitive disruption*. Front. Psychol. Cogn. Sci. 10:1088. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01088
- Creswell, at al. (2007). *Does Self-affirmation, Cognitive Processing, or Discovery of Meaning Explain Cancer-Related Health Benefits of Expressive Writing?*. Society for Personality and Social Psychology, Inc. Vol. 33 No. 2, February 2007 238-250
- Franciska & Edit (2020). *Students' assertive Communication Skills At University Of Debrecen*. *The Annals of The University of Oradea*. 29(2020), 348.
- Grover, Steven L. (2021). *Different respect motivates different people: How self-esteem moderates the effects of respect on performance*. *Personality and Individual Differences* 168 (2021) 110312
- Hamidi, F., Otaghi, M., & M Paz, F. (2020). *Effectiveness of Positive Thinking Training on Self-Assertiveness of Teenage Girls*. *Women's Health Bulletin*, 7(1), 1-7.
- Hardy, J., Comoutos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2018). *Reflections on the maturing research literature of self-talk in sport: Contextualizing the special issue*. *The Sport Psychologist*, 32, 1– 8. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0141>
- Howell, A.J. (2016). *Self-affirmation Theory and the Science of Well-Being*. *J Happiness Stud* 18, 293–311(2017). <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9713-5>
- Lazarus, A. A. (1973) *On assertive behaviour: A brief note*, *Behaviour Therapy*, Vol. 4, pp. 697–699.
- Oleś PK, Brinthaup TM, Dier R and Polak D (2020) *Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications*. *Front. Psychol.* 11:227. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00227
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing-e-book*: Elsevier Health Sciences.

Thomas M. Brinthead, Michael B. Hein & Tracey E. Kramer (2009) *The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation*. Journal of Personality Assessment, 91:1, 82-92, DOI: [10.1080/00223890802484498](https://doi.org/10.1080/00223890802484498)

Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian harga diri rendah pasien gangguan jiwa*. Health Information: Jurnal Penelitian, 12(2), 224-235.

<https://positivepsychology.com/> (diakses pada 13/01/2020 pada jam 22.15 WIB)

<https://psycnet.apa.org/record/2014-02577-006> (15/01/2020 pada jam 23.15 WIB)

<https://thecommonwealth.org/our-member-countries/australia> (18/01/2020 pada jam 17.31 WIB)

<https://thecommonwealth.org/search?keywords=self-talk&op=Search> (19/01/2020 pada jam 17.53 WIB)

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2017.1412347> (20/01/2020 pada jam 11.48 WIB)

<https://www.mindtools.com/pages/article/Assertiveness.htm> (diakses pada 21/01/2020, pukul 21.35 WIB)