



Panduan Pelaksanaan *Terapi Seni*



Rosada Dwi Iswari

MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI BIDANG KLINIS
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS GADJAH MADA
2016

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Daftar Isi.....	ii
A. Pengantar.....	1
B. Tujuan Terapi.....	5
C. Aktivitas Seni yang Dilakukan.....	5
D. Fasilitator.....	8
E. Rancangan Kegiatan.....	11
F. Penjelasan Tiap Sesi.....	15
Sesi 1.....	15
Sesi 2.....	20
Sesi 3.....	25
Sesi 4.....	30
Sesi 5.....	35
Sesi 6.....	40
Sesi 7.....	46
Sesi 8.....	51
Sesi 9.....	55
Glosarium.....	58
Daftar Pustaka.....	59

PANDUAN PELAKSANAAN TERAPI SENI

A. Pengantar

Setiap kejadian dalam hidup manusia memiliki makna. Pemaknaan yang dilakukan oleh individu terhadap kejadian yang dialami menentukan cerita hidup seseorang. Perjalanan hidup manusia menjadi bermasalah ketika cerita hidup didominasi oleh cerita yang menekan. Dominasi tersebut membuat pengalaman signifikan lain menjadi terabaikan. Individu menjadi terlalu berfokus pada masalah dan ketidakberdayaan dalam menghadapi masalah tersebut (Carr, 1998).

Pengalaman negatif dan pemaknaan pengalaman secara negatif dapat berdampak pada munculnya gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang memiliki dampak besar pada kehidupan seorang individu adalah gangguan psikotik. Gangguan psikotik adalah kondisi mental abnormal yang membuat kognisi seseorang terganggu sehingga tidak mampu menerima realitas dalam perilaku yang wajar, memiliki halusinasi atau delusi dan disertai gangguan afek (Matsumoto, 2009). Mengalami gangguan psikotik merupakan pengalaman yang membingungkan dan memunculkan emosi negatif (Laithwaite & Gumley, 2007). Gangguan psikotik mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu untuk mengembangkan minat dan keterampilan hidup, kemandirian ekonomi, fungsi kognitif, dan

interaksi sosial (Lee & Schepp, 2009; Puig, dkk., 2012). Dampak gangguan psikotik juga dialami keluarga, yakni berkurangnya waktu untuk melakukan aktivitas sosial, dan meningkatnya konflik dalam keluarga (Awad & Voruganti, 2008).

Orang yang mengalami gangguan mental memiliki peluang untuk mencapai perkembangan diri meskipun dalam keterbatasan yang dialami (Malchiodi, 2003). Proses pemulihan yang optimal dapat membantu individu mencapai perkembangan diri tersebut. Pemulihan meliputi tiga dimensi yakni pemulihan klinis, sosial, dan psikologis. Pemulihan klinis berfokus pada hilangnya gejala. Pemulihan sosial yakni berkembangnya hubungan dan peran sosial. Pemulihan psikologis merupakan pembentukan hidup yang bermakna dan identitas yang positif yang ditemukan dalam harapan dan determinasi diri (Andresen, Oades, & Caputi, 2003). Selama masa pemulihan, petugas kesehatan mental memiliki peran strategis dalam menguatkan individu untuk mengenali dan menyadari potensinya (Perry, dkk., 2007). Individu yang mengalami gangguan psikotik mengalami keterbatasan kognisi dan komunikasi. Oleh karena itu perlu strategi untuk mengoptimalkan proses dan hasil intervensi.

Terapi Seni menyediakan sarana komunikasi nonverbal serta menyediakan kesempatan untuk mengeksplorasi masalah, kekuatan, dan kemungkinan untuk mengubahnya (Malchiodi, 2003). Terapi Seni dapat membantu mengeksplorasi

pemaknaan saat mengalami gangguan psikotik sehingga meningkatkan kemampuan menguasai gangguan (Hanevik, dkk., 2013). Spaniol (2003) menjelaskan bahwa penggunaan peralatan dan proses seni pada individu dengan gangguan mental berat dilakukan untuk mengembangkan perasaan bermakna dan bertujuan. Perasaan bermakna dan bertujuan dapat menyediakan harapan bagi orang yang merasa putus harapan.

Terapi Seni dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, yakni Psikoanalisis, Humanistik, Kognitif Perilaku, Pendekatan Berfokus Solusi, dan Naratif (Malchiodi, 2003; Rubin, 2005). Pendekatan Naratif membantu individu untuk memaknai kembali kisah hidup. Pandangan Pendekatan Naratif yakni individu mengalami proses belajar sosial sepanjang rentang kehidupan. Selama proses tersebut, terdapat kenangan menyenangkan dan menyakitkan yang berkaitan dengan pembentukan cerita individu. Cerita ini selanjutnya membentuk identitas individu dan mempengaruhi terbentuknya kenangan dalam hidup seseorang (Madigan, 2011).

Tujuan utama dari terapi dengan Pendekatan Naratif adalah menyusun ulang narasi personal klien. Masalah manusia muncul dan terus ada ketika manusia hidup dalam cerita hidup yang menekan yang mendominasi kehidupan klien. Padahal, cerita yang dominan tersebut tidak sesuai dengan pengalaman penting individu. Solusi terapeutik dilakukan dengan membuka ruang untuk membuat cerita alternatif. Sebelum

terapi, cerita klien didominasi oleh cerita yang membuat masalah selalu ada. Selama proses terapi cerita tersebut digantikan dengan cerita baru. Cerita baru dipilih oleh klien, sesuai dengan aspek yang signifikan dalam kehidupan klien serta membuka lebih banyak peluang bagi klien untuk mengontrol hidupnya (Carr, 1998).

Carr (1998) menjelaskan proses inti dalam terapi dengan Pendekatan Naratif dari White. Tahapan dan tujuan tahapan tersebut yakni:

Tabel 1. Tahapan Terapi

Tahapan	Tujuan Terapi
Persiapan	- Mengembangkan hubungan yang baik antara klien dan terapis.
Eksternalisasi masalah	- Membantu klien melihat dirinya terpisah dari masalah.
Dekonstruksi	- Membantu klien menemukan waktu ketika klien tidak ditekan oleh masalahnya dengan menemukan pengalaman menyenangkan dalam hidupnya. - Memperjelas deskripsi klien mengenai pengalaman saat ia tidak mengalami masalah dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang membuat klien lebih menyadari pengalaman yang menyenangkan dalam hidup klien.
Mengarang ulang	- Menghubungkan pengalaman menyenangkan dengan peristiwa lain dalam kehidupan klien saat ini kemudian mengembangkannya ke masa depan untuk membentuk cerita alternatif yang positif.
Upacara peneguhan	- Mengundang orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan klien untuk menjadi saksi narasi klien yang positif. - Memperkuat dukungan untuk narasi baru yang positif klien dengan karya sastra.

B. Tujuan Terapi

Tujuan dari Terapi Seni dengan Pendekatan Naratif adalah membantu individu membuat narasi baru yang lebih positif mengenai hidupnya.

C. Aktivitas Seni yang Dilakukan

1. Aktivitas seni bebas (*free art activities*)

Aktivitas seni bebas dilakukan sebelum sesi Terapi Seni menggunakan tema yang ditentukan oleh terapis. Pada sesi aktivitas seni bebas, partisipan mencoba menggunakan peralatan seni secara bebas. Setelah partisipan membuat karya seni partisipan diminta untuk menceritakan karya seni yang dibuat. Tujuan dari kegiatan ini adalah membuat partisipan terbiasa dengan aktivitas seni serta dapat mengungkapkan cerita dari karya seni yang dibuat (Hanevik, Hestad, Lien, Tegljbaerg, & Danbolt, 2013).

2. Figur Manusia (*Human Figure*)

Membuat karya seni dengan tema figur manusia dapat merepresentasikan pemahaman diri seseorang. Tema ini dapat membantu individu menceritakan isu atau masalah yang dirasakan (Rubin, 2010). Pada sesi figur manusia terapis membantu partisipan untuk lebih terbuka tentang dirinya dan memahami isu-isu yang menjadi perhatian partisipan.

3. Masalah (*Presenting problem*)

Kegiatan menggambar, melukis, atau membuat kolase tentang masalah yang sedang dihadapi adalah cara untuk memisahkan individu dari masalah. Selama sesi ini, terapis membantu proses eksplorasi masalah dengan percakapan eksternalisasi masalah. Tujuan dari kegiatan ini adalah membuat individu melihat masalah secara langsung sehingga dapat memikirkan masalah sebagai sesuatu yang terpisah dari diri (Malchiodi, 2003).

4. Kotak Kenangan (*Life Box*)

Brillantes-Evangelista (2013) menjelaskan bahwa *life box* yang dibuat oleh partisipan adalah simbol dari perjalanan hidup partisipan. *Life box* menjadi penampung masa lalu yang ingin diingat, dilupakan, dan hal-hal yang berharga dalam hidup partisipan. Pada sesi terapi dengan tema *life box*, partisipan dapat menceritakan berbagai kenangan dalam hidupnya. Kenangan tersebut dapat berupa kenangan sedih, bahagia, kemarahan, ataupun ketidakpastian yang dialami. Tujuan dari Terapi Seni dengan tema *Life Box* yakni mengeksplorasi berbagai pengalaman partisipan sehingga partisipan dapat menemukan cerita hidup yang lebih beragam dalam hidupnya.

5. Kenangan terbaik (*Reminiscing*)

Kegiatan seni bertema kenangan terbaik berfungsi mendorong klien untuk berbagi mengenai kenangan terbaik dalam hidupnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah

mengetahui hal yang membuat klien merasa senang maupun puas dalam hidupnya dan mengeksplorasinya. Partisipan juga dapat mengeksplorasi cara untuk menemukan kepuasan tersebut dalam kehidupannya saat ini (Bulchater, 2009).

6. Tantangan (*Drawing Your Challenges*)

Kegiatan seni bertema tantangan dilakukan dengan meminta partisipan mengilustrasikan tantangan yang sedang dihadapi dan diskusi yang berfokus pada tantangan spesifik dan cara partisipan mengilustrasikannya. Fasilitator berperan menguatkan partisipan untuk menggunakan karya seni sebagai cara memahami sikap partisipan terhadap masalah dan perilaku untuk mengatasi masalah. Tujuan dari kegiatan seni ini yaitu penyelesaian masalah dan perencanaan tindakan (Bulchater, 2009).

7. Cerita Hidup (*Life Book*)

Tema Cerita Hidup merupakan bentuk visual dari narasi baru yang dibuat partisipan. Partisipan menarasikan cerita hidupnya melalui seni dalam bentuk Buku Ceritaku. Buku tersebut berisi cerita hidup partisipan yang merupakan narasi baru yang disusun oleh partisipan (Brilliantes-Evangelista, 2013). Cerita yang disusun adalah cerita mengenai pengalaman hidup partisipan yang dimaknai dengan cara baru. Cara tersebut membuat partisipan dapat mengidentifikasi kekuatan diri yang dimiliki oleh partisipan pada pengalaman kehidupan sebelumnya.

D. Terapis

Kualifikasi terapis dalam Terapi Seni dengan Pendekatan Naratif yang dilakukan dalam penelitian ini adalah seorang psikolog klinis yang memiliki pengalaman dengan klien psikotik. Terapis pernah melakukan Terapi Seni dan memiliki pengetahuan mengenai Pendekatan Naratif. Terapis juga telah mengikuti pembekalan Terapi Seni dengan Pendekatan Naratif sebelum memberi perlakuan pada partisipan penelitian.

Selama proses terapi, terapis bertugas untuk menjalin hubungan yang baik dengan klien. Terapis juga bertugas menyampaikan instruksi pada klien terkait aktivitas yang dilakukan selama terapi. Terapis membantu klien menemukan makna pengalaman hidupnya dengan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong partisipan untuk membuat narasi yang lebih positif mengenai hidupnya.

Posisi terapis pada Pendekatan Naratif yakni tidak terpusat tetapi memiliki pengaruh. Praktik terapi dengan Pendekatan Naratif mempertahankan ide dan sumber daya klien, artinya cerita baru dari klien disusun berdasarkan peristiwa yang dialami klien dan cara klien memaknai peristiwa tersebut. Klien merupakan ahli dalam hidupnya sendiri karena klien sendiri yang mengetahui peristiwa dan makna dari peristiwa dalam hidupnya. Terapis memiliki pengaruh yakni, terapis bertugas menggunakan keterampilan konsultasi dan menggunakan pertanyaan dengan cara tertentu untuk

mendorong klien menjadi pengarang cerita hidupnya (Morgan, 2002).

Terapis seni yang berpraktik dengan klien yang mengalami gangguan mental berat perlu memiliki kualifikasi spesifik. Autentik, kreatif, dan berorientasi pada pemulihan merupakan syarat yang harus dimiliki oleh Terapis. Berikut penjelasan Spaniol (2003) untuk tiga syarat tersebut:

1. Autentik

Sikap terapis adalah hal esensial dalam terapi dengan individu dengan gangguan mental berat. Sikap jujur, hangat, dan aktif ditunjukkan oleh terapis selama sesi terapi. Hubungan yang autentik dan tulus serta materi seni adalah elemen dasar pada terapi dengan klien yang mengalami gangguan mental berat. Persepsi terapis terhadap klien yakni, klien merupakan sesama manusia yang memiliki mimpi dan harapan sama seperti terapis. Selama proses terapi, terapis bersedia membuka aspek diri untuk membuat klien merasa nyaman, memberikan dukungan eksternal jika diperlukan, dan terbuka terhadap isu-isu gangguan mental seperti stigma, diskriminasi, dan kurangnya keyakinan diri (Spaniol, 2003).

2. Kreatif

Seni dapat memiliki peran khusus pada orang dengan gangguan mental. Terapis perlu memiliki kreativitas untuk melibatkan klien dalam aktivitas seni. Terapis secara

empatik membantu klien mengeksplorasi media seni dan menggunakan pengaruh seni di luar sesi terapi.

3. Berorientasi pada Pemulihan

Pemulihan adalah proses perkembangan dalam penemuan diri dan transformasi yang memberdayakan orang dengan gangguan mental untuk hidup dengan bermartabat dan bertujuan. Kunci dari proses pemulihan yakni pemahaman terhadap gangguan dari perspektif orang yang mengalami gangguan. Terapis perlu menyadari bahwa orang dengan gangguan mental memiliki peluang untuk mencapai perkembangan diri meskipun dengan keterbatasan yang ia alami. Terapis perlu berfokus pada prognosis jangka panjang yang penuh harapan daripada diagnosis yang pesimis.

Terapis yang melakukan Terapi Seni dengan Pendekatan Naratif tidak melakukan interpretasi terhadap karya seni yang dibuat oleh partisipan. Karya seni dimaknai oleh partisipan sebagai ahli dalam hidupnya (Malchiodi, 2003). Tugas terapis yakni menyajikan pertanyaan naratif untuk membuka persepsi klien mengenai preferensi, keinginan, harapan, mimpi, dan tujuan sebagai pusat dari pembicaraan. Selama percakapan naratif, terapis tidak memberikan saran, solusi, atau pendapat untuk mengarahkan klien.

E. Rancangan Kegiatan

Terapi dilaksanakan sebanyak sembilan kali pertemuan dengan durasi untuk masing-masing pertemuan adalah 90-120 menit. Berikut adalah penjelasan kegiatan setiap sesinya:

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Terapi

Sesi	Kegiatan Inti	Tujuan
Pra sesi terapi	<ol style="list-style-type: none">1. Penjelasan prosedur penelitian2. Pengisian Skala Harapan dan Skala Proses Terapi3. Wawancara motivasi4. Pengisian informed consent5. Penjelasan pengisian Buku Penilaian Diri	<ol style="list-style-type: none">1. Partisipan memahami tentang prosedur penelitian yang akan dilakukan2. Memperoleh skor harapan dan proses terapi sebelum tritmen3. Mengetahui komitmen partisipan dalam mengikuti terapi4. Memperoleh persetujuan mengenai proses penelitian yang akan dilakukan5. Partisipan dapat memahami cara pengisian Buku Penilaian Diri (digunakan untuk pengukuran <i>baseline</i>)
Sesi 1 Perkenalan dan persiapan	<ol style="list-style-type: none">1. Perkenalan fasilitator dengan partisipan2. Pembahasan harapan partisipan3. Penjelasan prosedur terapi4. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri5. Pelaksanaan kegiatan seni dengan tema bebas6. Latihan relaksasi7. Penutupan	<ol style="list-style-type: none">1. Partisipan merasa nyaman dengan fasilitator2. Partisipan memahami prosedur terapi3. Partisipan merasa nyaman dengan aktivitas seni

Sesi 2 Persiapan: Mengenal Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Pelaksanaan kegiatan seni dengan tema figur manusia 4. Percakapan tentang figur manusia yang dibuat 5. Latihan relaksasi 6. Penutupan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan lebih terbuka untuk menceritakan tentang diri 2. Memahami isu-isu yang menjadi perhatian partisipan
Sesi 3 Eksternalisa si Masalah: Ekspresi Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Pelaksanaan Kegiatan seni dengan tema ekspresi masalah yang dialami 4. Percakapan eksternalisasi 5. Relaksasi 6. Penutupan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan mengidentifikasi masalah 2. Partisipan mengeksternalisasi masalah dari identitas diri.
Sesi 4 Dekonstruksi: Kotak Kenangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Pelaksanaan kegiatan seni dengan tema kotak kenangan 4. Percakapan dekonstruksi 5. Relaksasi 6. Penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan dapat mengingat berbagai pengalaman dalam hidupnya. 2. Partisipan dapat menemukan pengalaman positif/menyenangkan/saat terbebas dari masalah (<i>unique outcomes</i>)
Sesi 5 Dekonstruksi: Kenangan Terbaik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Pelaksanaan kegiatan seni dengan tema kenangan terbaik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partisipan memperkaya kisah hidupnya dengan menekankan pengalaman menyenangkan (menekankan <i>unique outcomes</i>)

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Percakapan dekonstruksi 5. Relaksasi 6. Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> 2. Partisipan dapat mengidentifikasi kekuatan diri yang mendukung keberhasilan/kesuksesan /hal yang menyenangkan.
Sesi 6 Mengarang ulang: Tantangan	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Pelaksanaan kegiatan seni dengan tema tantangan yang pernah atau sedang dihadapi 4. Percakapan mengarang ulang 5. Relaksasi 6. Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Partisipan dapat mengidentifikasi tantangan yang sedang dihadapi 2. Partisipan dapat merencanakan strategi untuk menghadapi masalah berdasarkan pengalaman positif yang ditemukan pada sesi sebelumnya.
Sesi 7 Mengarang ulang: Ceritaku	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Pembacaan surat yang dibuat 4. Penyusunan narasi baru partisipan dengan Buku Ceritaku 5. Percakapan mengarang ulang 6. Relaksasi 7. Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Partisipan memperoleh dukungan untuk diri 2. Partisipan memiliki narasi baru tentang kehidupannya
Sesi 8 Upacara peneguhan	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri 3. Penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan kepada saksi luar 4. Partisipan menceritakan 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Memperkuat narasi baru yang telah dibuat 2. Menambah dukungan bagi narasi baru partisipan dari saksi luar

	narasi baru kepada saksi luar	
	5. Saksi luar menceritakan kembali narasi tersebut kepada partisipan	
	6. Saksi luar memberikan dukungan terhadap partisipan	
	7. Penutup	
Sesi 9	1. Pembukaan	1. Partisipan dapat melakukan refleksi dan mengambil kesimpulan dari keseluruhan proses terapi
Sesi	2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri	
Penutup	3. Reviu keseluruhan sesi terapi	2. Menguatkan dukungan untuk partisipan dengan surat dukungan yang berisi apresiasi dari fasilitator
	4. Terminasi	
	5. Penyerahan surat untuk partisipan yang berisi apresiasi fasilitator untuk partisipan	
	6. Pengisian Skala Harapan	
	7. Penutup	
<i>Follow up session</i>	Pengisian Skala Harapan dan wawancara	Mengetahui konsistensi setelah dua minggu terminasi

F. Penjelasan Tiap Sesi

PERTEMUAN 1 Sesi Perkenalan dan Persiapan

Tujuan :

1. Membangun hubungan baik antara fasilitator dan partisipan
2. Partisipan memahami prosedur terapi yang akan dilakukan
3. Partisipan merasa nyaman dengan aktivitas seni

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Kertas gambar ukuran A3 dan A4
2. Pensil 2b dan 4b
3. Penghapus
4. 1 set pensil warna 12-24 warna
5. Pulpen gambar 2 ukuran
6. Spidol 8-16 warna
7. Pastel
8. Cat air 16 warna
9. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
10. 1 set lilin mainan
11. Meja
12. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pembukaan• Perkenalan antara fasilitator dan partisipan
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pembahasan harapan partisipan dalam mengikuti terapi
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Penjelasan mengenai terapi
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri
20 menit	<ul style="list-style-type: none">• Aktivitas seni bebas: partisipan membuat karya seni secara bebas
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Partisipan menceritakan mengenai karya seni yang dibuat
15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Latihan Relaksasi
15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan

- a. Fasilitator menyapa partisipan.
- b. Fasilitator berkenalan dengan partisipan.

Perkenalan meliputi, nama, tempat tinggal, usia, dan aktivitas sehari-hari, dan bisa ditambah hal lain yang diperlukan.

2. Pembahasan harapan partisipan terhadap terapi

Fasilitator dapat menanyakan:

“Ketika ... (nama partisipan) memutuskan untuk ikut terapi ini, apa yang ... (nama partisipan) harapkan?”

3. Penjelasan Terapi

- a. Fasilitator menjelaskan kepada partisipan mengenai teknis pelaksanaan, tujuan, jadwal pelaksanaan, dan gambaran aktivitas yang akan dilakukan pada sesi terapi.
- b. Fasilitator menjelaskan pentingnya kesediaan partisipan untuk terlibat penuh dalam keseluruhan proses terapi.
- c. Fasilitator menjelaskan bahwa kerahasiaan mengenai apapun yang terjadi selama proses terapi akan dijaga.
- d. Fasilitator menjelaskan bahwa partisipan memiliki hak untuk bertanya, memperoleh materi yang dibutuhkan selama proses terapi dan kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang diberikan.
- e. Fasilitator menjelaskan manfaat yang akan diperoleh setelah mengikuti terapi.

4. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri

Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.

5. Aktivitas seni bebas

- a. Fasilitator membuat suasana yang nyaman untuk membuat karya seni secara bebas.

Contoh pernyataan:

“Saat kita masih kecil kita senang bermain dengan banyak hal, seperti bermain dengan tanah liat, lilin mainan, dan juga coret-coret sembarangan. Saat itu kita dapat membuat apapun yang kita inginkan. Saat ini ... (nama partisipan) juga bebas menggunakan alat-

alat yang saya sediakan untuk membuat hal yang ... (nama partisipan) inginkan.”

- b. Fasilitator mempersilakan partisipan menggunakan media seni yang disediakan untuk membuat karya seni secara bebas.

Contoh instruksi:

“Nah, di hadapan ... (nama partisipan) ada berbagai perlengkapan seni, seperti kertas gambar, pensil warna, pastel, spidol, pensil, kuas, dan juga lilin mainan. Silakan membuat sesuatu dari bahan tersebut, bebas untuk membuat karya apapun. Tidak perlu takut salah karena ini adalah kegiatan ekspresi bebas.”

- c. Fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni.

6. Pembahasan karya seni yang dibuat

- a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai karya seni tersebut.

Contoh instruksi:

“Wah kamu sudah berhasil membuat karya bebas, sekarang coba ceritakan tentang karya yang kamu buat ini!”

- b. Fasilitator menanggapi cerita partisipan secara empatik.

7. Latihan Relaksasi

Fasilitator memandu proses relaksasi nafas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Relaksasi bertujuan

membuat kondisi partisipan lebih tenang setelah menjalani sesi terapi. Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memposisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
- b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme nafas.
- c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik nafas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.
- d. Partisipan diminta mengatur sendiri nafas tetapi tidak harus selalu mengambil nafas panjang.

8. Penutup

- a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesan, pikiran, perasaan, sensasi fisik yang dirasakan, dan kesimpulan partisipan terhadap proses terapi.
- b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri.
- c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan partisipan selama sesi terapi.
- d. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah berpartisipasi aktif dalam pertemuan pertama.
- e. Fasilitator menutup sesi.

PERTEMUAN 2

Mengenal Diri

Tujuan :

1. Partisipan lebih terbuka untuk menceritakan diri
2. Memahami isu-isu yang menjadi perhatian partisipan

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Kertas gambar ukuran A3 dan A4
2. Pensil 2b dan 4b
3. Penghapus
4. 1 set pensil warna 12-24 warna
5. Pulpen gambar 2 ukuran
6. Spidol 8-16 warna
7. Pastel
8. Cat air 16 warna
9. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
10. 1 set lilin mainan
11. Meja
12. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*, relaksasi

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	• Pembukaan
10 menit	• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
20 menit	• Membuat karya seni dengan tema figur manusia
30 menit	• Partisipan menceritakan mengenai figur manusia yang dibuat • Percakapan mengenai figur manusia dan • cerita yang diungkapkan partisipan
10 menit	• Relaksasi
15 menit	• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.
2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri
Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.
3. Aktivitas Seni: Figur Manusia
 - a. Fasilitator mempersilakan partisipan menggunakan media seni yang disediakan untuk membuat figur manusia.

Contoh instruksi:

"Ini ada berbagai peralatan seni, sekarang ... (nama partisipan) punya tugas untuk membuat bentuk

manusia atau orang. ... (nama partisipan) dapat menggunakan alat-alat yang saya sediakan secara bebas."

- b. Fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni.

4. Percakapan tentang figur manusia

- a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai figur manusia yang telah dibuat partisipan.

Contoh instruksi:

"Wah kamu sudah berhasil membuat bentuk orang, Sekarang coba ceritakan apa yang kamu buat!"

- b. Fasilitator melakukan percakapan tentang figur manusia yang dibuat dan cerita yang telah disampaikan partisipan.

Contoh percakapan:

"jadi ini adalah orang yang (merefleksikan konten cerita partisipan)"

"menurutmu apa yang dirasakan orang ini?"

"apa yang sedang ia pikirkan?"

"masalah apa yang sedang ia hadapi?"

5. Relaksasi

Fasilitator memandu proses relaksasi nafas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005) agar partisipan lebih tenang. Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memposisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
 - b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme nafas.
 - c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik nafas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.
 - d. Partisipan diminta mengatur sendiri nafas tetapi tidak harus selalu mengambil nafas panjang.
6. Penutup
- a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesan, pikiran, perasaan, sensasi fisik yang dirasakan dan kesimpulan proses terapi.
 - b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk (misalnya partisipan tampak sedih, mengalami ledakan emosi, atau tampak tertekan) maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling atau relaksasi tambahan.

- c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan partisipan selama sesi terapi.
- d. Fasilitator menutup sesi.

PERTEMUAN 3

Sesi Eksternalisasi Masalah

Tujuan :

1. Partisipan mengidentifikasi masalah.
2. Partisipan mengeksternalisasi masalah dari identitas diri.

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Kertas gambar ukuran A3 dan A4
2. Pensil 2b dan 4b
3. Penghapus
4. 1 set pensil warna 12-24 warna
5. Pulpen gambar 2 ukuran
6. Spidol 8-16 warna
7. Pastel
8. Cat air 16 warna
9. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
10. 1 set lilin mainan
11. Meja
12. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*, relaksasi

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
15 menit	• Pembukaan
10 menit	• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
15 menit	• <i>Presenting problem</i> : partisipan membuat gambaran mengenai masalah yang dialami melalui media seni yang disediakan
45 menit	• Partisipan menceritakan mengenai karya seni yang dibuat • Percakapan eksternalisasi
10 menit	• Relaksasi
15 menit	• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.
2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri
Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.
3. Aktivitas Seni: Ekspresi Masalah (*presenting problem*)
 - a. Fasilitator mengajak partisipan membicarakan mengenai masalah yang dihadapi partisipan. Setelah partisipan menemukan masalah utamanya fasilitator mempersilakan klien membuat gambaran yang lebih jelas tentang masalahnya menggunakan media seni yang disediakan.

Contoh percakapan:

“Pikiran atau perasaan apa yang sedang menggangumu sebulan terakhir?”

“Jika masalah itu kamu bayangkan sebagai sebuah wujud, apa wujudnya?”

“Supaya lebih jelas, dapatkah kamu menunjukkan melalui gambar, bagaimana wujud pikiran atau perasaan yang menggangumu itu?”

- b. Fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni.

4. Melakukan percakapan eksternalisasi

- a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai masalah yang diekspresikan dalam karya tersebut.
- b. Fasilitator melakukan percakapan eksternalisasi masalah dengan cara menanyakan beberapa hal berikut:

“Mungkin supaya lebih mudah kita bisa memberi nama untuk masalahmu ini?” (misal masalah diberi nama X)

“Sudah berapa lama X menggangumu?”

“Bagaimana X mempengaruhi pikiranmu?”

“Bagaimana X mempengaruhi perasaanmu?”

“Apa yang membuat X semakin kuat?”

“Apa yang membuat X menjadi lemah?”

“Pernahkah ... (nama partisipan) berhasil membuat X gagal menggangumu?”

“Jika pernah, ... (nama partisipan) dapat menggambarkan atau menceritakan ketika dirimu dapat mengalahkan X.”

- c. Jika partisipan bersedia menggambar atau bercerita fasilitator memperkuat cerita keberhasilan partisipan dan menekankan bahwa partisipan pernah terbebas dari masalah.

5. Relaksasi

Fasilitator memandu proses relaksasi nafas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memposisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
- b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme nafas.
- c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik nafas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.
- d. Partisipan diminta mengatur sendiri nafas tetapi tidak harus selalu mengambil nafas panjang.

6. Penutup

- a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesan dan kesimpulan proses terapi.
- b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak

memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.

- c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan.
- d. Fasilitator menyampaikan bahwa partisipan memiliki tugas untuk mengumpulkan dan membawa benda-benda yang mengingatkan partisipan pada pengalaman-pengalaman dalam hidupnya. Jika kondisi partisipan tidak memungkinkan, tugas ini dapat digantikan dengan meminta partisipan menuliskan kenangan penting dalam hidupnya dengan “Lembar Kerja Pengalaman Hidupku”.
- e. Fasilitator menutup sesi.

PERTEMUAN 4

Sesi Kotak Kenangan

Tujuan :

1. Partisipan dapat mengingat berbagai peristiwa dalam kehidupannya.
2. Partisipan dapat menemukan diri ketika terbebas dari masalah.

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Kertas gambar ukuran A3 dan A4
2. Kartu kenangan
3. Box
4. Pensil 2b dan 4b
5. Penghapus
6. 1 set pensil warna 12-24 warna
7. Pulpen gambar 2 ukuran
8. Spidol 8-16 warna
9. Pastel
10. Cat air 16 warna
11. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
12. 1 set lilin mainan
13. Meja

14. Benda-benda yang memiliki kenangan bagi partisipan

15. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*, relaksasi.

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	• Pembukaan
10 menit	• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
30 menit	• <i>Life box</i> : membuat karya seni yang menggambarkan berbagai peristiwa dalam kehidupan partisipan
30 menit	• partisipan menceritakan mengenai karya seni yang dibuat • percakapan dekonstruksi
10 menit	• Relaksasi
15 menit	• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.
2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri
Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.

3. Aktivitas seni : kotak kenangan (*life box*)
 - a. Fasilitator memastikan bahwa partisipan telah membawa benda-benda yang memiliki kenangan/telah menuliskan kenangan penting dalam hidupnya.
 - b. Fasilitator meminta partisipan menceritakan benda-benda yang dibawa dan kenangan yang terkait benda tersebut.
 - c. Fasilitator mengatakan bahwa ada sebuah kotak kosong. Kotak tersebut milik partisipan dan partisipan bertugas membuat isinya. Isinya adalah bermacam-macam kenangan peristiwa dalam kehidupan partisipan. Partisipan dapat mengisi kotak tersebut dengan membuat simbol-simbol kenangan atau ekspresi perasaan yang dialami saat mengingat kenangan tersebut dari media seni yang tersedia.
 - d. Fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni.
4. Melakukan percakapan dekonstruksi
 - a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai masalah peristiwa-peristiwa dalam hidup partisipan
 - b. Fasilitator melakukan percakapan dekonstruksi
 - 1) Menyampaikan refleksi dan apresiasi mengenai cerita pengalaman partisipan.

2) Fasilitator menanyakan hal yang ditemukan partisipan berdasar pengalaman yang diungkapkan.

“Berdasarkan ceritamu ternyata ada berbagai peristiwa yang pernah kamu alami ya. Ada saat kamu terpuruk dan ada saat kamu merasa bahagia. Pelajaran apa yang dapat kamu ambil dari peristiwa-peristiwa dalam hidupmu?”

“Sisi positif apa yang kamu temukan dalam dirimu dari peristiwa-peristiwa tersebut?”

3) Fasilitator melakukan refleksi konten dan emosi. Fasilitator perlu menekankan bahwa partisipan memiliki sumber daya untuk melawan masalah.

5. Relaksasi napas

Fasilitator memandu proses relaksasi napas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memosisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
- b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme napas.
- c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik napas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.
- d. Partisipan diminta mengatur sendiri napas tetapi tidak harus selalu mengambil napas panjang.

6. Penutup

- a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesimpulan proses terapi.
- b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.
- c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan
- d. Fasilitator menutup sesi.

PERTEMUAN 5

Sesi Kenangan Terbaik

Tujuan :

1. Memperkaya kisah hidup dengan menekankan pengalaman yang menyenangkan.
2. Partisipan dapat mengidentifikasi kekuatan diri yang mendukung keberhasilan/kesuksesan.

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Kertas gambar ukuran A3 dan A4
2. Pensil 2b dan 4b
3. Kartu Kekuatanku
4. Penghapus
5. 1 set pensil warna 12-24 warna
6. Pulpen gambar 2 ukuran
7. Spidol 8-16 warna
8. Pastel
9. Cat air 16 warna
10. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
11. 1 set lilin mainan
12. Meja
13. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*, relaksasi

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	• Pembukaan
5 menit	• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
10 menit	• Relaksasi
30 Menit	• <i>Reminiscing</i> : Partisipan diminta untuk mengekspresikan periode terbaik dalam hidupnya.
30 menit	• partisipan menceritakan mengenai karya seni yang dibuat dan percakapan dekonstruksi
10 menit	• penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.
2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.

Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.
3. Aktivitas seni : kenangan terbaik (*reminiscing*)

- a. Fasilitator meminta partisipan mengekspresikan masa terbaik dalam hidupnya. Masa tersebut dapat berupa saat partisipan merasa senang maupun meraih kesuksesan.

Contoh instruksi:

“Pada pertemuan sebelumnya ... (nama partisipan) telah melihat berbagai kenangan dalam hidup ... (nama partisipan). Ternyata ada berbagai kenangan ya, ada yang menyedihkan, menyenangkan, dan mengharukan (d disesuaikan dengan cerita partisipan). Sekarang kita coba melihat dengan jelas saat ... (nama partisipan) berhasil ataupun merasakan kepuasan, kesenangan, kebahagiaan. Dirimu merasa bahwa itu adalah saat terbaik dalam hidupmu.”

- b. Selama proses fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni.
4. Melakukan percakapan dekonstruksi
 - a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai ekspresi seni yang dibuat partisipan mengenai masa terbaik dalam hidup partisipan.
 - b. Fasilitator melakukan percakapan dekonstruksi
 - 1) Fasilitator menyampaikan refleksi dan apresiasi mengenai cerita kehidupan partisipan
 - 2) Fasilitator menanyakan pertanyaan-pertanyaan untuk membuat partisipan memikirkan peristiwa tersebut

secara lebih jelas. Berikut contoh pertanyaan yang diajukan (Carr, 1998):

“Kapan peristiwa itu terjadi?”

“Apa yang terjadi sebelumnya?”

“Apa yang terjadi sesudahnya?”

“Bagaimana perasaan yang ... (nama partisipan) saat mengalami peristiwa itu?”

“Apa dampak peristiwa itu dalam kehidupan ... (nama partisipan)?”

“Apa dampak peristiwa tersebut dalam hubunganmu dengan keluarga atau hubungan sosial lain?”

“Berdasar cerita tersebut, seperti apa karakter dirimu?”

- 3) Fasilitator menguatkan partisipan mengenai hal positif atau kekuatan diri partisipan. Penguatan dapat dilakukan dengan meminta partisipan menuliskan kekuatan diri atau hal positif yang ditemukan pada Kartu Kekuatanku (dapat dibantu oleh fasilitator).

5. Relaksasi napas

Fasilitator memandu proses relaksasi nafas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memosisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
- b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme nafas.
- c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik nafas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara

masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.

d. Partisipan diminta mengatur sendiri nafas tetapi tidak harus selalu mengambil nafas panjang.

6. Penutup

a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesimpulan proses terapi.

b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.

c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan

d. Fasilitator menutup sesi dan mengucapkan salam.

PERTEMUAN 6

Sesi Tantangan

Tujuan :

- 1) Partisipan dapat mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi.
- 2) Partisipan dapat merencanakan strategi untuk menghadapi masalah berdasarkan *unique outcomes*.

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Kertas gambar ukuran A3 dan A4
2. Pensil 2b dan 4b
3. Penghapus
4. 1 set pensil warna 12-24 warna
5. Pulpen gambar 2 ukuran
6. Spidol 8-16 warna
7. Pastel
8. Cat air 16 warna
9. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
10. 1 set lilin mainan
11. Meja
12. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*, relaksasi

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	• Pembukaan
10 menit	• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
30 menit	• Aktivitas seni : Tantangan (<i>Drawing Your Challenges</i>)
30 menit	• partisipan menceritakan mengenai karya seni yang dibuat
10 menit	• relaksasi
10 menit	• penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.
2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.
3. Aktivitas seni : Tantangan (*drawing your challenges*)
 - a. Fasilitator menunjukkan Hasil Ekspresi Masalah dan Kartu Kekuatanku kepada partisipan.

Contoh Percakapan:

“Sekarang ada masalah yang ... (nama partisipan) hadapi. Ternyata dalam dirimu ada berbagai kekuatan yang telah kita temukan dalam pertemuan sebelumnya. Kita bisa melihatnya di kartu-kartu ini (Kartu Kekuatanku)”.

- b. Fasilitator meminta partisipan melihat lagi ekspresi masalah dan Kartu Kekuatanku.

Contoh Percakapan:

“Nah coba sekarang lihatlah lagi dan kita bisa mengingat masalah dan kekuatanmu.”

- c. Partisipan diminta merencanakan strategi untuk merancang cara untuk mengatasi masalah berdasarkan masalah dan kekuatan dalam media seni yang disediakan.

Contoh Instruksi:

“Nah sekarang tugasmu adalah menggambarkan dirimu menghadapi tantangan yang kamu alami dengan kekuatan yang kamu miliki. Ada berbagai alat tersedia disini dan kamu bisa merencanakan cara terbaik untuk menghadapi tantanganmu.”

- d. Selama proses fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni.
4. Melakukan percakapan pengurangan ulang
 - a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai tantangan yang diekspresikan dalam karya tersebut.

Partisipan juga diminta merancang strategi untuk menghadapi tantangan tersebut.

b. Fasilitator melakukan percakapan pengarangan ulang

1) Fasilitator menyampaikan apresiasi terhadap pemaknaan tantangan yang dialami partisipan dan strategi yang direncanakan partisipan untuk menghadapi tantangan tersebut.

2) Jika partisipan kesulitan membuat strategi maka fasilitator bertugas mengeksplorasi kemungkinan baru. Berikut contoh pertanyaan yang digunakan (Carr, 1998):

“Jika melihat pengalamanmu sebelumnya, apa yang dapat membantumu mencapai pengalaman kesuksesan sesi sebelumnya?”

“Jika kamu memilih untuk melangkah ke depan dengan kekuatan yang telah kamu temukan, apa yang akan terjadi dengan hidupmu?”

3) Fasilitator membantu partisipan membuat perencanaan yang lebih operasional untuk mengatasi masalah.

“Nah kamu sudah menemukan cara untuk mengatasi masalahmu. Apa yang akan kamu lakukan terlebih dulu?”

“Kapan kamu akan memulainya?”

4) Fasilitator menyimpulkan dan memberi apresiasi untuk rencana yang telah dibuat partisipan.

5. Relaksasi napas

Fasilitator memandu proses relaksasi napas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memposisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
- b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme napas.
- c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik napas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.
- d. Partisipan diminta mengatur sendiri napas tetapi tidak harus selalu mengambil napas panjang.

6. Penutup

- a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesimpulan proses terapi.
- b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.
- c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi pertemuan tersebut

- d. Fasilitator menyampaikan bahwa partisipan memiliki tugas untuk membuat surat yang mendukung dirinya dengan pandangan baru yang ia pilih.
- e. Fasilitator menutup sesi

SESI 7

Sesi Ceritaku

Tujuan :

1. Partisipan memperoleh dukungan untuk diri dari surat dukungan diri.
2. Partisipan memiliki narasi baru yang positif tentang kehidupannya.

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Buku Ceritaku
2. Pensil 2b dan 4b
3. Penghapus
4. 1 set pensil warna 12-24 warna
5. Pulpen gambar 2 ukuran
6. Spidol 8-16 warna
7. Pastel
8. Cat air 16 warna
9. 3 kuas lancip, 3 kuas rata dengan ukuran yang berbeda
10. 1 set lilin mainan
11. Meja
12. Buku Penilaian Diri

Metode :

Aktivitas seni, *sharing*, relaksasi

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	• Pembukaan
5 menit	• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
10 menit	• Membaca surat untuk diri
60 Menit	• Ceritaku: menyusun cerita baru mengenai perjalanan kehidupan partisipan berdasar cerita yang dipilih oleh partisipan
15 menit	• Menceritakan cerita yang telah disusun dalam Buku Ceritaku
10 menit	• Relaksasi
15 menit	• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya..
2. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.

Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.
3. Pembacaan surat

Fasilitator meminta partisipan membaca surat dukungan yang ia buat dengan suara yang dapat didengar oleh terapis.

4. Aktivitas seni : Buku Ceritaku (*Life Book*)

- a. Fasilitator meminta partisipan menyusun cerita kehidupan partisipan berdasar cerita kehidupan yang dipilih partisipan dengan mengisi Buku Ceritaku. Cerita berisi masa lalu, masa kini, dan masa depan yang diharapkan partisipan.

Contoh instruksi:

“Pada pertemuan-pertemuan sebelumnya kita telah membahas peristiwa-peristiwa dalam hidupmu, kenangan terbaik, dan juga tantangan yang sedang dihadapi, dan cara mengatasinya. Ternyata ada berbagai kenangan ya dalam hidupmu. Nah dalam buku ini (Buku Ceritaku) kamu dapat menyusun cerita yang tentang hidupmu, cerita masa kecilmu, sekarang, dan masa depan yang kamu inginkan.”

“Silakan kamu lihat buku ini!” (fasilitator menunjukkan Buku Ceritaku)

“Nah sekarang cobalah susun cerita terbaik mengenai hidupmu, cerita yang membuatmu merasa kuat dan menjadikanmu merasa lebih baik.”

- b. Selama proses fasilitator melihat secara empatik dan menanggapi perkataan partisipan selama proses membuat karya seni dengan komunikasi terapeutik.

5. Percakapan pengurangan ulang

- a. Fasilitator mempersilakan partisipan melihat karya seni yang telah dibuat dan menceritakan mengenai perjalanan hidup partisipan berdasarkan cerita baru yang dipilih oleh partisipan

b. Fasilitator melakukan apresiasi dan penguatan terhadap cerita baru yang dipilih partisipan.

6. Relaksasi napas

Fasilitator memandu proses relaksasi napas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Berikut panduannya:

a. Partisipan diminta memposisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri.

b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme napas.

c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik napas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.

d. Partisipan diminta mengatur sendiri napas tetapi tidak harus selalu mengambil napas panjang.

7. Penutup

a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesimpulan proses terapi

b. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi pertemuan tersebut

c. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi

partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.

- d. Fasilitator menyampaikan bahwa partisipan memiliki tugas untuk mengajak orang yang berarti dan memberikan dukungan bagi partisipan untuk hadir pada pertemuan selanjutnya.
- e. Fasilitator menutup sesi

Sesi 8

Upacara Peneguhan

Tujuan :

1. Partisipan memperkuat dukungan untuk diri.
2. Memperkuat narasi baru yang telah dibuat oleh partisipan.

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Buku: Ceritaku
2. Spidol 12 warna
3. Buku Penilaian Diri

Metode :

Bercerita, relaksasi

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pembukaan
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Fasilitator menjelaskan sesi yang akan dilakukan
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri.
40 Menit	<ul style="list-style-type: none">• <i>Definitional ceremonies:</i> Partisipan menceritakan narasi baru kepada saksi luar Saksi luar menceritakan kembali narasi baru yang diceritakan oleh partisipan
15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Saksi luar memberikan dukungan pada lembar dukungan pada Buku Ceritaku
10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Relaksasi
15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan
 - a. Fasilitator menyapa partisipan dan saksi luar yang diajak partisipan
 - b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
 - c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.
2. Fasilitator menjelaskan agenda sesi yang akan dilakukan kepada partisipan dan saksi luar.
3. Pembahasan catatan partisipan pada Buku Penilaian Diri. Fasilitator mengajak partisipan untuk membahas kondisi partisipan sebelum terapi berdasarkan Buku Penilaian Diri.
4. Upacara peneguhan (*Definitional ceremonies*)
 - a. Fasilitator meminta partisipan menceritakan cerita hidup yang dipilih kepada saksi luar.

Contoh Instruksi:

“Saat ini sudah hadir ... (nama saksi luar) yang akan memberikan dukungan ... (nama partisipan). Supaya ... (nama saksi luar) dapat memberikan dukungan terbaiknya maka ... (nama partisipan) perlu menceritakan cerita tentang hidupmu. Nah sekarang coba sekarang ceritakan cerita yang telah kamu susun kemarin kepada ... (nama saksi luar)!”

- b. Fasilitator menyampaikan refleksi emosi dan konten serta apresiasi kepada partisipan.

Contoh refleksi:

“Ada perasaan senang, sedih, tegang, takut yang rasanya bercampur aduk. Perjalanan hidup ... (nama partisipan) ternyata penuh liku-liku...”

- c. Fasilitator mempersilakan saksi luar menceritakan kembali cerita hidup yang diceritakan partisipan.

Contoh instruksi:

“Sekarang ... (nama saksi luar) silakan menceritakan kembali apa yang sudah diceritakan ... (nama partisipan).”

5. Saksi memberikan dukungan

Fasilitator meminta saksi luar memberikan dukungan dengan menuliskan ataupun menggambarannya di lembar dukungan pada Buku Ceritaku.

“Agar ... (nama partisipan) lebih bersemangat lagi silakan ... (nama saksi luar) memberikan dukungan pada cerita ... (nama partisipan). Silakan berikan dukungan terbaik Anda pada lembar ini.”

6. Relaksasi

Fasilitator memandu proses relaksasi nafas berdasar instruksi relaksasi Payne (2005). Berikut panduannya:

- a. Partisipan diminta memosisikan diri dalam posisi paling nyaman, dapat duduk maupun berdiri
- b. Partisipan diajak bernafas biasa dan memperhatikan ritme nafas.
- c. Setelah 1-2 menit partisipan diminta menarik nafas yang lebih panjang dari biasanya, membiarkan udara

masuk, mengisi paru-paru, dan mengeluarkan perlahan, membiarkan beban yang ada ikut keluar bersama udara.

d. Partisipan diminta mengatur sendiri nafas tetapi tidak harus selalu mengambil nafas panjang.

7. Penutup

a. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan kesimpulan proses terapi

b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.

c. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi pertemuan tersebut

d. Fasilitator menutup sesi

Sesi 9

Sesi Penutup

Tujuan:

1. Partisipan dapat melakukan refleksi dan mengambil kesimpulan dari keseluruhan sesi terapi
2. Memperkuat dukungan untuk partisipan
3. Memperoleh skor Skala Proses Terapi dan Skala Harapan setelah intervensi

Waktu :

90-120 menit

Bahan dan Alat:

1. Surat dukungan dari fasilitator
2. Buku Penilaian Diri

Metode :

Sharing

Alur Kegiatan :

Alokasi waktu	Kegiatan
10 menit	• Pembukaan
20 menit	• Terminasi : Partisipan menceritakan hal yang diperoleh dari sesi terapi dan menyimpulkan pembelajaran yang didapat
15 menit	• Surat dukungan
15 menit	• Mengisi Skala Harapan dan Skala Proses Terapi
10 menit	• Penutup

Prosedur

1. Pembukaan

- a. Fasilitator menyapa partisipan
- b. Fasilitator menanyakan kabar partisipan
- c. Fasilitator menyampaikan c. Fasilitator mereviu pertemuan sebelumnya dengan menanyakan kepada partisipan tentang apa yang diingat partisipan dari sesi sebelumnya.

2. Terminasi

- a. Fasilitator meminta partisipan untuk menyampaikan hal yang diperoleh partisipan dari sesi-sesi terapi.
- b. Fasilitator meminta partisipan menyimpulkan pembelajaran yang didapatkan selama sesi terapi.
- c. Fasilitator meminta partisipan menyampaikan saran untuk pengembangan intervensi.

3. Penyerahan surat dukungan

Fasilitator memberikan surat dukungan untuk partisipan dan meminta partisipan membacanya. Surat tersebut berisi apresiasi fasilitator terhadap partisipan yang bertujuan untuk menguatkan dukungan bagi narasi baru partisipan.

4. Pengisian Skala Proses Terapi dan Skala Harapan

- a. Fasilitator memberikan Skala Proses Terapi lalu meminta partisipan mengisinya sesuai dengan instruksi yang tertulis.

- b. Fasilitator memberikan Skala Harapan lalu meminta partisipan mengisinya sesuai dengan instruksi yang tertulis.
5. Penutup
- a. Fasilitator menyimpulkan sesi terapi dan memberikan apresiasi terhadap usaha yang telah dilakukan
 - b. Fasilitator menanyakan kondisi partisipan setelah terapi dibantu dengan Buku Penilaian Diri. Langkah ini dilakukan untuk memastikan kondisi partisipan tidak memburuk setelah terapi. Apabila kondisi partisipan memburuk, maka fasilitator bertugas membuat kondisi partisipan menjadi lebih stabil. Misalnya dengan konseling tambahan atau relaksasi.
 - c. Fasilitator menutup sesi.

GLOSARIUM

Cerita alternatif : Cerita alternatif merupakan cerita yang dipilih oleh klien untuk menjalani kehidupannya. Terapis bertugas menjaga percakapan yang untung mendukung cerita yang dipilih untuk membantu klien keluar dari pengaruh masalah yang mereka hadapi.

Dekonstruksi : Dekonstruksi berfungsi untuk mengobjektifkan cara pandang klien terhadap hidupnya. Dekonstruksi membuat klien melihat hidupnya secara menyeluruh sehingga dapat melihat cerita yang berbeda-beda dalam hidupnya dan kesimpulan tidak bisa dilakukan berdasar suatu potongan cerita.

Upacara Peneguhan : Klien diberi kesempatan untuk mengungkapkan dekripsi cerita hidup, identitas, dan hubungan kepada saksi luar. Saksi luar kemudian menyampaikan kembali cerita yang ia dengar. Proses penyampaian kembali berfungsi untuk memperkuat cerita baru klien bahwa klien memiliki pilihan-pilihan yang membuat klien lebih berdaya melawan masalah.

Eksternalisasi : Proses eksternalisasi dilakukan untuk membuat individu keluar dari cerita dominan bahwa ia bermasalah. Eksternalisasi membantu individu mengidentifikasi masalah sebagai entitas yang terpisah dari identitas individu.

Hasil Unik : Hasil unik merupakan pengetahuan alternatif dari cerita yang sudah ada. Suatu hal yang berbeda dan positif mengenai diri, orang lain, dan lingkungan yang menyajikan pilihan bagi klien untuk membuat cerita yang lebih kaya.

Percakapan mengarang ulang : Percakapan mengarang ulang mendukung klien untuk memahami kembali apa yang terjadi dalam hidupnya, bagaimana terjadinya peristiwa, dan makna dari kejadian tersebut. Percakapan ini menguatkan klien untuk terlibat kembali dengan hidup, sejarah, dan menyediakan pilihan untuk lebih terlibat dalam hidup dan hubungan. Pertanyaan yang diajukan untuk memperkuat klien dalam menggunakan cerita baru dalam melakukan tindakan dan memprediksi hasil dari tindakan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andresen, R., Oades, L. G. Caputi, P. (2011). *Psychological Recovery: Beyond mental illness*. Chichester. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Awad, A. G. & Vouganti, L. N. P. (2008). The burden on schizophrenia caregivers. *PharmacoEconomics*, 26, 149-162.
- Brillantes-Evangelista, G. (2013). An evaluation of visual arts and poetry as therapeutic interventions with abused adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 71-84.
- Bulchater, S. I. (2009). *Art Therapy Techniques & Applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20, 485-503.
- Hanevik, H., Hestad, K. A., Lien, L., Teglbjaerg, H. S., & Danbolt, L. J. (2013). Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 312-321.
- Laithwaite, H & Gumley, A. (2007). Sense of self, adaptation and recovery in patients with psychosis in a forensic NHS setting. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 302-315.
- Lee, H. & Schepp, K. (2009). The Relationship between symptoms and stress in adolescents with schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 30, 736-744.
- Madigan, S. (2011). *Narrative Therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: The Guilford Press.

- Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 85-90.
- Payne, R. A. (2005). *Relaxation Techniques: A practical handbook for the health care professional*. London: Elsevier.
- Perry, B. M., Taylor, D., & Shaw, S. K. (2007) "You've got to have a positive state of mind": An interpretative phenomenological analysis of hope and first episode psychosis. *Journal of Mental Health*, 16, 781 – 793.
- Puig, O., Penadez, R., Baeza, I., Gistau, V. S., Serna, E. D., Fonrodona, L., ... & Fornieles, J. C. (2012). Processing speed executive functions predict real world everyday living skills in adolescents with early onset schizophrenia. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21, 315-326.
- Rubin, J. A. (2005). *Artful Therapy*. New Jersey: John Willey & Sons.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy: Sources and resources*. New York: Routledge.
- Spaniol, S. (2003). Art therapy with adults with severe mental illness. Dalam C.A. Malchiodi, *Handbook of Art Therapy*.(hal. 268-280). New York: The Guilford Press.

LAMPIRAN
LEMBAR KERJA PARTISIPAN



TERAPI
SENI

BUKU PENILAIAN DIRI

Buku ini milik | _____

Pengantar

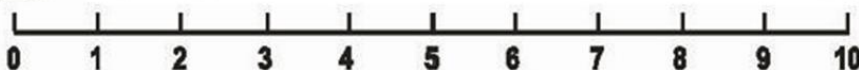
Suasana hati kita dapat berubah sewaktu-waktu. Kadang kita merasa penuh semangat tetapi kadang kita juga merasa putus asa. Perubahan suasana hati tersebut biasanya disebabkan oleh kejadian tertentu yang kita alami, kita lihat, maupun kita ingat. Buku ini berisi lembar penilaian diri tentang suasana hatimu saat mengisinya. Isilah sesuai dengan kondisi keadaanmu saat mengisi lembar tersebut. Di bawah gambaran perasaan terdapat tempat untuk menceritakan peristiwa penting yang kamu alami sebelum kamu mengisi lembar tersebut. Jika kamu mengalami kesulitan untuk mengisinya mintalah bantuan pada terapis. Selamat mengisi 😊

Hari 1

Hari/Tanggal: _____

BAGIAN I

Di bawah ini terdapat gambar ekspresi wajah dan angka-angka diantara kedua gambar wajah tersebut. Angka tersebut adalah penilaianmu tentang keadaan diri, jika kamu bersemangat untuk mencapai tujuan hidupmu, nilailah dirimu pada angka yang dekat dengan ekspresi wajah penuh semangat. Jika kamu merasa putus asa kamu juga dapat menilai angka berapa yang dapat mewakili keadaanmu. Lingkarilah angka yang paling mewakili keadaanmu hari ini!



Putus asa

Penuh
semangat

BAGIAN II

Ceritakan dengan singkat dan jelas perasaanmu dan tuliskan peristiwa penting hari ini pada kotak di bawah ini!

Perasaanku:

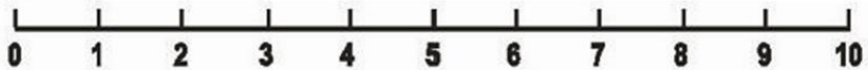
Peristiwa penting hari ini:

PERASAANKU SETELAH TERAPI

Sesi 1

Hari/Tanggal:

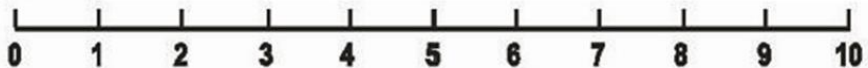
Nilailah apakah terapi hari ini berguna?



tidak berguna
sama sekali

sangat
berguna

Lingkarilah angka yang paling mewakili keadaanmu setelah terapi hari ini!



Putus asa

Penuh
semangat

Apakah kamu merasakan perubahan keadaan sebelum dan setelah terapi?

Ya / Tidak

Apa sebabnya?

Ceritaku



Oleh: _____

Selama sesi terapi Anda diajak mempelajari lagi kehidupan yang sudah Anda jalani. Anda dapat mengenang berbagai peristiwa, menemukan kekuatan diri, dan kesempatan untuk terus melakukan yang terbaik dalam kehidupan Anda

Buku ini dirancang untuk membantu Anda menyusun cerita tentang hidup Anda secara lebih positif. Cerita bahwa Anda dapat menjadi semakin baik setiap harinya. Anda dapat mengisi buku ini dengan cerita tentang masa lalu Anda, masa kini, dan masa depan yang hendak Anda capai. Selamat bercerita ☺

Ceritaku

Lembar Dukungan

Untuk _____

Dari _____