

**MODUL**  
**INTERVENSI HOPE BERBASIS KELOMPOK UNTUK**  
**MENGATASI KECEMASAN WBP**  
**BAGI TERAPIS**



Oleh:

**Ns. Maria Yoanita Bina, S. Kep**  
**Megah Andriany, M. Kep., Sp. Kep. Kom., PhD**  
**Nur Setiawati Dewi, M. Kep., Sp. Kep. Kom**  
**Rita Hadi W, M. Kep., Sp. Kep. Kom**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS DIPONEGORO**  
**SEMARANG**  
**2019**

**MODUL**

**INTERVENSI HOPE BERBASIS KELOMPOK UNTUK**

**MENGATASI KECEMASAN WBP**

**BAGI TERAPIS**

Oleh:

**Ns. Maria Yoanita Bina, S. Kep**  
**Megah Andriany, M. Kep., Sp. Kep. Kom., PhD**  
**Nur Setiawati Dewi, M. Kep., Sp. Kep. Kom**  
**Rita Hadi W, M. Kep., Sp. Kep. Kom**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS DIPONEGORO**  
**SEMARANG**  
**2019**

# **MODUL INTERVENSI HOPE BERBASIS KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN WBP BAGI TERAPIS**

## **Penulis:**

Ns. Maria Yoanita Bina, S. Kep  
Megah Andriany, M. Kep., Sp. Kep. Kom., PhD  
Nur Setiawati Dewi, M. Kep., Sp. Kep. Kom  
Rita Hadi W, M. Kep., Sp. Kep. Kom

## **Editor:**

Ns. Maria Yoanita Bina, S. Kep

## **ISBN:**

978-623-7222-35-4



## **Penerbit:**

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Sudharto, SH, Tembalang, Semarang, Indonesia

Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan cara apapun tanpa ijin  
tertulis dari pencipta

Cetakan Pertama, November 2019

Halaman: 58

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, karunia dan berkat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan laporan yang berjudul “Modul *Hope Intervention* Berbasis Kelompok Bagi Terapis” dapat diselesaikan.

Modul *hope intervention* berbasis kelompok bagi terapis dibuat sebagai pedoman dalam melakukan pemberian intervensi *hope*. Modul *hope intervention* berbasis kelompok bagi terapis ini diharapkan dapat membantu terapis dalam mempersiapkan dan melaksanakan pemberian intervensi *hope* dengan lebih baik, terarah dan terencana. Pada setiap sesi telah ditetapkan tujuan yang hendak dicapai dan tugas pada setiap sesi wajib dikerjakan oleh peserta sebagai bahan diskusi pada pertemuan selanjutnya.

Penyusun menyakini bahwa dalam pembuatan modul *hope intervention* berbasis kelompok bagi terapis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan modul ini dimasa yang akan datang.

Akhir kata, penyusun mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semarang, September 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Judul.....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi.....	iii
<b>BAB 1 PEDOMAN PELAKSANAAN HOPE INTERVENTION BERBASIS KELOMPOK PADA WBP PEREMPUAN DENGAN KECEMASAN</b>	1
1.1 Pengertian	1
1.2 Tujuan	1
1.3 Prinsip pembentukan kelompok dalam <i>hope intervention</i>	1
1.4 Tahapan pembentukan kelompok dalam <i>hope intervention</i>	2
1.5 Proses Kelompok dalam <i>Hope Intervention</i> Berbasis Kelompok	4
1.6 Aturan dalam <i>hope intervention</i> berbasis kelompok	4
1.7 Pengorganisasian <i>hope intervention</i> berbasis kelompok	5
1.8 Prosedur pelaksanaan <i>hope intervention</i> berbasis kelompok	6
<b>BAB II PEMBENTUKAN KELOMPOK HOPE INTERVENTION BERBASIS KELOMPOK</b>	9
2.1 <i>Forming</i> (Pembentukan kelompok)	9
2.2 <i>Storming</i> (konflik dalam kelompok)	11
2.3 <i>Norming</i> (Membangun solidaritas dan komitmen)	13
2.4 <i>Performing</i> (Bekerjasama untuk mencapai tujuan)	14
<b>BAB III IMPLEMENTASI HOPE INTERVENTION BERBASIS KELOMPOK</b>	17
3.1 Menciptakan tujuan yang realistis dan bermakna	17
3.2 <i>Pathway</i> : Hambatan mencapai tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah	19
3.3 <i>Pathway</i> : Menentukan strategi untuk mencapai tujuan	21
3.4 <i>Agency</i> : Sumber motivasi untuk mencapai tujuan	22
3.5 <i>Agency</i> : Meningkatkan motivasi melalui <i>positif self-talk</i>	24

3.6 Evaluasi	26
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	29
Lampiran .....	32

## **BAB 1**

### **PEDOMAN PELAKSANAAN *HOPE INTERVENTION* BERBASIS KELOMPOK PADA WBP PEREMPUAN DENGAN KECEMASAN**

#### **1.1 Pengertian**

*Hope intervention* berbasis kelompok adalah intervensi yang diberikan kepada seseorang WBP perempuan yang terbentuk dalam suatu kelompok untuk saling bertukar informasi dalam menghasilkan tujuan yang realistik, menemukan jalan keluar untuk mencapai tujuan serta menggunakan dukungan yang ada untuk mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan.

#### **1.2 Tujuan**

Tujuan *hope intervention* berbasis kelompok adalah:

- a. Memberikan peluang bagi WBP perempuan untuk saling membantu untuk dalam mengatasi persoalan hidup
- b. Memberikan peluang bagi WBP perempuan dalam mendapatkan fasilitas positif berupa motivasi, perhatian, interaksi, belajar, dan melaksanakan keterampilan untuk membuat tujuan yang realistik dan bermakna, menetapkan strategi serta mengidentifikasi hambatan dan mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan
- c. Memotivasi WBP perempuan untuk mencapai tujuan hidup
- d. Menurunkan kecemasan WBP perempuan

#### **1.3 Prinsip pembentukan kelompok dalam *hope intervention***

Pembentukan kelompok dalam *hope intervention* harus memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a. Pemilihan anggota kelompok. Anggota kelompok yang dipilih untuk terlihat didalam intervensi harus memiliki permasalahan yang sama.

- b. Jumlah anggota kelompok. Intervensi berkelompok dapat dilakukan dengan jumlah anggota lebih dari 2 dan kurang dari 15. Jumlah ideal untuk intervensi berkelompok adalah 8-12 orang.
- c. Pengaturan tempat duduk. Tempat duduk harus mengakomodasi jumlah anggota kelompok. Fasilitator dan klien harus memiliki tempat duduk yang serupa.
- d. Frekuensi pertemuan. Intervensi berbasis kelompok dapat dilakukan satu minggu sekali atau tiga sampai empat kali sehari tergantung pada keperluan anggota dan penataan klinis.
- e. Periode waktu. Durasi setiap pertemuan berkisar antara 45 menit sampai 90 menit dan lama intervensi kelompok maksimal 25 kali pertemuan atau dalam jangka waktu maksimal enam bulan.
- f. Rentang umur. Rentang usia anggota kelompok harus memiliki kesamaan mulai dari 25 tahun sampai 55 tahun. Seharusnya rentang usia tidak terlalu jauh.

Aspek yang perlu diperhatikan didalam pembentukan *hope intervention* berbasis kelompok adalah anggota kelompok diinformasikan tentang tujuan pemberian *hope intervention* berbasis kelompok, yaitu bertemu untuk berdiskusi terkait membuat tujuan yang berguna, dapat dicapai, dan dapat diukur, pengembangan strategi untuk mencapai tujuan, mengenal sumber dukungan dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan. WBP Perempuan juga harus konsisten terhadap kontrak waktu yang telah disepakati, menghargai privasi dan menjaga kerahasiaan anggota kelompok.

#### **1.4 Tahapan pembentukan kelompok dalam *hope intervention* berbasis kelompok**

Tahapan pembentukan kelompok dalam *hope intervention* berbasis kelompok antara lain:



a. *Forming*

Pada tahap ini anggota kelompok memperkenalkan diri dan saling mengenal satu sama lain, berusaha untuk diterima, dan mempelajari tentang kelompok untuk membangun rasa keanggotaan dalam kelompok. Tahap ini ditandai dengan fase ketidakpastian di mana anggota kelompok berusaha untuk memastikan posisi di dalam kelompok serta meninjau aturan dan prosedur dalam kelompok.

b. *Storming*

Pada tahap ini perselisihan timbul ketika anggota menentang pengaruh kelompok dan menolak untuk menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga menciptakan konflik antar perorangan dan anggota dihadapkan dengan perbedaan. Manajemen konflik dan tenggang rasa terhadap kondisi perasaan negatif menjadi pusat atensi.

c. *Norming*

Kelompok menciptakan solidaritas dan komitmen sehingga menggerakkan keakraban diantara anggota kelompok. Anggota membentuk aturan baru untuk dapat bekerjasama. Norma ditentukan untuk membentuk perilaku yang sesuai.

d. *Performing*

Kelompok berproses sebagai unit untuk mencapai tujuan kelompok. Anggota kelompok mengembangkan kemampuan dalam mencapai tujuan dan luwes dalam menentukan bentuk kerjasama.

*e. Adjourning*

Pembubaran kelompok karena intervensi yang diberikan sudah selesai. Pada tahap ini harus dipastikan bahwa semua anggota ikut serta dalam proses pembubaran menimbulkan kesedihan dan kehilangan karena ikatan yang telah dibangun dalam jangka tertentu.

### **1.5 Proses Kelompok dalam *Hope Intervention* Berbasis Kelompok**

Proses yang terjadi di dalam *hope intervention* berbasis kelompok antara lain:

*a. Cohesiveness*

Kekompakan menjadi kunci keberhasilan di dalam kelompok. Anggota mengidentifikasi perasaan terhadap kelompok, perasaan memiliki, dan kerelaan untuk mengutamakan kepentingan kelompok. Anggota berfokus pada tujuan untuk saling membantu dalam menyelesaikan masalah individu dan membangun interaksi yang hangat. Selain itu, kelompok tidak diperkenankan untuk menghalangi fungsi individu di luar dan harus menyadari bahwa tidak semua kebutuhan dipenuhi dalam kelompok.

*b. Modelling*

Kelompok menjadikan terapis sebagai model peran untuk dapat berfungsi secara efektif. Respon negatif kelompok harus ditanggapi terapis dengan baik dan tenang sehingga kelompok dapat mencontohi terapis dalam menghadapi situasi yang negatif. Sikap yang ditunjukkan terapis dapat mempengaruhi anggota kelompok untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki masalah sehingga kelompok menekan individu untuk mengubah perilaku.

*c. Cliques*

Terapis harus menyadari adanya kubu dalam kelompok

*d. Group bond*

Rasa memiliki akan mendorong kelompok bekerjasama secara efektif.

## **1.6 Aturan dalam *hope intervention* berbasis kelompok**

Aturan dalam *hope intervention* berbasis kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Kooperatif
- b. Menjaga keamanan dan keselamatan kelompok
- c. Mengekspresikan perasaan dan keinginan berbagi pengalaman
- d. Menjaga kerahasiaan
- e. Masalah yang dibahas dalam kelompok tidak dibahas diluar sesi diskusi kelompok
- f. Penggunaan waktu yang efektif dan efisien
- g. Komitmen untuk berubah
- h. Mempunyai rasa memiliki, berkontribusi, dapat menerima satu sama lain, mendengarkan, saling ketergantungan, mempunyai kebebasan, loyalitas, dan mempunyai kekuatan.

## **1.7 Pengorganisasian *hope intervention* berbasis kelompok**

Pengorganisasian kelompok dalam *hope intervention* terdiri dari beberapa komponen meliputi;

### **a. Pemimpin kelompok**

Pemimpin kelompok dipilih oleh fasilitator dan petugas Lapas dengan syarat mampu berkomunikasi dengan baik, bersikap positif, mampu memberikan apresiasi, dan mampu berinteraksi dengan orang lain. Tugas pemimpin kelompok meliputi:

1. Memimpin alur diskusi
2. Menentukan durasi waktu 60-90 menit
3. Menciptakan suasana yang aman dan nyaman sehingga anggota dapat bekerja sama, produktif, dan mengambil bagian dalam proses diskusi
4. Mengarahkan diskusi dan merangsang anggota kelompok untuk aktif berdiskusi

5. Memberikan peluang kepada anggota untuk menyampaikan pendapat, mengambil bagian dan mencegah dominasi proses diskusi
6. Menangkap pendapat yang diberikan anggota kelompok
7. Memastikan anggota kelompok mengerjakan tugas yang diberikan sebelum sesi kelompok dimulai.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok bertugas mengikuti alur proses kelompok sesuai dengan persetujuan kelompok dan pemimpin. Anggota kelompok harus mengambil bagian secara aktif selama aktivitas kelompok berlangsung. Anggota kelompok wajib mengusulkan pendapat selama jalannya diskusi, dan melaksanakan simulasi.

c. Fasilitator

Fasilitator dalam kelompok adalah terapis. Tugas fasilitator berbagi pengetahuan atau informasi, mendampingi pemimpin kelompok, mendorong anggota untuk menyampaikan gagasan tentang informasi yang diketahui. Selain itu, fasilitator memberikan informasi, mendengarkan pendapat anggota, mengembangkan, mengarahkan, dan memberikan umpan balik yang positif.

### **1.8 Prosedur pelaksanaan *hope intervention* berbasis kelompok**

*Hope intervention* dilakukan dalam kelompok karena pemikiran penuh harapan merupakan gambaran dari proses transaksi pendapat antar beberapa orang. *Hope intervention* berbasis kelompok dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pembentukan kelompok

Kegiatan yang dilakukan adalah pembentukan kelompok dengan memperhatikan tahapan sebagai berikut: *forming* merupakan tahap awal pembentukan kelompok. Pada tahap ini dilakukan penjelasan tujuan pembentukan kelompok, penentuan anggota kelompok, nama kelompok,

aturan kelompok, penyampaian harapan masing-masing anggota kelompok, kelompok menanggapi harapan masing-masing anggota kelompok, dan kelompok diberikan tugas untuk mengenal satu sama lain. Hasil dari tahap ini adalah terbentuknya kelompok *hope intervention*; *storming* merupakan tahap dimana konflik terjadi karena anggota kelompok menolak pengaruh kelompok dan tugas yang diberikan. Pada tahap ini setiap anggota kelompok menyampaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok, kelompok menanggapi konflik yang disampaikan masing-masing anggota kelompok, berdiskusi tentang cara untuk menyelesaikan konflik di dalam kelompok, dan kelompok diberikan tugas untuk membuat aturan baru. Hasil dari tahap ini adalah kelompok dapat menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok; *norming* merupakan tahapan dimana kelompok membangun solidaritas dan komitmen. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah anggota kelompok mengekspresikan pendapat terhadap anggota kelompok, mengekspresikan pendapat untuk mempertahankan kelompok, setiap anggota kelompok menyampaikan aturan baru yang dibuat, dan kelompok menanggapi aturan baru yang dibuat. Hasil dari kegiatan ini adalah kelompok membangun solidaritas dan komitmen untuk bekerjasama; *performing* merupakan tahapan dimana kelompok bekerjasama untuk mencapai tujuan kelompok. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah penjelasan tentang konsep *hope intervention* berbasis kelompok meliputi pengertian, tujuan dan prinsip *hope intervention* berbasis kelompok, menjelaskan enam jenis kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok, memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk membuat daftar tujuan selama di Lapas dan setelah keluar dari Lapas, dan memilih leader. Hasil dari kegiatan ini adalah kelompok memahami tentang *hope intervention* berbasis kelompok.

b. Membentuk tujuan yang bermakna, dapat dicapai, dan dapat diukur

Kegiatan yang dilakukan adalah berdiskusi tentang membuat dan menentukan tujuan yang bermakna, dapat dicapai, dan dapat diukur. Setiap anggota mengungkapkan tujuan yang hendak dicapai dan memberikan penilaian terhadap tujuan tersebut apakah bermakna, dapat dicapai, dan diukur. Hasil dari langkah pertama setiap anggota kelompok memiliki daftar tujuan.

c. Mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan

Kegiatan yang dilakukan adalah anggota kelompok saling membagikan informasi bagaimana cara untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan berdasarkan daftar tujuan yang telah ditentukan dan ketrampilan menyelesaikan masalah. Hasil dari langkah kedua adalah daftar strategi yang dipilih untuk mencapai tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah mengidentifikasi orang-orang yang memiliki karakteristik *pathways* yang tinggi dan berdiskusi tentang bagaimana cara untuk meningkatkan strategi. Hasil dari langkah ketiga adalah anggota kelompok memiliki daftar cara untuk meningkatkan strategi.

d. Melakukan identifikasi sumber motivasi

Kegiatan yang dilakukan adalah anggota kelompok berdiskusi tentang bagaimana cara meningkatkan motivasi dan sumber-sumber motivasi dari diri sendiri atau dari luar yang dapat digunakan untuk meningkatkan strategi dalam mencapai tujuan serta melatih berbicara positif dengan diri sendiri. Hasil langkah keempat adalah daftar sumber motivasi yang dipilih untuk mencapai tujuan.

e. Memantau perkembangan pencapaian tujuan

Kegiatan yang dilakukan adalah anggota kelompok menyampaikan hasil evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan. Hasil dari langkah kelima adalah anggota kelompok mengubah tujuan dan strategi sesuai kebutuhan.

## BAB II

### PEMBENTUKAN KELOMPOK *HOPE INTERVENTION* BERBASIS KELOMPOK

Proses pembentukan kelompok *hope intervention* dilakukan selama dua minggu dan setiap minggu dilakukan satu kali pertemuan yang terdiri dari *forming*, *storming*, *norming*, dan *performing*. Rincian pertemuan akan dijelaskan sebagai berikut:

#### 2.1 Pertemuan pertama:

Tema pertemuan pertama: “*forming* (Pembentukan kelompok)”

##### 1. Tujuan

- a. Tujuan umum: pembentukan kelompok *hope intervention* berbasis kelompok
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Peserta memahami tujuan pembentukan kelompok
  - 2) Penentuan anggota kelompok
  - 3) Penentuan nama kelompok
  - 4) Penentuan aturan kelompok
  - 5) Penyampaian harapan masing-masing anggota kelompok
  - 6) Kelompok membuat daftar aturan kelompok dan harapan kelompok
  - 7) Anggota kelompok saling mengenal

##### 2. Setting

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

##### 3. Alat

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

##### 4. Metode

- a. Ceramah
- b. Diskusi dan Tanya jawab

## **5. Langkah- langkah pelaksanaa**

- 1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Memperkenalkan diri sebagai terapis, leader, dan anggota kelompok
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
- 2. Kerja
  - a. Fasilitator menyampaikan tujuan pembentukan kelompok
  - b. Fasilitator menentukan anggota kelompok dengan cara diundi
  - c. Fasilitator memimpin kelompok berdiskusi untuk menentukan nama kelompok
  - d. Fasilitator memimpin diskusi kelompok untuk menentukan aturan dalam kelompok
  - e. Fasilitator memimpin diskusi tentang harapan masing-masing anggota kelompok
  - f. Kelompok menanggapi harapan masing-masing anggota kelompok
  - g. Kelompok membuat daftar aturan dan harapan kelompok
- 3. Penutup
  - a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait tujuan pembentukan kelompok
  - b. Fasilitator memberikan tugas kepada kelompok untuk mengenal satu sama lain dan konflik yang terjadi dalam kelompok
  - c. Kesepatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
  - d. Mengucapkan salam penutup



## **6. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok

## **7. Dokumentasi**

Dokumentasi aturan dan harapan kelompok serta tugas ditulis pada buku kerja masing-masing

### **2.2 Pertemuan kedua:**

Tema pertemuan kedua: “*Storming* (konflik dalam kelompok)”

#### **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Anggota kelompok menyampaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok
  - 2) Berdiskusi tentang cara untuk menyelesaikan konflik di dalam kelompok
  - 3) Kelompok membuat daftar untuk menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok

#### **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

#### **3. Alat**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

#### **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Diskusi dan Tanya jawab

#### **5. Langkah- langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja
  - a. Fasilitator menanyakan konflik yang terjadi di dalam kelompok
  - b. Anggota kelompok menyampaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok
  - c. Kelompok menanggapi konflik yang disampaikan masing-masing anggota kelompok
  - d. Fasilitator memimpin diskusi kelompok tentang cara untuk menyelesaikan konflik di dalam kelompok
  - e. Membuat daftar cara untuk menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok
3. Penutup
  - a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait cara menyelesaikan konflik dalam kelompok
  - b. Fasilitator memberikan tugas kepada kelompok untuk membuat aturan baru
  - c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
  - d. Mengucapkan salam penutup

## **6. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok

## **7. Dokumentasi**

Dokumentasi cara untuk menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok dan tugas ditulis pada buku kerja masing-masing

## **2.3 Pertemuan ketiga:**

Tema pertemuan ketiga: “*Norming* (Membangun solidaritas dan komitmen)”

### **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: kelompok membangun solidaritas dan komitmen untuk bekerjasama
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Anggota kelompok mengekspresikan pendapat terhadap kelompok
  - 2) Anggota kelompok mengekspresikan pendapat untuk mempertahankan kelompok
  - 3) Membuat aturan baru dalam kelompok
  - 4) Kelompok membuat daftar aturan baru

### **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

### **3. Alat**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

### **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Diskusi dan Tanya jawab

### **5. Langkah- langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja

- a. Fasilitator memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengekspresikan pendapat terhadap kelompok
  - b. Fasilitator memberikan kesempatan kepada anggota kelompok dalam mengekspresikan pendapat untuk mempertahankan kelompok
  - c. Fasilitator memimpin diskusi untuk menentukan aturan baru dalam kelompok
  - d. Setiap anggota kelompok menyampaikan aturan baru yang dibuat
  - e. Kelompok menanggapi aturan yang disampaikan masing-masing anggota kelompok
  - f. Kelompok membuat daftar aturan baru
3. Penutup
- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait aturan baru yang dibuat
  - b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk mengidentifikasi peran masing-masing anggota kelompok
  - c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
  - d. Mengucapkan salam penutup

## **6. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok

## **7. Dokumentasi**

Dokumentasi aturan baru di dalam kelompok dan tugas ditulis pada buku kerja masing-masing

### **2.4 Pertemuan keempat:**

Tema pertemuan keempat: “*Performing* (Bekerjasama untuk mencapai tujuan)”

#### **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: kelompok memahami tentang *hope intervention* berbasis kelompok

b. Tujuan khusus:

- 1) Kelompok memahami tentang konsep *hope intervention* berbasis kelompok
- 2) Kelompok mengetahui enam jenis kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok
- 3) Anggota kelompok mengetahui perannya di dalam *hope intervention* berbasis kelompok
- 4) Anggota kelompok membuat daftar peran masing-masing anggota dalam *hope intervention* berbasis kelompok

**2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

**3. Alat**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

**4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Diskusi dan Tanya jawab

**5. Langkah- langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja

- a. Fasilitator menjelaskan tentang konsep *hope intervention* berbasis kelompok meliputi pengertian, tujuan dan prinsip *hope intervention* berbasis kelompok
- b. Fasilitator menjelaskan enam jenis kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok
- c. Fasilitator memimpin diskusi untuk menentukan peran anggota di dalam *hope intervention* berbasis kelompok
- d. Setiap anggota menyampaikan peran di dalam *hope intervention* berbasis kelompok
- e. Kelompok menanggapi peran yang disampaikan masing-masing anggota kelompok
- f. Kelompok membuat daftar peran masing-masing anggota dalam *hope intervention* berbasis kelompok

### 3. Penutup

- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait konsep *hope intervention* berbasis kelompok meliputi pengertian, tujuan dan prinsip *hope intervention* berbasis kelompok
- b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk membuat daftar tujuan selama di Lapas dan setelah keluar dari Lapas
- c. Kesepatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
- d. Mengucapkan salam penutup

### 6. Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok

### 7. Dokumentasi

Dokumentasi daftar peran anggota kelompok dalam *hope intervention* berbasis kelompok dan tugas ditulis pada buku kerja masing-masing

## **BAB III**

### **IMPLEMENTASI *HOPE INTERVENTION* BERBASIS KELOMPOK**

Implementasi dilakukan setelah pembentukan kelompok, penjelasan konsep *hope intervention* berbasis kelompok, dan prosedur *hope intervention* berbasis kelompok. Implementasi *hope intervention* berbasis kelompok dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Kegiatan yang akan dilakukan meliputi membuat tujuan yang realistis dan bermakna, strategi untuk mencapai tujuan, motivasi untuk mempertahankan strategi dalam mencapai tujuan, dan evaluasi. *Leader* dipilih oleh fasilitator dan petugas Lapas. Rincian pertemuan dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **3.1 Pertemuan pertama:**

Tema pertemuan pertama: “Menciptakan tujuan yang realistis dan bermakna”

##### **Tujuan**

- e. Tujuan umum: peserta dapat menentukan tujuan yang realistis dan bermakna
- f. Tujuan khusus:
  - 1) Peserta memahami cara membuat tujuan yang realistik dan bermakna
  - 2) Peserta membuat daftar tujuan yang realistik dan bermakna

##### **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

##### **3. Alat dan bahan**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir

##### **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Curah pendapat
- c. Tanya jawab dan diskusi

## **5. Langkah-langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja
  - a. Fasilitator memimpin diskusi tentang tujuan yang realistis dan bagaimana membuat tujuan yang realistis dan bermakna
  - b. Fasilitator memimpin diskusi tentang tujuan hidup anggota kelompok
  - c. Setiap anggota kelompok menyampaikan tujuan yang telah dibuat
  - d. Kelompok menanggapi dan mengidentifikasi, apakah tujuan yang disampaikan termasuk dalam kategori realistis dan bermakna serta memberikan masukan
  - e. Kelompok membuat daftar tujuan yang realistis dan bermakna
3. Penutup
  - a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap pembentukan tujuan yang realistis dan bermakna
  - b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait identifikasi masalah yang dapat menghambat tujuan dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah
  - c. Kesepatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
  - d. Mengucapkan salam penutup

## **6. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok pertemuan pertama

## **7. Dokumentasi**



Dokumentasi tujuan yang realistik dan bermakna serta tugas yang diberikan pada buku kerja masing-masing anggota

### **3. 2 Pertemuan kedua:**

Tema pertemuan kedua: “*Pathway*: Hambatan mencapai tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah”

#### **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: peserta dapat menentukan Jalur harapan- ketrampilan dan strategi untuk mencapai tujuan
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Peserta dapat mengidentifikasi masalah yang dapat menghambat tujuan
  - 2) Peserta memiliki keterampilan dalam menyelesaikan masalah
  - 3) Peserta membuat daftar masalah yang menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan untuk menyelesaikan masalah

#### **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

#### **3. Alat dan bahan**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

#### **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Curah pendapat
- c. Tanya jawab dan diskusi

#### **5. Langkah-langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam

- b. Menanyakan perasaan peserta
- c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan

## 2. Kerja

- a. Fasilitator memimpin diskusi keterampilan menyelesaikan masalah
- b. Fasilitator memimpin diskusi tentang masalah yang menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah
- c. Setiap peserta menyampaikan masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah yang telah dibuat
- d. Kelompok menanggapi masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah yang disampaikan peserta
- e. Kelompok membuat daftar masalah yang dapat menghambat tujuan dan keterampilan untuk menyelesaikan masalah

## 3. Penutup

- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap keterampilan menyelesaikan masalah
- b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait strategi untuk mencapai tujuan
- c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
- d. Mengucapkan salam penutup

## 6. Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok pertemuan kedua

## 7. Dokumentasi

Dokumentasi masalah yang dapat menghambat tujuan dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah serta tugas yang diberikan pada buku kerja masing-masing anggota

### **3.3 Pertemuan ketiga:**

Tema pertemuan ketiga: “*Pathway*: Menentukan strategi untuk mencapai tujuan”

#### **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: peserta dapat menentukan strategi untuk mencapai tujuan
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Peserta dapat mengidentifikasi karakteristik orang yang memiliki strategi yang baik dalam mencapai tujuan
  - 2) Peserta membuat strategi untuk mencapai tujuan
  - 3) Peserta membuat daftar strategi untuk mencapai tujuan

#### **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

#### **3. Alat dan bahan**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

#### **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Curah pendapat
- c. Tanya jawab dan diskusi

#### **5. Langkah-langkah pelaksanaa**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta

- c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan

## 2. Kerja

- a. Fasilitator memimpin diskusi tentang karakteristik orang yang memiliki strategi yang baik untuk mencapai tujuan
- b. Fasilitator memimpin diskusi tentang strategi untuk mencapai tujuan
- c. Peserta menyampaikan strategi untuk mencapai tujuan yang telah dibuat
- d. Kelompok menanggapi strategi untuk mencapai tujuan yang telah disampaikan oleh peserta
- e. Kelompok membuat daftar strategi untuk mencapai tujuan

## 3. Penutup

- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap strategi untuk mencapai tujuan
- b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait sumber-sumber motivasi untuk mencapai tujuan
- c. Kesepatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
- d. Mengucapkan salam penutup

## 6. Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok pertemuan ketiga

## 7. Dokumentasi

Dokumentasi strategi untuk mencapai tujuan dan tugas yang diberikan pada buku kerja masing-masing anggota

### 3.4 Pertemuan keempat:

Tema pertemuan keempat: “*Agency*: Sumber motivasi untuk mencapai tujuan ”

## **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: peserta dapat menentukan sumber motivasi dalam menjalankan strategi untuk mencapai tujuan
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Peserta dapat mengidentifikasi karakteristik orang yang memiliki yang motivasi yang tinggi dalam mencapai tujuan
  - 2) Peserta menentukan sumber motivasi untuk mencapai tujuan
  - 3) Peserta membuat daftar sumber motivasi

## **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

## **3. Alat dan bahan**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

## **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. Curah pendapat
- c. Tanya jawab dan diskusi

## **5. Langkah-langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja
  - a. Fasilitator memimpin diskusi tentang karakteristik orang yang memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan

- b. Fasilitator memimpin diskusi tentang sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan
  - c. Peserta menyampaikan sumber-sumber motivasi yang dimiliki untuk mencapai tujuan
  - d. Kelompok menanggapi dan mengidentifikasi sumber-sumber motivasi yang dimiliki peserta
  - e. Kelompok membuat daftar sumber-sumber motivasi yang dimiliki untuk mencapai tujuan.
3. Penutup
- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan
  - b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan
  - c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
  - d. Mengucapkan salam penutup

## **6. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok pertemuan keempat

## **7. Dokumentasi**

Dokumentasi sumber motivasi untuk mencapai tujuan dan tugas yang diberikan pada buku kerja masing-masing anggota

### **3.5 Pertemuan kelima:**

Tema pertemuan kelima: “*Agency: Meningkatkan motivasi melalui positif self-talk*”

#### **1. Tujuan**

- a. Tujuan umum: peserta dapat mengetahui cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan
- b. Tujuan khusus:

- 1) Peserta dapat berbicara hal-hal positif tentang dirinya sendiri
- 2) Peserta membuat daftar cara meningkatkan motivasi

## **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

## **3. Alat dan bahan**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

## **4. Metode**

- a. Ceramah
- b. *Role play*
- c. Curah pendapat
- d. Tanya jawab dan diskusi

## **5. Langkah-langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja
  - a. Fasilitator memimpin diskusi tentang cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan
  - b. Fasilitator melatih cara berbicara hal-hal positif terhadap diri sendiri
  - c. Fasilitator memimpin diskusi tentang cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan
  - d. Peserta menyampaikan cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan

- e. Kelompok menanggapi dan mengidentifikasi cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan
- f. Kelompok membuat daftar cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan

### 3. Penutup

- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan
- b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait membuat evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan
- c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya
- d. Mengucapkan salam penutup

## 6. Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok pertemuan kelima

## 7. Dokumentasi

Dokumentasi cara meningkat motivasi dan tugas yang diberikan pada buku kerja masing-masing anggota

### 3. 6 Pertemuan keenam:

Tema pertemuan ketujuh: “Follow up”

#### 1. Tujuan

- a. Tujuan umum: peserta menyampaikan hasil evaluasi
- b. Tujuan khusus:
  - 1) Peserta menyampaikan perkembangan pencapaian tujuan selama di Lapas
  - 2) Peserta menyampaikan tujuan dan strategi yang diubah sesuai kebutuhan
  - 3) Peserta membuat daftar tujuan dan strategi yang diubah sesuai kebutuhan



## **2. Setting**

- a. Terapis dan peserta duduk bersama membentuk setengah lingkaran
- b. Ruang nyaman dan tenang

## **3. Alat dan bahan**

- a. SPO
- b. Alat tulis
- c. Daftar hadir kelompok

## **4. Metode**

- a. Curah pendapat
- b. Tanya jawab dan diskusi

## **5. Langkah-langkah pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Menanyakan perasaan peserta
  - c. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan
2. Kerja
  - a. Fasilitator memimpin diskusi tentang perkembangan pencapaian tujuan
  - b. Fasilitator memimpin diskusi tentang tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan
  - c. Peserta menyampaikan tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan
  - d. Kelompok menanggapi tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan
  - e. Peserta menyampaikan evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan selama lima minggu
  - f. Mengukur tingkat kecemasan WBP perempuan

3. Penutup

- a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap penggunaan *hope intervention* berbasis kelompok
- b. Mengucapkan salam penutup

**6. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kegiatan *hope intervention* berbasis kelompok pertemuan keenam

**7. Dokumentasi**

Dokumentasi hasil evaluasi pada buku kerja masing-masing anggota

## DAFTAR PUSTAKA

- Cheavens JS, Feldman DB, Gum A, Michael ST, Snyder CR. Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Soc Indic Res.* 2006;77(1):61-78. doi:10.1007/s11205-005-5553-0
- Ezhumalai S, Muralidhar D, Dhanasekarapandian R, Nikketha BS. Group interventions. *Indian J Psychiatry.* 2018;60(Suppl 4):S514-S521. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_42\_18
- Ho SM, Ho JW, Pau BK, Hui BP, Wong RS, Chu AT. Hope-based intervention for individuals susceptible to colorectal cancer: a pilot study. *Fam Cancer.* 2012;11(4):545-551. doi:10.1007/s10689-012-9545-3
- KhalediSardashti F, Ghazavi Z, Keshani F, Smaeilzadeh M. Effect of hope therapy on the mood status of patients with diabetes. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2018;23(4):281-286. doi:10.4103/ijnmr.IJNMR\_36\_16
- Khodabakhshi-Koolae A, Mosalanejad L, Gholami M, Massah O. Effectiveness of group hope therapy on the psychological indicators in women with addicted husbands. *Iran Rehabil J.* 2017;15(1):15-22.
- Levine JM, Moreland RL. Progress in small group research. *Annu Rev Psychol.* 1990;41(1982):585-634.
- Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR. *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths.* 3rd Edition; 2015.
- MacKenzie KR. Clinical application of group development ideas. *Gr Dyn Theory, Res Pract.* 1997;1(4):275-287. doi:10.1037/1089-2699.1.4.275
- Molloy Elreda L, Coatsworth JD, Gest SD, Ram N, Bamberger K. Understanding process in group-based intervention delivery: social network analysis and intra-entity variability methods as windows into the “black box.” *Prev Sci.*

2016;17(8):925-936. doi:10.1007/s11121-016-0699-3

Mosalanejad L, Abdolahifard K, Jahromi MG. Therapeutic vaccines: hope therapy and its effects on psychiatric symptoms among infertile women. *Glob J Health Sci.* 2013;6(1):192-200. doi:10.5539/gjhs.v6n1p192

Snyder CR. *The psychology of hope: You can get there from here.* New York: Free Press; 1994.

Snyder CR, Cheavens J, Simpson SC. Hope: An individual motive for social commerce. *Gr Dyn Theory, Res Pract.* 1997;1(2):107-118. doi:10.1037/1089-2699.1.2.107

Snyder, C. R., Ilardi, S., Michael, S. T., & Cheavens J. Hope theory: Updating a common process for psychological change. In C. R. Snyder & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practices for the 21st century.* <http://psycnet.apa.org/record/2001-00353-007>. Published 2000. Accessed October 5, 2018

Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychol Inq.* 2002;13(4), 249-275. doi:[http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)

Sutini T. Pengaruh terapi self-help group terhadap koping keluarga dengan anak retardasi mental di SLB-C Se-Kabupaten Sumedang. 2009

Tuckman BW. *Developmental sequence in small groups.* Vol 63. Maryland; 1965. <https://pdfs.semanticscholar.org/cd78/c763010e6eb856250b939e4eec438e14ef8f.pdf>. Accessed March 1, 2019.


Tuckman BW, Jensen MAC. Stages of small-group development revisited group facilitation. *Gr Facil A Res Appl J.* 2010;(10):43-48. [www.iaf-world.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3498](http://www.iaf-world.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3498).

Utami TW. Pengaruh terapi self-help groups terhadap koping keluarga merawat

orang dengan gangguan jiwa di Kelurahan Sindang Barang Bogor. 2008.  
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20438114-Tantri> Widyarti  
Utami.pdf. Accessed December 16, 2018.

Wilson DM, Marin A, Bhardwaj P, Lichlyter B, Thurston A, Mohankumar D. A hope  
intervention compared to friendly visitors as a technique to reduce depression  
among older nursing home residents. *Nurs Res Pract.* 2010;2010:1-6.  
doi:10.1155/2010/676351

Yalom ID. *The theory and practice of group psychotherapy.* 5th Editio. New York:  
Basic Books; 2005.

	<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)  PENBENTUKAN KELOMPOK <i>HOPE INTERVENTION</i>  UNTUK MENGATASI KECEMASAN WARGA BINAAN  PEMASYARAKATAN PEREMPUAN</b>	
	<b>NO. DOKUMEN</b> :	
	<b>NO. REVISI</b> :	
	<b>HALAMAN</b> : 1-11	
<b>TANGGAL TERBIT</b> :		
1	PENGERTIAN	Pengembangan kelompok <i>hope intervention</i> adalah tahapan yang dilakukan kepada seseorang warga binaan pemasyarakatan (WBP) perempuan melalui pembentukan kelompok, manajemen konflik, menciptakan solidaritas dan komitmen, serta berproses dalam kelompok sehingga dapat bekerjasama untuk mencapai tujuan
2	TUJUAN	e. Mengenal individu-individu di dalam kelompok f. Membangun kekompakan g. Membangun rasa memiliki h. Membuat kesepakatan bersama di dalam kelompok
3	INDIKASI	Memiliki permasalahan psikososial
4	KONTRA INDIKASI	1. Gejala psikotik akut 2. Memiliki rencana bunuh diri 3. Gangguan organik 4. Penurunan atau defisit kognitif 5. Gangguan kepribadian 6. Motivasi buruk
5	ALAT/MEDIA	1. Modul 2. Alat tulis 3. Daftar hadir kelompok
6	TAHAP PELAKSANAAN	<b>Pertemuan pertama:</b> Tema pertemuan pertama: “ <i>forming</i> (Pembentukan kelompok)” 4. Pembukaan d. Mengucapkan salam “Selamat pagi/siang” e. Memperkenalkan diri sebagai terapis, leader, dan anggota kelompok “Perkenalkan saya Ita, mahasiswa magister keperawatan Undip. Peran saya dalam kegiatan ini adalah sebagai terapis atau fasilitator. Saya akan membantu mba/ibu untuk dapat bekerjasama dalam membuat tujuan masing-masing dan saya akan membantu mba/ibu untuk mencari jalan keluar untuk mencapai tujuan yang telah dibuat.

		<p>Misalnya, mba/ibu sekarang lagi cemas atau khawatir karena tidak tinggal bersama keluarga sehingga tujuan yang mau dicapai adalah menjaga komunikasi dengan keluarga. Mba/ibu bisa menggunakan kesempatan wartel untuk telpon keluarga sehingga rasa cemas atau khawatir tentang keluarga bisa diatasi. Saya juga akan dibantu oleh <i>leader</i>. Saya mempersilahkan <i>leader</i> untuk memperkenalkan diri”.</p> <p><i>Leader</i>: “Perkenalkan saya.....”.</p> <p>“Saya mempersilahkan mba/ibu untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, asal, dan alasan masuk ditahan di Lapas”.</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan</p> <p>“Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah membentuk kelompok. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu memiliki pandangan yang sama terkait tujuan kelompok ini dibentuk, saling mengenal, dan menciptakan kerjasama untuk mengatasi kecemasan yang mba/ibu rasakan”.</p> <p>“Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.</p> <p>“Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>h. Fasilitator menyampaikan tujuan pembentukan kelompok</p> <p>“Mba/ibu tujuan dari pembentukan kelompok ini adalah membantu mba/ ibu untuk mengatasi kecemasan yang dialami karena tinggal jauh dari keluarga dan banyak aturan yang membatasi segala aktivitas mba/ibu. Selain itu, memberi kesempatan kepada mba/ibu untuk saling membantu, bertukar pikiran, motivasi, perhatian, interaksi, belajar, dan menunjukkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah”.</p> <p>i. Fasilitator mengidentifikasi penyebab kecemasan yang dirasakan oleh WBP perempuan</p> <p>“Mba/ibu sebelum pembentukan kelompok, saya mau menanyakan kira-kira apa yang membuat atau menyebabkan mba/ibu merasa cemas?”</p> <p>j. Fasilitator menentukan anggota kelompok dengan cara diundi</p> <p>“Mba/ibu pembentukan kelompok akan dilakukan dengan cara diundi. Kelompok akan terdiri dari 6-7 orang</p>
--	--	--

		<p>sehingga akan terbentuk menjadi 4 kelompok. Saya sudah menuliskan nomor kelompok pada kertas, misalnya mba/ibu mengambil undian dan mba/ibu mendapatkan nomor 1 artinya mba/ibu merupakan anggota dari kelompok 1. Apakah ada yang mau ditanyakan sebelum menarik undian?”</p> <p>Saya persilakan mba/ibu mengambil undian dan menunjukan kepada saya dan teman-teman”.</p> <p>k. Fasilitator memimpin kelompok berdiskusi untuk menentukan nama kelompok  “Mba/ibu saya persilahkan menyampaikan pendapat terkait nama kelompok dan alasan memilih nama tersebut serta anggota kelompok diharapkan memberi tanggapan dan masukan”  “Berdasarkan hasil diskusi nama kelompok kita adalah.....”</p> <p>l. Fasilitator memimpin diskusi kelompok untuk menentukan aturan dalam kelompok  “Mba/ibu saya persilahkan menyampaikan pendapat terkait aturan dalam kelompok dan anggota kelompok diharapkan memberi tanggapan dan masukan”  “Berdasarkan hasil diskusi aturan dalam kelompok kita adalah sebagai berikut.....”</p> <p>m. Fasilitator memimpin diskusi tentang harapan masing-masing anggota kelompok  “Mba/ibu saya persilahkan menyampaikan harapan-harapan yang akan dicapai melalui kelompok ini”</p> <p>n. Kelompok menanggapi harapan masing-masing anggota kelompok  “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap harapan-harapan yang disampaikan oleh mba/ibu.....”</p> <p>o. Kelompok membuat daftar aturan dan harapan kelompok  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar tujuan yang dihasilkan dari diskusi bersama”</p> <p>6. Penutup</p> <p>a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait tujuan pembentukan kelompok  “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, menurut mba/ibu apa tujuan dari pembentukan kelompok ini?”</p> <p>b. Fasilitator memberikan tugas kepada kelompok untuk mengenal satu sama lain dan konflik yang terjadi dalam</p>
--	--	---



		<p>kelompok</p> <p>“Saya akan memberikan tugas individu kepada mba/ibu untuk saling mengenal satu sama lain. Tugas lainnya yang harus mba/ibu kerjakan adalah mengidentifikasi masalah-masalah yang ditemukan dalam kelompok”</p> <p>“Apakah ada yang mau ditanyakan terkait tugas yang diberikan?”</p> <p>c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya</p> <p>“Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”</p> <p>“Topik pertemuan kita selanjutnya adalah mengidentifikasi konflik dalam kelompok”</p> <p>d. Mengucapkan salam penutup</p> <p>“Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya”.</p> <p><b>Pertemuan kedua:</b></p> <p>Tema pertemuan kedua: “<i>Storming</i> (konflik dalam kelompok)”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam</p> <p>“Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta</p> <p>“Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?”</p> <p>“Bagaimana perasaan mba/ibu setelah dibentuk dalam satu kelompok?”</p> <p>“Apakah tugas yang diberikan sudah dilaksanakan?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan</p> <p>“Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah mengidentifikasi konflik dalam kelompok. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu menemukan masalah-masalah yang terjadi di dalam kelompok dan menentukan cara penyelesaiannya”.</p> <p>“Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.</p> <p>“Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>f. Fasilitator menanyakan konflik yang terjadi di dalam kelompok</p>
--	--	---

		<p>“Mba/ibu setelah seminggu berinteraksi atau mengenal satu sama lain, masalah apa saja yang mba/ibu temukan di dalam kelompok?”</p> <p>g. Anggota kelompok menyampaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok  “Saya mempersilahkan mba/ibu untuk menyampaikan masalah-masalah yang ditemukan di dalam kelompok”</p> <p>h. Kelompok menanggapi konflik yang disampaikan masing-masing anggota kelompok  “Saya mempersilahkan kelompok untuk menanggapi atau menyampaikan pendapat terkait masalah yang disampaikan oleh mba/ibu.....”</p> <p>i. Fasilitator memimpin diskusi kelompok tentang cara untuk menyelesaikan konflik di dalam kelompok  “Saya persilahkan mba/ibu untuk menyampaikan pendapat terkait cara untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kelompok”</p> <p>j. Membuat daftar cara untuk menyelesaikan konflik yang terjadi di dalam kelompok  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar tujuan yang dihasilkan dari diskusi bersama”</p> <p>6. Penutup</p> <p>a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait cara menyelesaikan konflik dalam kelompok  “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, menurut mba/ibu bagaimana cara menyelesaikan masalah dalam kelompok?”</p> <p>b. Fasilitator memberikan tugas kepada kelompok untuk membuat aturan baru  “Saya akan memberikan tugas individu kepada mba/ibu. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah mengidentifikasi atau membuat aturan baru dalam kelompok”  “Apakah ada yang mau ditanyakan terkait tugas yang diberikan?”</p> <p>c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya  “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”  “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah membangun</p>
--	--	---

		<p>solidritas dan komitmen”</p> <p>d. Mengucapkan salam penutup  “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan ketiga:</b>  Tema pertemuan ketiga: “<i>Norming</i> (Membangun solidaritas dan komitmen)”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam  “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta  “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?”  “Apa permasalahan yang mba /ibu temukan dalam kelompok pada pertemuan sebelumnya?”  “Apakah mba/ibu sudah menyelesaikan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan  “Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah membuat aturan baru dalam kelompok. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu dapat mengekspresikan atau menyampaikan pendapat terhadap kelompok dan membuat kesepakatan baru dalam kelompok sebagai dasar untuk membangun kebersamaan dan komitmen untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang akan dilakukan”.  “Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.  “Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>a. Fasilitator memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengekspresikan pendapat terhadap kelompok  “Saya mempersilahkan mba/ibu untuk menyampaikan pendapat terhadap kelompok”</p> <p>b. Fasilitator memberikan kesempatan kepada anggota kelompok dalam mengekspresikan pendapat untuk mempertahankan kelompok  “Saya mempersilahkan mba/ibu untuk menyampaikan pendapat untuk mempertahankan kelompok”</p> <p>c. Fasilitator memimpin diskusi untuk menentukan aturan baru dalam kelompok</p>
--	--	---

		<p>“Mba/ibu, kita akan berdiskusi tentang penentuan aturan baru dalam kelompok”</p> <p>d. Setiap anggota kelompok menyampaikan aturan baru yang dibuat  “Saya persilahkan mba/ibu untuk menyampaikan pendapat terkait aturan baru dalam kelompok”</p> <p>e. Kelompok menanggapi aturan yang disampaikan masing-masing anggota kelompok  “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap aturan baru yang disampaikan oleh mba/ibu.....”</p> <p>f. Kelompok membuat daftar aturan baru  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar aturan baru yang dihasilkan dari diskusi bersama”</p> <p>6. Penutup</p> <p>e. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait aturan baru yang dibuat  “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, apa pendapat mba/ibu terkait aturan baru dalam kelompok?”</p> <p>f. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk mengidentifikasi peran masing-masing anggota kelompok  “Saya akan memberikan tugas individu kepada mba/ibu. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah mengidentifikasi peran mba/ibu dalam kelompok”  “Apakah ada yang mau ditanyakan terkait tugas yang diberikan?”</p> <p>g. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya  “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”  “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah bekerjasama untuk mencapai tujuan”</p> <p>h. Mengucapkan salam penutup  “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan keempat:</b>  Tema pertemuan keempat: “<i>Performing</i> (Bekerjasama untuk mencapai tujuan)”</p> <p>4. Pembukaan</p>
--	--	---


		<p>d. Mengucapkan salam “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?” “Apakah mba/ibu bisa menyebutkan peraturan baru yang sudah disepakati oleh kelompok?” “Apakah mba/ibu sudah menemukan peran masing dalam kelompok?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan “Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah mengidentifikasi atau mengetahui peran masing-masing anggota kelompok. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu mengetahui peran masing-masing anggota sehingga dapat bekerjasama untuk mencapai tujuan”. “Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”. “Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>a. Fasilitator menjelaskan tentang konsep <i>hope intervention</i> berbasis kelompok meliputi pengertian, tujuan dan prinsip <i>hope intervention</i> berbasis kelompok “Saya akan menjelaskan tentang <i>hope intervention</i> berbasis kelompok. Pada saat saya memberikan penjelasan, apabila ada yang kurang memahami apa yang saya sampaikan, saya persilakan untuk mengacungkan tangan dan mengajukan pertanyaan”. “Mba/ibu <i>hope intervention</i> berbasis kelompok adalah intervensi yang diberikan kepada seseorang WBP perempuan yang terbentuk dalam suatu kelompok untuk saling bertukar informasi dalam membuat tujuan yang realistis atau masuk akal, menemukan jalan keluar untuk mencapai tujuan serta menggunakan dukungan yang ada untuk mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan”. “Tujuan <i>hope intervention</i> berbasis kelompok adalah memberikan peluang bagi WBP perempuan untuk saling membantu dalam mengatasi persoalan hidup atau masalah yang dihadapi sehingga dapat mengatasi kecemasan yang mba/ibu rasakan”.</p>
--	--	--

		<p>“Prinsip <i>hope intervention</i> berbasis kelompok adalah sebagai berikut anggota kelompok yang dipilih untuk terlihat didalam intervensi harus memiliki permasalahan yang sama, jumlah anggota lebih dari 2 dan kurang dari 15, fasilitator dan klien harus memiliki tempat duduk yang serupa, intervensi dilakukan seminggu sekali, durasi waktu berkisar 60-90 menit, dan rentang usia tidak terlalu jauh.</p> <p>b. Fasilitator menjelaskan enam jenis kegiatan <i>hope intervention</i> berbasis kelompok  “Mba/ibu enam jenis kegiatan yang akan dilakukan selama 6 minggu antara lain membuat tujuan yang realistik (masuk akal) dan bermakna (berguna), mengidentifikasi masalah dalam mencapai tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah, membuat strategi untuk mencapai tujuan, sumber motivasi untuk mencapai tujuan, cara meningkatkan motivasi, dan melakukan evaluasi.</p> <p>c. Fasilitator memimpin diskusi untuk menentukan peran anggota di dalam <i>hope intervention</i> berbasis kelompok  “Mba/ibu, kita akan berdiskusi tentang penentuan peran anggota di dalam <i>hope intervention</i> berbasis kelompok ”</p> <p>d. Setiap anggota menyampaikan peran di dalam <i>hope intervention</i> berbasis kelompok  “Saya persilahkan mba/ibu untuk menyampaikan pendapat terkait peran mba/ibu dalam kelompok”</p> <p>e. Kelompok menanggapi peran yang disampaikan masing-masing anggota kelompok  “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap peran yang disampaikan oleh mba/ibu.....”</p> <p>f. Kelompok membuat daftar peran masing-masing anggota dalam <i>hope intervention</i> berbasis kelompok  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar aturan baru yang dihasilkan dari diskusi bersama”</p> <p>6. Penutup</p> <p>a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terkait konsep <i>hope intervention</i> berbasis kelompok meliputi pengertian, tujuan dan prinsip <i>hope intervention</i> berbasis kelompok  ““Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, bagaimana pemahaman mba/ibu terhadap <i>hope intervention</i> berbasis kelompok?”</p>
--	--	---

		<p>b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk membuat daftar tujuan selama di Lapas dan setelah keluar dari Lapas  “Saya akan memberikan tugas individu kepada mba/ibu. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah membuat daftar tujuan selama di Lapas dan setelah keluar dari Lapas untuk mengatasi kecemasan yang mba/ibu rasakan sehingga tujuan yang dibuat diarahkan untuk mengatasi penyebab kecemasan yang dirasakan oleh mba/ibu”  “Apakah ada yang mau ditanyakan terkait tugas yang diberikan?”</p> <p>c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya  “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”  “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah membuat tujuan yang realistik (masuk akal) dan bermakna (berguna)”</p> <p>d. Mengucapkan salam penutup  “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p>
6	DOKUMENTASI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar pelaksanaan kegiatan kelompok</li> <li>2. Lembar observasi kegiatan kelompok</li> <li>3. Lembar catatan hasil kegiatan kelompok</li> </ol>
7	REFERENSI	<p>Tuckman BW. Developmental sequence in small groups. <i>Psychol Bull.</i> 1965;63(6):384-399. <a href="https://pdfs.semanticscholar.org/cd78/c763010e6eb856250b939e4eec438e14ef8f.pdf">https://pdfs.semanticscholar.org/cd78/c763010e6eb856250b939e4eec438e14ef8f.pdf</a>. Accessed March 1, 2019.</p> <p>Ezhumalai S, Muralidhar D, Dhanasekarapandian R, Nikketha BS. Group interventions. <i>Indian J Psychiatry.</i> 2018;60(Suppl 4):S514-S521. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18</p> <p>Levine JM, Moreland RL. Progress in small group research. <i>Annu Rev Psychol.</i> 1990;41(1982):585-634.</p> <p>MacKenzie KR. Clinical application of group development ideas. <i>Gr Dyn Theory, Res Pract.</i> 1997;1(4):275-287. doi:10.1037/1089-2699.1.4.275</p> <p>Molloy Elreda L, Coatsworth JD, Gest SD, Ram N, Bamberger K. Understanding process in group-based intervention delivery: social network analysis and intra-entity variability methods as windows into the “black box.”</p>

		<i>Prev Sci.</i> 2016;17(8):925-936. doi:10.1007/s11121-016-0699-3
--	--	--



	<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)</b> <b>HOPE INTERVENTION BERBASIS KELOMPOK UNTUK</b> <b>MENGATASI KECEMASAN PADA WARGA BINAAN</b> <b>PEMASYARATAN PEREMPUAN</b>	
	<b>NO. DOKUMEN</b> : 2	
	<b>NO. REVISI</b> :	
	<b>HALAMAN</b> : 1-16	
	<b>TANGGAL TERBIT</b> :	
1	PENGERTIAN	<i>Hope intervention</i> berbasis kelompok adalah intervensi yang diberikan kepada seseorang warga binaan pemasyarakatan (WBP) perempuan yang terbentuk dalam suatu kelompok untuk saling bertukar informasi dalam menghasilkan tujuan yang realistis, menemukan jalan keluar untuk mencapai tujuan serta menggunakan dukungan yang ada untuk mempertahankan semangat dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan
2	TUJUAN	i. Memberikan peluang bagi WBP perempuan untuk saling membantu untuk dalam mengatasi persoalan hidup j. Memberikan peluang bagi WBP perempuan dalam mendapatkan fasilitas positif berupa motivasi, perhatian, interaksi, belajar, dan melaksanakan keterampilan untuk membuat tujuan yang realistis dan bermakna, menetapkan strategi serta mengidentifikasi hambatan dan mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan k. Memotivasi WBP perempuan untuk mencapai tujuan hidup l. Menurunkan kecemasan WBP perempuan
3	INDIKASI	1. Cemas sedang 2. Cemas berat
4	KONTRA INDIKASI	Panik
5	ALAT/MEDIA	4. Modul 5. Alat tulis 6. Daftar hadir kelompok
6	TAHAP PELAKSANAAN	<b>Pertemuan pertama:</b> Pada tahap ini WBP perempuan memahami tujuan yang realistis dan bagaimana membuat tujuan yang realistis dan bermakna, serta membuat daftar tujuan hidup.

		<p>Tema pertemuan pertama: “Menciptakan tujuan yang realistis dan bermakna”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?” “Bagaimana pemahaman atau apa yang mba/ibu tahu tentang <i>hope intervention</i> atau terapi harapan?” “Apakah mba/ibu mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan “Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah membuat tujuan untuk mengatasi kecemasan yang dapat dicapai dan dilaksanakan serta berguna untuk mba/ibu selama di Lapas dan saat keluar dari lapas. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu memiliki tujuan hidup yang mendorong mba/ibu untuk selalu berpikir positif dan mengarahkan mba/ibu untuk mencari jalan keluar sehingga tujuan yang telah dibuat dapat dicapai dan kecemasan yang mba/ibu alami dapat diatasi. “Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....” “Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>c. Fasilitator memimpin diskusi tentang tujuan yang realistis dan bagaimana membuat tujuan yang realistis dan bermakna “Menurut mba/ibu tujuan yang dapat dicapai dan dilaksanakan itu seperti apa?” (Sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan ada kemungkinan untuk mencapainya) “Bagaimana cara untuk membuat tujuan yang dapat dicapai dan dilaksanakan serta berguna untuk mengatasi rasa cemas atau khawatir?”</p> <p>d. Fasilitator memimpin diskusi tentang tujuan hidup anggota kelompok selama di Lapas dan saat keluar dari lapas untuk mengatasi kecemasan “Mba/ibu, sekarang kita akan berdiskusi tentang</p>
--	--	---

		<p>tujuan hidup anggota kelompok selama di Lapas dan saat keluar dari lapas untuk mengatasi perasaan cemas atau khawatir”</p> <p>e. Setiap anggota kelompok menyampaikan tujuan yang telah dibuat  “Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan tujuan yang telah dibuat dan anggota kelompok diharapkan menyimak atau mendengarkan dan memahami tujuan yang telah disampaikan sehingga dapat memberikan masukan”</p> <p>f. Kelompok menanggapi dan mengidentifikasi, apakah tujuan yang disampaikan termasuk dalam kategori realistis dan bermakna serta memberikan masukan  “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap tujuan yang telah disampaikan oleh mba/ibu ....”</p> <p>g. Anggota kelompok membuat daftar tujuan yang realistis dan bermakna  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar tujuan yang dihasilkan dari diskusi bersama”</p> <p>6. Penutup</p> <p>a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap pembentukan tujuan yang realistis dan bermakna  “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, menurut mba/ibu tujuan yang realistis dan bermakna itu seperti apa?”</p> <p>b. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait identifikasi masalah yang dapat menghambat tujuan dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah  “Saya akan memberikan tugas individu berdasarkan tujuan yang sudah mba/ibu buat. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah mengidentifikasi masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan bagaimana cara mba/ibu mengatasi masalah tersebut”  “Apakah ada yang mau ditanyakan terkait tugas yang diberikan?”</p> <p>c. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya</p>
--	--	--

		<p>“Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”</p> <p>“Topik pertemuan kita selanjutnya adalah mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah”</p> <p>d. Mengucapkan salam penutup  “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan kedua:</b> Pada tahap ini WBP perempuan mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah.  Tema pertemuan kedua: “<i>Pathway</i>: Hambatan mencapai tujuan dan keteterampilan menyelesaikan masalah”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam  “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta  “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?”  “Saya akan menanyakan kembali, apa tujuan yang mau dicapai mba/ibu untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan?”  “Apakah ada kesulitan dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan  “Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah mengidentifikasi masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan mengatasi masalah tersebut. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu dapat mengantisipasi permasalahan yang dapat menghambat pencapaian tujuan untuk mengatasi kecemasan dan menyiapkan cara untuk mengatasi masalah-masalah tersebut sehingga tujuan yang telah dibuat dapat dicapai”.  “Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.  “Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p>
--	--	--

	<p>5. Kerja</p> <p>f. Fasilitator memimpin diskusi keterampilan menyelesaikan masalah  “Mba/ibu sekarang kita akan berdiskusi tentang keterampilan untuk menyelesaikan masalah”  “Menurut mba/ibu keterampilan apa saja yang harus dimiliki untuk menyelesaikan masalah?”  (Mengidentifikasi masalah, menentukan sumber dan akar penyebab masalah, dan membuat solusi masalah)</p> <p>g. Fasilitator memimpin diskusi tentang masalah yang menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah</p> <p>h. “Mba/ibu, kita akan diskusi tentang masalah yang menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah”.</p> <p>i. Setiap peserta menyampaikan masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah yang telah dibuat  “Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan bagaimana cara mba/ibu mengatasi masalah tersebut dan anggota kelompok diharapkan menyimak atau mendengarkan dan memahami apa yang disampaikan sehingga dapat memberikan masukan”</p> <p>j. Kelompok menanggapi masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan keterampilan menyelesaikan masalah yang disampaikan peserta  “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan mba/ibu .... dan bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut”</p> <p>k. Anggota kelompok membuat daftar masalah yang dapat menghambat tujuan dan keterampilan untuk menyelesaikan masalah  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar masalah yang dapat menghambat pencapaian tujuan dan bagaimana cara mba/ibu mengatasi masalah tersebut berdasarkan hasil diskusi bersama”</p> <p>6. Penutup</p>
--	---

		<p>e. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap keterampilan menyelesaikan masalah ‘Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, bagaimana cara untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi?’</p> <p>f. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait strategi untuk mencapai tujuan “Saya akan memberikan tugas individu berdasarkan tujuan yang sudah mba/ibu buat. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah strategi atau rencana tindakan untuk mencapai tujuan” “Apakah ada yang mau ditanyakan terkait tugas yang diberikan?”</p> <p>g. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?” “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah strategi untuk mencapai tujuan”</p> <p>h. Mengucapkan salam penutup “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan ketiga:</b> pada tahap ini WBP perempuan membuat strategi untuk mencapai tujuan. Tema pertemuan ketiga: <i>“Pathway: Menentukan strategi untuk mencapai tujuan”</i></p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?” “Mba/ibu, saya akan menanyakan kembali pertemuan yang sudah dilakukan sebelumnya. Apakah saja hambatan yang mungkin akan dihadapi dan bagaimana mengatasinya?” “Apakah mba/ibu menemukan kesulitan dalam menentukan strategi untuk mencapai tujuan?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan</p>
--	--	---

		<p>berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan  “Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah membuat strategi atau rencana tindakan untuk mencapai tujuan. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu mempunyai strategi atau rencana untuk mencapai tujuan”.</p> <p>“Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.</p> <p>“Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>f. Fasilitator memimpin diskusi tentang karakteristik orang yang memiliki strategi yang baik untuk mencapai tujuan  “Bagaimana pendapat mba/ibu tentang ciri-ciri orang yang memiliki strategi yang baik untuk mencapai tujuan?”  (Mengenal diri sendiri, mempunyai mental yang kuat, positif dalam berpikir dan bersikap, memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan emosi, memiliki semangat, dan pantang menyerah)</p> <p>g. Fasilitator memimpin diskusi tentang strategi untuk mencapai tujuan  “Mba/ibu, kita akan berdiskusi tentang strategi atau rencana tindakan untuk mencapai tujuan”.</p> <p>h. Peserta menyampaikan strategi untuk mencapai tujuan yang telah dibuat  “Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan strategi atau rencana tindakan untuk mencapai tujuan dan anggota kelompok diharapkan menyimak apa yang disampaikan sehingga dapat memberikan masukan”</p> <p>i. Kelompok menanggapi strategi untuk mencapai tujuan yang telah disampaikan oleh peserta  “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap strategi atau rencana tindakan yang disampaikan mba/ibu .... untuk mencapai tujuan”</p> <p>j. Anggota kelompok membuat daftar strategi untuk mencapai tujuan  “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar strategi atau rencana untuk mencapai tujuan”</p>
--	--	---

		<p>6. Penutup</p> <p>e. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap strategi untuk mencapai tujuan  “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, bagaimana cara untuk meningkatkan strategi atau rencana tindakan dan berikanlah salah satu contoh strategi atau rencana tindakan untuk mencapai tujuan”</p> <p>f. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait sumber-sumber motivasi untuk mencapai tujuan  “Saya akan memberikan tugas individu berdasarkan tujuan yang sudah mba/ibu buat. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah mengidentifikasi sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan”</p> <p>g. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya  “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”  “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah mengidentifikasi sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan”</p> <p>h. Mengucapkan salam penutup  “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan keempat:</b> pada tahap ini WBP perempuan mengidentifikasi sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan.  Tema pertemuan keempat: “Agency: Sumber motivasi untuk mencapai tujuan ”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam  “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta  “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?”  “Mba/ibu, saya akan menanyakan kembali hasil pertemuan minggu lalu. Apa saja strategi yang telah</p>
--	--	--



		<p>dibuat untuk mencapai tujuan selama di Lapas dan setelah di Lapas untuk mengatasi kecemasan?”</p> <p>“Apakah mba/ibu menemukan kesulitan dalam menyelesaikan tugas terkait sumber motivasi untuk mencapai tujuan?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan</p> <p>“Mba/ibu tujuan pertemuan kita hari adalah menentukan sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu dapat mengetahui sumber-sumber dukungan yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan”.</p> <p>“Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.</p> <p>“Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>f. Fasilitator memimpin diskusi tentang karakteristik orang yang memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan</p> <p>“Bagaimana pendapat mba/ibu tentang ciri-ciri orang yang memiliki motivasi atau semangat yang tinggi untuk mencapai tujuan?”</p> <p>(Aktif menjalankan strategi, tekun dan tidak putus asa dalam menghadapi kegagalan, dan berfokus pada masa depan)</p> <p>g. Fasilitator memimpin diskusi tentang sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan</p> <p>“Mba/ibu, kita akan berdiskusi tentang sumber-sumber motivasi atau penyemangat yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan”.</p> <p>h. Peserta menyampaikan sumber-sumber motivasi yang dimiliki untuk mencapai tujuan</p> <p>“Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan sumber-sumber motivasi yang dimiliki untuk mencapai tujuan dan anggota kelompok diharapkan menyimak apa yang disampaikan sehingga dapat memberikan masukan”</p> <p>i. Kelompok menanggapi sumber-sumber motivasi yang disampaikan oleh peserta</p>
--	--	---

		<p>“Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap sumber-sumber motivasi yang dimiliki mba/ibu .... untuk mencapai tujuan”</p> <p>j. Anggota kelompok membuat daftar sumber-sumber motivasi yang dimiliki untuk mencapai tujuan. “Mba/ibu ....., saya persilakan untuk membuat daftar sumber-sumber motivasi yang dimiliki untuk mencapai tujuan”</p> <p>6. Penutup</p> <p>e. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap sumber-sumber motivasi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, apa atau siapa saja yang menjadi sumber motivasi mba/ibu untuk mencapai tujuan?” “Bagaimana ciri-ciri orang yang memiliki motivasi untuk mencapai tujuan?”</p> <p>f. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Saya akan memberikan tugas individu berdasarkan tujuan yang sudah mba/ibu buat. Tugas yang harus mba/ibu kerjakan adalah tentukan cara meningkatkan motivasi berupa kalimat positif terhadap diri sendiri yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan”</p> <p>g. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?” “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah menentukan cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan”</p> <p>h. Mengucapkan salam penutup “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan kelima:</b> Pada tahap ini WBP perempuan dilatih</p>
--	--	---

		<p>cara meningkatkan motivasi dengan berbicara hal-hal positif terhadap diri sendiri.</p> <p>Tema pertemuan kelima: “Agency: Meningkatkan motivasi melalui <i>positif self-talk</i>”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?” “Mba/ibu, saya akan menanyakan kembali hasil pertemuan minggu lalu. Bagaimana ciri-ciri orang yang memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan? Apa yang menjadi sumber motivasi mba/ibu untuk mencapai tujuan?” “Apakah mba/ibu menemukan kesulitan dalam menyelesaikan tugas terkait cara untuk meningkatkan motivasi berupa kalimat positif terhadap diri sendiri yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan “Tujuan pertemuan kita hari adalah mba/ibu mengetahui cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan. Manfaat dari pertemuan ini adalah mba/ibu dilatih cara meningkatkan motivasi dengan berbicara hal-hal positif terhadap diri sendiri”. “Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”. “Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>g. Fasilitator memimpin diskusi tentang cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Bagaimana cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan menurut pendapat mba/ibu?”</p> <p>h. Fasilitator melatih cara berbicara hal-hal positif terhadap diri sendiri “Mba/ibu saya akan mempraktikkan cara berbicara hal-hal positif terhadap diri sendiri”. “Tarik napas yang dalam melalui hidung tahan selama 2-3 detik lalu hembuskan melalui mulut lakukan sampai mba/ibu merasa rileks. Jika sudah, katalah dalam hati atau berteriak dengan kalimat</p>
--	--	---

		<p>seperti “saya tenang, saya semangat, saya dapat menangani apapun yang datang dalam kehidupan saya, saya yakin bisa berubah menjadi orang yang lebih baik, saya yakin bisa melawati situasi ini”</p> <p>“Saya mempersilakan mba/ibu satu per satu mempraktikkan ulang cara berbicara hal-hal positif terhadap diri sendiri”</p> <p>i. Fasilitator memimpin diskusi tentang cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Mba/ibu, kita akan berdiskusi tentang cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan”.</p> <p>j. Peserta menyampaikan cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan cara meningkatkan motivasi berupa kalimat positif terhadap diri sendiri dan anggota kelompok diharapkan menyimak apa yang disampaikan sehingga dapat memberikan masukan”</p> <p>k. Kelompok menanggapi dan mengidentifikasi cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap cara meningkatkan motivasi berupa kalimat positif terhadap diri sendiri yang disampaikan mba/ibu .... untuk mencapai tujuan”</p> <p>l. Anggota kelompok membuat daftar cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Mba/ibu ....., saya persilahkan untuk membuat daftar cara meningkatkan motivasi berupa kalimat positif terhadap diri sendiri untuk mencapai tujuan”</p> <p>6. Penutup</p> <p>e. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap cara meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan “Mba/ibu setelah melewati proses diskusi, bagaimana cara mba/ibu meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan?”</p> <p>f. Fasilitator memberikan tugas kepada anggota kelompok terkait membuat evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan “Saya akan memberikan tugas individu berdasarkan tujuan yang sudah mba/ibu buat. Tugas yang harus</p>
--	--	--

		<p>mba/ibu kerjakan adalah membuat evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan sebelumnya”</p> <p>g. Kesepakatan terkait waktu, tempat, dan topik pertemuan berikutnya  “Mba/ibu sekarang kita akan membuat kesepakatan bersama terkait waktu dan tempat untuk pertemuan minggu depan. Apakah waktu dan tempat dilaksanakan seperti hari ini atau adakah pendapat lain dari mba/ibu?”  “Topik pertemuan kita selanjutnya adalah penyampaian hasil evaluasi”</p> <p>h. Mengucapkan salam penutup  “Pertemuan kita hari ini sudah selesai. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p> <p><b>Pertemuan keenam:</b> Pada tahap ini WBP perempuan <i>difollow up</i> terkait perkembangan pencapaian tujuan dan mengidentifikasi tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan.  Tema pertemuan keenam: “Follow up”</p> <p>4. Pembukaan</p> <p>d. Mengucapkan salam  “Selamat pagi/siang”</p> <p>e. Menanyakan perasaan peserta  “Bagaimana perasaan mba/ibu hari ini?”</p> <p>f. Menjelaskan tujuan, waktu pertemuan yang akan berlangsung 60-90 menit, dan tempat pertemuan  “Tujuan pertemuan kita hari adalah mba/ibu menyampaikan evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan sebelumnya. Manfaat dari pertemuan ini adalah hasil evaluasi yang dilakukan dapat menjadi dasar untuk mengubah tujuan dan strategi sesuai kebututuhan”.  “Mba/ibu pertemuan ini akan berlangsung selama 60-90 menit dan bertempat di.....”.  “Sebelum memulai kegiatan mungkin ada yang ingin mba/ibu tanyakan?”</p> <p>5. Kerja</p> <p>g. Fasilitator memimpin diskusi tentang perkembangan pencapaian tujuan  “Bagaimana evaluasi mba/ibu terhadap perkembangan pencapaian tujuan yang telah</p>
--	--	---

		<p>dibuat?”</p> <p>h. Fasilitator memimpin diskusi tentang tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan “Mba/ibu, kita akan berdiskusi tentang tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan”.</p> <p>i. Peserta menyampaikan tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan “Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan dan anggota kelompok diharapkan menyimak apa yang disampaikan sehingga dapat memberikan masukan”</p> <p>j. Kelompok menanggapi tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan “Mba/ibu saya persilahkan untuk memberikan tanggapan dan masukan terhadap tujuan dan strategi yang perlu diubah sesuai kebutuhan mba/ibu ....”</p> <p>k. Peserta menyampai evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan selama lima minggu “Mba/ibu saya berikan kesempatan untuk menyampaikan hasil evaluasi terhadap pertemuan yang telah dilakukan selama lima minggu”</p> <p>l. Mengukur tingkat kecemasan WBP perempuan “Mba/ibu, saya akan memberikan kuesioner untuk mengukur perasaan cemas atau khawatir. Pengisian dilakukan dengan cara dicentang sesuai dengan perasaan yang saat ini sedang mba/ibu rasakan.</p> <p>6. Penutup</p> <p>a. Fasilitator mengevaluasi pemahaman kelompok terhadap penggunaan <i>hope intervention</i> berbasis kelompok “Mba/ibu setelah melewati lima kali pertemuan, bagaimana pemahaman mba/ibu terhadap penggunaan intervensi harapan berbasis kelompok?”</p> <p>b. Mengucapkan salam penutup “Pertemuan kita hari ini sudah selesai maka berakhirlah rangkaian kegiatan intervensi harapan yang kita lakukan. Selamat pagi/siang, sampai jumpa pada pertemuan selanjutnya.</p>
6	DOKUMENTASI	<p>4. Lembar pelaksanaan kegiatan kelompok</p> <p>5. Lembar observasi kegiatan kelompok</p>

		6. Lembar catatan hasil kegiatan kelompok
7	REFERENSI	<p>Cheavens JS, Feldman DB, Gum A, Michael ST, Snyder CR. Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. <i>Soc Indic Res.</i> 2006;77(1):61-78. doi:10.1007/s11205-005-5553-0</p> <p>Ezhumalai S, Muralidhar D, Dhanasekarapandian R, Nikketha BS. Group interventions. <i>Indian J Psychiatry.</i> 2018;60(Suppl 4):S514-S521. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18</p> <p>Ho SM, Ho JW, Pau BK, Hui BP, Wong RS, Chu AT. Hope-based intervention for individuals susceptible to colorectal cancer: a pilot study. <i>Fam Cancer.</i> 2012;11(4):545-551. doi:10.1007/s10689-012-9545-3</p> <p>KhalediSardashti F, Ghazavi Z, Keshani F, Smaeilzadeh M. Effect of hope therapy on the mood status of patients with diabetes. <i>Iran J Nurs Midwifery Res.</i> 2018;23(4):281-286. doi:10.4103/ijnmr.IJNMR_36_16</p> <p>Khodabakhshi-Koolae A, Mosalanejad L, Gholami M, Massah O. Effectiveness of group hope therapy on the psychological indicators in women with addicted husbands. <i>Iran Rehabil J.</i> 2017;15(1):15-22.</p> <p>Levine JM, Moreland RL. Progress in small group research. <i>Annu Rev Psychol.</i> 1990;41(1982):585-634.</p> <p>Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR. <i>Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths.</i> 3rd Edition; 2015.</p> <p>Molloy Elreda L, Coatsworth JD, Gest SD, Ram N, Bamberger K. Understanding process in group-based intervention delivery: social network analysis and intra-entity variability methods as windows into the “black box.” <i>Prev Sci.</i> 2016;17(8):925-936. doi:10.1007/s11121-016-0699-3</p> <p>Mosalanejad L, Abdolahifard K, Jahromi MG. Therapeutic vaccines: hope therapy and its effects on psychiatric symptoms among infertile women. <i>Glob J Health Sci.</i> 2013;6(1):192-200. doi:10.5539/gjhs.v6n1p192</p> <p>Snyder CR. <i>The psychology of hope: you can get there from here.</i> New York: Free Press; 1994.</p> <p>Snyder CR, Cheavens J, Sympson SC. Hope: An individual motive for social commerce. <i>Gr Dyn Theory, Res</i></p>

		<p><i>Pract.</i> 1997;1(2):107-118. doi:10.1037/1089-2699.1.2.107</p> <p>Snyder, C. R., Ilardi, S., Michael, S. T., &amp; Cheavens J. Hope theory: Updating a common process for psychological change. In C. R. Snyder &amp; R. E. Ingram (Eds.), <i>Handbook of psychological change: Psychotherapy processes &amp; practices for the 21st century</i>. <a href="http://psycnet.apa.org/record/2001-00353-007">http://psycnet.apa.org/record/2001-00353-007</a>. Published 2000. Accessed October 5, 2018</p> <p>Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. <i>Psychol Inq.</i> 2002;13(4), 249-275. doi:<a href="http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01">http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01</a></p> <p>Sutini T. Pengaruh terapi self-help group terhadap coping keluarga dengan anak retardasi mental di SLB-C Se-Kabupaten Sumedang. 2009</p> <p>Utami TW. Pengaruh terapi self-help groups terhadap coping keluarga merawat orang dengan gangguan jiwa di Kelurahan Sindang Barang Bogor. 2008. <a href="http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20438114-Tantri%20Widyarti%20Utami.pdf">http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20438114-Tantri Widyarti Utami.pdf</a>. Accessed December 16, 2018.</p> <p>Wilson DM, Marin A, Bhardwaj P, Lichlyter B, Thurston A, Mohankumar D. A hope intervention compared to friendly visitors as a technique to reduce depression among older nursing home residents. <i>Nurs Res Pract.</i> 2010;2010:1-6. doi:10.1155/2010/676351</p> <p>Yalom ID. <i>The theory and practice of group psychotherapy</i>. 5th Editio. New York: Basic Books; 2005.</p>
--	--	---