

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202115178, 10 Maret 2021

Pencipta

Nama : **Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi, Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi dkk**

Alamat : Perum Bukit Diponegoro Jl. Alamanda B-331, Tembalang, Semarang, JAWA TENGAH, 50275

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Alamat : Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang , JAWA TENGAH, 50275

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Modul**

Judul Ciptaan : **"Sukses Dengan Syukur" Modul Pelatihan Gratitude Bagi Guru-Guru Anak Berkebutuhan Khusus**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 8 September 2020, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000241737

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

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

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



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

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi	Perum Bukit Diponegoro Jl. Alamanda B-331, Tembalang
2	Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi	Jl. Taman Puri A3 No.8, Padangsari, Banyumanik
3	Salma, S.Psi., M.Psi	Setinggil RT 005 RW 002, Bintoro, Demak



"SUKSES DENGAN SYUKUR"

MODUL PELATIHAN GRATITUDE BAGI GURU-GURU ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS



Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

"SUKSES DENGAN SYUKUR"
MODUL PELATIHAN GRATITUDE BAGI GURU-GURU ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS

Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi

Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi

Salma, S.Psi., M.Psi

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro



MODUL PELATIHAN GRATITUDE BAGI GURU-GURU ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Penulis : Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi
Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi
Salma, S.Psi., M.Psi

Penyunting : Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi
Desain sampul : Dr. Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi
Erin Ratna Kristanti, S.Psi., M.Psi

ISBN 978-623-6742-14-3

HAK CIPTA ©2021 Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin dari penerbit. Hak Penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Penerbit:

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/Fax : 024-7460051

Website : <https://psikologi.undip.ac.id/>

Email : psikologi@undip.ac.id



Kata Pengantar

Pernahkan Anda merasakan keajaiban ketika Anda telah bersyukur? Ya, syukur akan mengubah banyak hal menjadi lebih positif. Dengan bersyukur, sejatinya kita telah membentuk emosi kita menjadi lebih positif dimana emosi positif ini akan semakin diperluas dan diperkuat keberadaannya (Fredrickson, 2004). Dengan emosi positif yang semakin kuat akan mengarahkan kita untuk berperilaku yang positif pula. Tidak heran jika dengan demikian maka hasil yang positif-pun akan kita peroleh. Dalam modul ini, penulis akan mengajak peserta pelatihan untuk benar-benar merasakan pengalaman syukur yang mungkin sudah sering dilakukan namun seringkali pula lupa untuk "dinikmati". Pengalaman syukur yang "dinikmati ini akan membawa kekuatan tersendiri bagi diri kita untuk bangkit dan melampaui segala kesulitan sekalipun dengan emosi dan perilaku yang positif. Guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus dihadapkan pada situasi penuh tantangan dan menguras emosi positif. Melalui empat tahapan syukur, pengalaman syukur pada guru sebagai peserta pelatihan akan semakin diperkuat sehingga emosi positif pada guru tidak akan cepat hilang.

Salam,

Tim Penulis



DAFTAR ISI

Tim Penyusun.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Pendahuluan.....	1
Prinsip Pembelajaran Orang Dewasa.....	7
Persiapan.....	10
Sesi 1 Gratitude Appraisal.....	18
Sesi 2 Gratitude Recounting.....	23
Sesi 3 Gratitude Reflection.....	28
Sesi 4 Gratitude Expression : Surat Syukur.....	31
Penutup.....	34
Daftar Pustaka.....	37



Pendahuluan

Setiap anak berhak mendapatkan perlindungan dan jaminan kesejahteraan dimana hal ini telah menjadi konvensi secara internasional tentang hak anak dan dikenal dengan Konvensi Hak-Hak Anak (Konvensi PBB, 1989). Pada tahun 1990, Indonesia telah meratifikasi KHA dan membagi dalam 8 kluster pemenuhan hak anak, salah satunya pada pasal 23 yang menjelaskan tentang hak-hak anak disabel/ cacat dan pasal 28 hak atas pendidikan bagi anak (Kepres, 1990). Anak-anak disabel/ cacat dalam kontes pendidikan disebut dengan anak berkebutuhan khusus karena mereka membutuhkan pelayanan khusus dalam pendidikan. UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional tentang penyelenggaraan pendidikan bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), pada penjelasan Pasal 15 disebutkan, bahwa "pendidikan khusus merupakan pendidikan untuk peserta didik yang berkebutuhan khusus atau peserta didik yang memiliki kecerdasan yang luar biasa yang diselenggarakan secara inklusif atau berupa satu pendidikan khusus pada tingkat pendidikan dasar dan menengah".

Dalam implementasinya, kebijakan pendidikan khusus di Indonesia sampai sekarang belum mampu menjangkau semua anak usia sekolah untuk mengakses pendidikan secara memadai. Data Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa tahun 2009/2010 menunjukkan jumlah ABK usia sekolah yang mendapatkan layanan pendidikan formal baru sekitar 36%, sisanya sekitar 64% ABK belum menikmati pendidikan (Kemendiknas, 2010). Berdasarkan data BPS tahun 2005 saja diperkirakan ada kurang lebih 4,2 juta ABK usia sekolah (5-14 tahun) di Indonesia. Dengan prevalensi ABK yang meningkat setiap tahunnya, dapat dibayangkan banyaknya ABK yang tidak bersekolah di



tahun 2010 jika 64% diantaranya belum mendapatkan akses layanan pendidikan formal. Masih rendahnya jumlah ABK yang mendapatkan pendidikan formal berdasarkan data tersebut salah satunya disebabkan oleh akses ke sekolah khusus (SLB) maupun sekolah inklusi yang tidak mudah terutama bagi ABK yang tinggal jauh dari pusat kota/ kabupaten. SLB dan sekolah inklusi di Indonesia hampir sebagian besar hanya berada di pusat- pusat kota/ kabupaten (Kemendiknas, 2010).

Selain aksesibilitas, pendidik/ guru menjadi faktor utama dalam implementasi pendidikan khusus di Indonesia. Beberapa kompetensi yang disyaratkan pada guru bagi anak berkebutuhan khusus antara lain dalam kompetensi pedagogik, misalnya guru sekolah khusus dituntut mampu melakukan identifikasi dan atau asesmen terhadap karakteristik peserta didik yang berkelainan/berkebutuhan pendidikan khusus. Serta melakukan pengelolaan kelas yang efektif. Kompetensi kepribadian atau personal, misalnya: memiliki motivasi kerja yang tinggi, memiliki persepsi dan harapan positif terhadap anak berkelainan/ berkebutuhan khusus dengan melibatkan mereka dalam kegiatan pembelajaran dengan penuh kesabaran. Kompetensi sosial, misalnya: para guru ABK harus bersikap objektif dan tidak diskriminatif dalam memberikan kesempatan berpartisipasi dalam pembelajaran bagi anak berkelainan/berkebutuhan pendidikan khusus.

Kompetensi personal, misalnya pandangan positif terhadap ABK, motivasi yang tinggi untuk mengajar ABK, dan kesabaran telah diteliti sebagai salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pendidikan bagi ABK (Burack, Root, & Zigler, 1997). Bahkan secara umum telah disepakati bahwa kepribadian/ personal guru misalnya: kesabaran, kasih sayang, dan keinginan kuat dari guru untuk membantu siswa berkebutuhan khusus belajar dapat diprediksi berpengaruh dalam keberhasilan pendidikan bagi ABK (Safran &



Safran, 2001). Kompetensi personal guru secara langsung juga mempengaruhi adaptasi siswa di dalam kelas, misalnya saat guru memiliki kondisi emosional yang baik akan dapat memberikan dukungan emosional pada siswa (Brown, Jones, LaRusso, & Aber, 2010; Smith dkk., 2012), yang selanjutnya akan berdampak pada adaptasi siswa (Buyse et al., 2009; Maldonado-Carreño & Votruba-Drzal, 2011). Sebaliknya, stress guru secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi adaptasi siswa, sebagai contoh saat guru berada dalam kondisi stress maka ia akan cenderung kurang bertoleransi pada siswa, mudah mengkritik, dan mudah menghukum siswa (Clunies-Ross, Little, & Kienhuis, 2008).

Bekerja dengan anak-anak berkebutuhan khusus penuh dengan tantangan (Robertson, Chamberlain, & Kasari, 2003; Yell, Katsiyannis, Drasgow, & Herbst, 2003) dan tentu menuntut kesabaran, toleransi dan empati, penerimaan, dan sikap-sikap positif yang lain sebagai pemenuhan kompetensi personal. Namun, seringkali guru ABK dihadapkan pada situasi-situasi yang membuat mereka tidak mampu menunjukkan kompetensi personalnya. Kesulitan mengelola kelas terlebih jika dalam satu kelas terdapat lebih dari 3 siswa dengan jenis atau tingkat kebutuhan khusus yang berbeda tidak jarang membuat guru mengalami stress. Stres yang tidak segera diatasi dengan cara yang efektif mengarahkan pada terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Banyak penelitian tentang kesehatan mental pada guru dengan fokus mengukur 3 domain mulai dari distress psikologis, tingkat burnout, hingga gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, dan somatisasi (Kovess-Masf_ety, Rios-Seidel, & Sevilla- Dedieu, 2007). Kesehatan mental sendiri merupakan keadaan dimana setiap individu akan dapat menunjukkan potensinya, dapat mengatasi setiap tekanan/ stressor dalam kehidupannya, dapat bekerja dengan produktif dan gembira,



dan dapat berkontribusi dalam komunitas atau masyarakatnya. Kesehatan mental bukan hanya sekedar kondisi dimana tidak adanya penyakit/ gangguan mental pada diri seseorang. Kesehatan mental di tempat kerja misalnya dapat ditandai dengan rendahnya tingkat turnover, ketidakhadiran, berkurangnya biaya yang harus dikeluarkan organisasi/ institusi untuk membayar layanan keamanan sosial atau rendahnya tingkat pelanggaran dalam organisasi (World Health Organization, 2003).

Salah satu alasan mengapa pekerjaan guru anak berkebutuhan khusus merupakan pekerjaan yang cenderung memiliki stress kerja cukup tinggi dan beresiko pada munculnya gangguan bagi kesehatan mental guru karena tugas utama guru adalah membantu siswa baik secara fisik maupun psikologis (Dollard, Dormann, Boyd, Winefield, & Winefield, 2003; Oginska-Bulik, 2005). Tugas membantu siswa yang memiliki kebutuhan khusus (tunarungu, tunanetra, autisme, retardasi mental, hambatan perilaku, dll) sering dihadapkan dengan situasi yang tidak bisa diprediksi misalnya dengan tiba-tiba siswa akan mengamuk, menentang, tantrum, atau bahkan berperilaku agresif dan menyerang guru sedangkan guru harus menahan emosi-emosi negatifnya (Hochschild, 2012; Stansfeld, Rasul, Head, & Singleton, 2011).

Mempelajari beberapa temuan penelitian di atas membawa kita pada kesimpulan bahwa profesi guru bagi anak berkebutuhan khusus mendatangkan resiko munculnya gangguan terhadap kesehatan mental guru. Kesehatan mental yang buruk akan menurunkan kinerja guru baik secara profesional maupun personal yang dampak langsung maupun tidak langsungnya akan dirasakan siswa. Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan mental guru ABK adalah dengan memberikan pelatihan yang efektif (Yell, Drasgow, & Lowrey, 2005; Yell et al., 2003). Beberapa penelitian tentang efektivitas pelatihan bagi guru



ABK telah dilakukan, misalnya penelitian tentang dampak pelatihan penatalaksanaan pendidikan bagi ABK yang diberikan pada guru dapat mengurangi sikap negatif guru terhadap ABK dan meningkatkan motivasi mereka untuk memberikan layanan pendidikan pada ABK (Buysse et al.,1996). Penelitian lainnya adalah efek pelatihan pengelolaan pembelajaran terhadap ABK dapat meningkatkan kemampuan guru dalam mengajar ABK dimana yang mengikuti pelatihan tersebut menunjukkan perhatian yang tinggi pada siswa ABK (Mulvihill, Shearer, Van Horn, 2002). Pelatihan dan konsultasi bagi guru ABK yang diberikan oleh institusi terkait juga dapat meningkatkan interaksi positif guru dengan siswa (Johnson-Harris, & Mundschenk, 2014). Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tentang efek pelatihan bagi guru ABK, kebanyakan meneliti tentang efek pelatihan yang berkaitan dengan kompetensi profesional guru ABK dan masih sangat sedikit yang meneliti tentang pelatihan apa yang sesuai serta bagaimana efeknya dalam meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan personal guru terutama guru-guru bagi ABK.

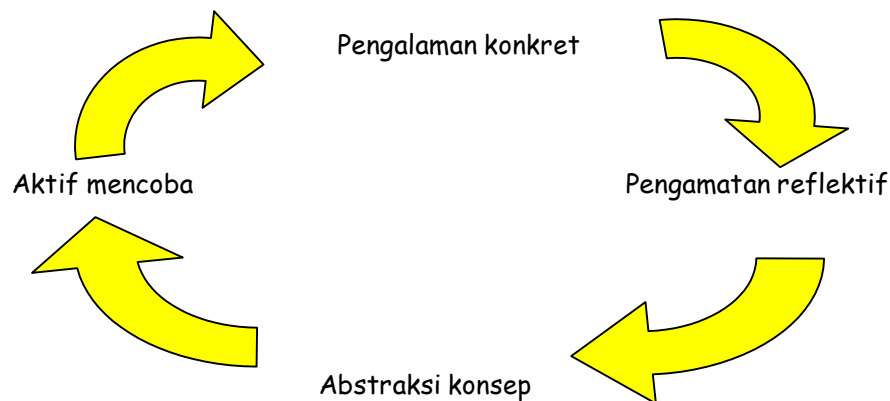
Pelatihan bagi guru merupakan strategi awal untuk intervensi dalam meningkatkan kompetensi mereka . Sebagai pemegang peran utama dalam proses pembelajaran, guru perlu untuk meningkatkan kualitas diri. Fokus pelatihan ini adalah meningkatkan kebersyukuran (gratitude) pada guru bagi anak berkebutuhan khusus dengan asumsi bahwa guru dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya membutuhkan kebersyukuran yang tinggi untuk: bersabar, berempati, dan mampu berpikir positif pada diri maupun peserta didik. Diharapkan guru dengan kebersyukuran yang tinggi maka akan lebih bisa menerima peran "mulia"-nya sebagai pendidik bagi anak "istimewa" sehingga terhindar dari stress dan emosi-emosi negatif yang mengganggu



kesehatan mental guru (Andersson, Giacalone, & Jurkiewicz's, 2007; Emmons & McCullough, 2003).

Prinsip pembelajaran untuk Dewasa

Program pelatihan merupakan salah satu bentuk pendidikan orang dewasa. Menurut Notoatmodjo (2003) perubahan perilaku di dalam proses belajar orang dewasa lebih sulit dibandingkan pada anak-anak karena orangtua telah memiliki pengetahuan, sikap dan ketrampilan yang dimiliki. Jika pengetahuan, sikap dan perilaku yang baru itu belum diyakini benar maka sulit untuk diterima, untuk itu dibutuhkan upaya menggunakan metode yang tepat agar proses dapat berjalan efektif. Sejalan dengan hal itu, *Learning Experience* yang dikemukakan oleh Kolb merupakan suatu bentuk alternatif yang dapat digunakan untuk proses pembelajaran orang dewasa.



Learning Experience (Kolb, dalam Alsop A and Ryan S. 1996)

1. Pengalaman Konkret

Peserta dilibatkan dalam aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan proses identifikasi apa yang telah terjadi dan apa yang telah dilakukan



seperti melakukan *self assesment* (angket diri sendiri) atau masalah yang dihadapi. Aktivitas pada tahap ini bisa dilakukan dengan menanyakan:

- Apa yang dialami?
- Apa yang dirasakan?
- Apa yang terjadi dalam kelompok?

2. Pengamatan Relektif

Mereview dan mengeksplorasi pengalaman dan tanggapan atau kesan atas pengalaman tersebut termasuk pengalaman sesama peserta lainnya. Fasilitator jangan meloncat pada tahap selanjutnya jika semua peserta belum merefleksikan pengalamannya. Pertanyaan untuk aktivitas tahap ini adalah :

- Mengapa hal ini bisa terjadi?
- Bagaimana hubungan antara kejadian yang telah dialami dengan situasi lain?

3. Abstraksi Konsep

Mengembangkan pemahaman terhadap apa yang terjadi dan mencari informasi untuk mendapatkan ide-ide baru guna menghadapi masalah di masa mendatang. Peserta harus memperhatikan secara seksama pengalaman-pengalaman yang telah didapatkan. Proses ini dapat dicapai dengan cara menganalisis

- Apa yang dapat dipelajari dari pengalaman ini?
- Kesimpulan apa yang dapat diambil?



4. Aktif Mencoba

Mencoba ide-ide baru sebagai hasil dari proses pembelajaran. Peserta diharapkan mampu menerapkan apa yang telah didapatkan dalam proses melalui penetapan tujuan dan kesempatan praktek. Untuk menggali kemampuan tahap ini bisa menggunakan pertanyaan:

- Bagaimana hasil ini akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?
- Apa yang akan dilakukan setelah proses belajar ini?
- Apa kekurangan atau kelebihan proses yang dipelajari

Peranan fasilitator dalam proses belajar orang dewasa

Peranan fasilitator adalah untuk memfasilitasi belajar melalui pengalaman (*learning experience*) yang terjadi pada orang dewasa. Untuk itu, fasilitator harus mampu mengeksplorasi pengalaman hidup peserta dengan menciptakan iklim yang mendukung proses belajar



Persiapan

A. Pedoman pelatihan

Pedoman pelatihan disusun untuk mendukung implementasi pelaksanaan program "*Gratitude Intervention*". Ketika guru mampu menerapkan kebersyukuran pada diri mereka, maka akan lebih mampu menerima keadaan-keadaan yang menekan sehingga menjauhkan dari stress dalam pembelajaran terhadap anak berkebutuhan khusus.

Pelaksanaan program ini akan dipandu oleh fasilitator.

Tim Fasilitator

Program Pelatihan "*Gratitude*" didesign dengan minimal dua fasilitator. Dua orang ini diharapkan mampu bekerjasama untuk memfasilitasi proses pembelajaran dengan memberikan informasi dan mengenalkan ketrampilan baru yang dibutuhkan oleh guru dalam menjalankan peran pekerjaannya, terutama guru yang melibatkan siswa berkebutuhan khusus di kelasnya. Ketika satu orang menjadi fasilitator utama maka satu orang lainnya menjadi co-fasilitator. Tugas co-fasilitator adalah membantu fasilitator utama dalam mendampingi peserta pelatihan, co-fasilitator lainnya dapat membantu pada proses observasi.

Kriteria Fasilitator

1. Mengerti masalah psikologi khususnya psikologi klinis dan pendidikan dewasa
2. Berminat dan berpengalaman dalam pelatihan. Diutamakan telah mengikuti pelatihan gratitude sebelumnya.



3. Familiar dengan prinsip, strategi dan teknik pembelajaran untuk orang dewasa

Tips untuk Fasilitator

1. Menjelaskan pentingnya mengikuti program dengan menekankan kegunaan dan aplikasi materi yang dipresentasikan dan meyakinkan bahwa program ini akan membawa perubahan dan manfaat dalam menjalankan perannya sebagai guru
2. Menghadirkan pengalaman personal dengan memperhatikan kesesuaian budaya. Ketika menghadirkan ilustrasi, hadirkan situasi yang nyata sehingga peserta tidak akan mengalami kesulitan dalam menerapkannya.
3. Menyatakan bahwa keikutsertaan peserta merupakan gudang pengalaman dan kontribusi mereka sangat penting dalam program ini
4. Libatkan peserta dengan menanyakan pada peserta tentang pengalaman syukur yang memiliki makna terdalam atau paling berkesan, misalnya: pengalaman syukur hingga efek yang diperoleh.
Nyatakan bahwa mempraktekkan apa yang sudah diperoleh melalui pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari peserta di akan lebih meningkatkan ketrampilan dan sangat bermanfaat di kelas.
5. Selama presentasi, jagalah kontak mata dengan semua peserta, mengelilingi ruangan, mengatur suara dan menggunakan pertanyaan yang variatif
6. Berusahalah mengetahui nama-nama peserta dan memanggil dengan sebutan nama agar peserta merasa dihargai.



7. Sebelum memberikan instruksi yakinkan bahwa fasilitator betul-betul memahami tujuan dan proses dari aktivitas. Jelaskan tujuan yang hendak dicapai sebelum memberikan instruksi apa yang harus dilakukan
8. Berikan satu-persatu instruksi agar peserta tidak bingung. Setelah mereka selesai berikan instruksi berikutnya
9. Sediakan waktu untuk menjawab pertanyaan dan menjawab diskusi
10. Jika hendak mengakhiri waktu hendaknya peserta diberitahu terlebih dahulu.

B. Ketrampilan Fasilitator

Fasilitator diharapkan mempunyai ketrampilan dalam memimpin sebuah pelatihan agar dapat tercapai tujuan secara optimal. Ketrampilan yang harus dikuasai oleh fasilitator adalah :

1. Memfasilitasi Kelompok

Fasilitator membantu peserta melewati proses belajar baik secara individu maupun kelompok. Persiapan yang matang merupakan kunci untuk suksesnya pelatihan. Fasilitator harus menguasai isi materi modul, untuk itu fasilitator harus :

- Membaca tujuan dan strategi pembelajaran
- Mengorganisasi dan menyiapkan materi tiap-tiap sesi
- Membaca isi materi dan referensi yang berhubungan dengan masalah atau isu dan mengembangkan dengan pertanyaan dan memberikan contoh.

2. Mengelola kesulitan peserta

Untuk mengelola aktivitas pelatihan, fasilitator harus mencermati proses yang terjadi selama pelatihan, menilai secara kontinu dinamika interpersonal dalam kelompok. Jika ada peserta yang terlalu mendominasi



dan mengganggu peserta yang lain atau terlalu pasif maka fasilitator harus mampu mengendalikan situasi dengan mengingatkan pada aturan main yang telah disepakati.

3. Mendorong partisipasi setiap peserta

Guna mengembangkan proses diskusi, fasilitator harus aktif memancing peserta untuk mengekspresikan pendapat yang berbeda. Kemungkinan dibutuhkan waktu tambahan untuk mencapai konsensus pada masalah yang kompleks

4. Mengelola waktu

Waktu telah dialokasikan untuk masing-masing sesi dalam pelatihan. Jika kelompok melebihi dari waktu yang dialokasikan maka perlu untuk diberitahukan. Kelompok diminta untuk memutuskan strategi untuk mengatur waktu sesi berikutnya.

Tanggung jawab fasilitator

- a. Mengenalkan tiap-tiap modul dan kunci konsep
- b. Memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan
- c. Menjelaskan ide-ide atau klarifikasi masalah
- d. Memimpin diskusi kelompok dan mendiskusikan bagaimana peserta dapat menerapkan pengetahuan yang baru didapatkan dalam kehidupan
- e. Memberikan umpan balik yang konstruktif.



Tips bekerja dengan kelompok

1. Menghindari peran sebagai orang yang lebih ahli. Ketika menjawab pertanyaan peserta, melibatkan peserta lain untuk memberikan ide atau pendapat.
2. Ketika fasilitator mempresentasikan sebagai seseorang, perankan seperti peserta lainnya, dan mencoba mencari cara yang terbaik.
3. Memberikan dukungan positif yang akan meningkatkan kepercayaan diri peserta dan keterlibatannya yaitu dengan memfokuskan jawaban atau tanggapan peserta adalah benar dibandingkan apa yang telah dilakukan adalah salah.
4. Mendorong kelompok untuk berpartisipasi dan interaktif setiap sesi. Sediakan waktu bagi peserta untuk saling mengenal satu dengan lainnya dan hubungan yang baik antar peserta dan fasilitator
5. Menghargai atau mengucapkan terimakasih ketika peserta menunjukkan keaktifan, misalkan bertanya, menjawab pertanyaan ataupun membantu peserta lain

Metode Pembelajaran

Agar pesan-pesan pendidikan dapat dipahami dan memberikan dampak perubahan, maka dibutuhkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan. Strategi yang tepat mencakup isi materi yang relevan, metode dan teknik mengajar yang sesuai dengan kondisi subjek belajar. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pelatihan ini akan menggunakan berbagai pendekatan dalam penyajian materinya.



Presentasi dan Diskusi

Metode didactic yang digunakan fasilitator ketika menjelaskan atau mempresentasikan suatu informasi yang perlu diketahui oleh peserta. Penggunaan OHP ataupun slide merupakan media yang membantu fasilitator. Model ini bersifat progress, dari hal yang simple menuju hal yang lebih kompleks. Ketika mempresentasikan, fasilitator tidak hanya membaca, namun juga mencoba untuk berinteraksi dengan peserta. Penggunaan contoh-contoh, pemecahan masalah, dan pertanyaan-pertanyaan yang memancing terjadinya diskusi sangat dibutuhkan agar semua peserta terlibat secara aktif dalam pelatihan ini.

Small Group Discussions dan Brainstorming

Metode ini dipakai untuk mengidentifikasi pengalaman emosi dan kebersyukuran pada awal proses. Diskusi kelompok kecil ditujukan untuk membantu perkembangan team yang koheren terhadap satu permasalahan. Adanya diskusi ini memberikan kesempatan bagi fasilitator untuk validasi ataupun memodifikasi persepsi dan pengetahuan peserta.

- Berikan topik, isu atau pertanyaan yang ditujukan pada peserta dalam kelompok kecil
- Tunjuk seorang pemimpin untuk memfasilitasi dan menyimpulkan temuan kelompok

Bentuklah kelompok dengan cara mengacak. Misalkan orang pertama dikelompok I orang kedua di kelompok II dan orang ke tiga masuk kelompok III dan orang ke empat masuk dalam kelompok I dan seterusnya.



Latihan interaktif

Gunakan latihan yang interaktif untuk memfasilitasi kemampuan komunikasi, *teambuilding* dan menguatkan pembelajaran. Dalam proses interaktif ini dapat dimulai dari aktivitas kelompok. *Starting point* bisa dimulai dengan cerita atau pengalaman peserta.

- mintalah peserta untuk menghadirkan sebuah permasalahan
- Pancinglah dengan pertanyaan, dan rekam/mencatat jawaban peserta
- Memotivasi peserta untuk mendiskusikan jawaban peserta dan perubahan ide/pikiran
- Rekamlah respon pada *flipchart* dan mendorong peserta untuk memberikan umpan balik

Memulai Kegiatan

Sebelum memulai kegiatan pelatihan persiapan yang perlu dilakukan adalah membuat Checklist kegiatan yang dipergunakan untuk memantau dan memeriksa kesiapan pelaksanaan pelatihan, antara lain

1. Ruang dan peralatan (kelengkapan) yang dibutuhkan dan memastikan peralatan bekerja dengan baik.
2. Pengaturan ruangan agar sesuai dengan yang diharapkan.
3. Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk fasilitator dan peserta (Spidol, kertas dan lain-lain).
4. Mempersiapkan dan sediakan Daftar Hadir sejak awal sampai akhir pelatihan setiap hari, sehingga peserta mudah untuk mengisinya.
5. Ketersediaan dan kesiapan sarana pendukung misalkan untuk kebutuhan istirahat, konsumsi, tempat sholat dan lain-lain.



6. Menciptakan suasana yang santai dan tidak formal dengan suasana komunikasi terbuka sehingga memungkinkan semua pihak dapat berinteraksi dengan nyaman.
7. Fasilitator sebaiknya datang lebih awal sebelum peserta datang



SESI 1

GRATITUDE REAPPRAISAL

Tujuan :

1. Peserta mengenali respon negatif dari pengalaman yang pernah dialami.
2. Berlatih untuk mengubah cara pandang terhadap situasi sehingga memunculkan rasa syukur.

Waktu :

60 menit

Perlengkapan :

- *Sound system*
- *Music relaksasi*
- *Kertas flip chart*
- *Kertas metaplan*
- *Spidol*

Prosedur :

1. Fasilitator menyiapkan kertas flip chart yang ditempel di dinding di sekeliling ruangan pelatihan.
2. Fasilitator membagikan kepada tiap peserta empat buah kertas metaplan dengan warna berbeda. Selanjutnya fasilitator meminta peserta untuk memberikan nomor pada tiap kertas metaplan tersebut dengan angka 1 sampai 4.

3. Fasilitator meminta peserta untuk meletakkan dulu kertas metaplan yang telah dibagikan. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk mengingat kembali satu pengalaman yang dianggap negatif yang terjadi dalam seminggu terakhir. Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan nyaman dan menutup mata. Fasilitator memandu peserta untuk melakukan relaksasi sederhana (relaksasi pernapasan diafragma) untuk membantu peserta fokus dan lebih mudah mengingat pengalaman sebelumnya. Penggunaan musik relaksasi dengan ritme pelan dapat membantu menghadirkan suasana tenang bagi peserta.

Selanjutnya, fasilitator memandu peserta dalam kondisi rileks untuk mengingat pengalaman tidak menyenangkan dalam seminggu terakhir. Untuk memastikan apakah peserta telah mengingat pengalaman tidak menyenangkannya, fasilitator dapat menanyakan pada peserta atau memberikan instruksi "Silakan membuka mata dan angkat tangan jika sudah menemukan pengalaman yang dimaksud". Berikut adalah panduan relaksasi dan instruksi untuk mengingat kembali pengalaman tidak menyenangkan seminggu terakhir.

"Bapak/ibu, sekarang saya persilakan bapak/ibu untuk duduk senyaman mungkin di kursi masing-masing. Dan silakan pelan-pelan menutup mata sekarang. Saya akan memandu bapak/ibu untuk melakukan relaksasi sederhana. Tujuannya adalah agar bapak/ibu dapat lebih mudah mengingat pengalaman yang dialami selama seminggu terakhir.

Sekarang dalam kondisi mata terpejam dengan santai, silakan bapak/ibu perlahan menghirup napas... dan melepaskannya perlahan juga. Sekali lagi, silakan tarik napas perlahan-lahan dari hidung... dan keluarkan lagi secara perlahan-lahan dari hidung atau mulut. Terus



ulangi menarik napas perlahan, dan menghembuskannya secara perlahan. Nikmati tarikan dan hembusan napas bapak/ibu, hingga bapak/ibu merasa nyaman, rileks, dan santai. Ketika menghirup napas silakan bapak/ibu rasakan perut bapak/ibu mengembang seolah udara masuk dengan banyak. Dan ketika mengeluarkan napas, rasakan bahwa perut bapak/ibu mengempis pelan-pelan. Begitu seterusnya...

Sekarang, saya ingin meminta bapak/ibu untuk mengingat kembali pengalaman tidak menyenangkan yang bapak/ibu alami dalam seminggu terakhir. Mungkin bapak/ibu baru saja mengalaminya tadi sebelum datang ke pelatihan ini. Mungkin bapak/ibu mengalaminya kemarin, dua hari yang lalu, atau beberapa hari yang lalu. Yang pasti, pengalaman tersebut adalah pengalaman yang tidak menyenangkan bagi bapak/ibu. Jika sudah mengingat kembali pengalaman tersebut, rasakan lagi perasaan-perasaan apa saja yang muncul pada saat peristiwa tersebut terjadi. Rasakan lagi dan sadari perasaan bapak/ibu pada peristiwa tersebut.

Bapak/ibu yang sudah mengingat pengalaman tidak menyenangkannya dapat memberi tanda dengan meletakkan tangan kanan ke atas tangan kiri.

Sekarang, perlahan-lahan silakan bapak/ibu membuka mata, dan silakan menuliskan pengalaman yang tadi diingat pada kertas no. 1 yang tadi telah dibagikan."

4. Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan pengalaman negatif tersebut di kertas metaplan nomor 1 dan emosi yang dirasakan pada pengalaman/ peristiwa tersebut ditulis di kertas metaplan nomor 2. Fasilitator berkeliling untuk melihat apakah ada peserta yang kesulitan



- untuk menuliskan pengalaman dan membantu peserta jika mengalami kesulitan.
5. Fasilitator mengajar peserta untuk berbagi dengan membacakan atau menceritakan pengalaman tidak menyenangkan yang telah ditulis masing-masing. Fasilitator menyimpulkan bahwa setiap peserta memiliki pengalaman tidak menyenangkan masing-masing dan pengalaman tersebut menimbulkan perasaan atau emosi yang juga tidak menyenangkan pada diri orang yang mengalami.
 6. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk membaca dan merenungi kembali pengalaman tersebut yang telah ditulis di kertas. Fasilitator meminta peserta untuk mencoba melihat makna lain dari peristiwa tersebut, terutama makna yang lebih positif. Fasilitator dapat membantu dengan mencontohkan pengalaman salah seorang peserta. Fasilitator membantu peserta tersebut untuk merenungi pengalamannya, apa yang membuat ia merasakan perasaan tidak menyenangkan pada peristiwa tersebut dan apa makna lain yang tersembunyi dari peristiwa tersebut.
 7. Fasilitator meminta peserta untuk berdiskusi secara berpasang-pasangan untuk saling membantu menemukan makna lain yang lebih positif dari peristiwa yang dialami. Jika sudah menemukan, peserta diminta untuk menuliskan makna positif tersebut ke kertas metaplan nomor 3.
 8. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk membaca kembali makna positif tersebut. Peserta dipersilakan kembali menutup mata dan mengingat peristiwa yang tadi telah ditulis, akan tetapi kali ini peserta diminta sambil menghayati makna positif peristiwa tersebut. Peserta diminta untuk memperhatikan perasaan yang muncul.



9. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa perasaan yang muncul saat mengingat kembali peristiwa tidak menyenangkan. Apakah perasaan yang muncul lebih positif? Fasilitator meminta beberapa peserta untuk berbagi mengenai perasaannya tersebut. Selanjutnya fasilitator meminta peserta untuk menuliskan perasaan yang dirasakan tersebut ke kertas metaplan nomor 4.
10. Fasilitator meminta peserta menempelkan kertas metaplan nomor 1 hingga nomor 4 di kertas *flip chart* yang ada di dinding ruang pelatihan menggunakan selotip. Dengan demikian, setiap peserta bisa melihat proses perubahan yang dialami dari proses bersyukur atau pemaknaan positif yang telah dilakukan.
11. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang bisa dipelajari dari sesi ini. Fasilitator mengarahkan peserta untuk memahami bahwa bahkan pada setiap peristiwa negatif, terdapat hal positif yang bisa kita maknai dan syukuri. Dengan mengingat hal yang bisa kita syukuri tersebut, perasaan kita yang pada awalnya negatif dapat berubah menjadi lebih positif.



Sesi 2

GRATITUDE RECOUNTING

Tujuan :

1. Peserta dapat mengungkapkan makna kebahagiaan menurut subjektivitasnya masing-masing
2. Peserta dapat menyebutkan hal-hal yang pernah disyukuri sebanyak-banyaknya dalam kehidupan yang telah dijalani
3. Peserta dapat mengukur kecenderungan syukur
4. Peserta memahami pengertian rasa syukur dan pentingnya rasa syukur

Waktu :

90 menit

Perlengkapan :

- *Sound system*
- *Kertas metaplan*
- *Spidol*
- *Video dan atau wifi*
- *LCD*
- *Materi ppt tentang pentingnya rasa syukur*
- *Lembar termometer syukur*



Prosedur :

1. Fasilitator membagikan kepada tiap peserta empat buah kertas metaplan dengan warna berbeda. Selanjutnya fasilitator meminta peserta untuk memberikan nomor pada tiap kertas metaplan tersebut dengan angka 1 sampai 4.
2. Fasilitator meminta peserta untuk meletakkan dulu kertas metaplan yang telah dibagikan. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk mengingat kembali hal-hal kecil yang menyenangkan yang terkadang tidak disadari, namun sangat patut untuk disyukuri. Penggunaan music relaksasi dapat kembali digunakan untuk menciptakan suasana tenang.
3. Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan pengalaman dari hal-hal yang menyenangkan tersebut di kertas metaplan nomor 1 dan emosi yang dirasakan pada pengalaman/ peristiwa tersebut ditulis di kertas metaplan nomor 2. Fasilitator berkeliling untuk melihat apakah ada peserta yang kesulitan untuk menuliskan pengalaman dan membantu peserta jika mengalami kesulitan. Pastikan semua peserta telah menuliskan apa yang diinstruksikan oleh fasilitator.
4. Fasilitator mengajak peserta untuk berbagi dengan menceritakan pengalaman yang menyenangkan yang telah ditulis masing-masing. Fasilitator menyimpulkan bahwa setiap peserta memiliki pengalaman yang membahagiakan dan pengalaman tersebut menimbulkan perasaan atau emosi yang juga menyenangkan pada diri orang yang mengalami. Apresiasi dan respon positif dapat diberikan pada setiap peserta setelah mereka berbagai cerita dan pengalaman menyenangkan yang dilalui.

5. Berikutnya, fasilitator mengajak peserta untuk memikirkan, mengingat, dan memahami perannya yang (mungkin) dianggap sepele dalam kehidupan namun berarti bagi orang lain. Fasilitator memberikan kertas metaplan dan meminta peserta untuk menuliskan peran-peran yang pernah mereka lakukan pada kertas metaplan nomor 3
6. Selanjutnya fasilitator mengajak peserta untuk membaca dan merenungi kembali pengalaman tersebut yang telah ditulis di kertas. Fasilitator mengajak peserta untuk menyadari bahwa banyak peran yang telah dilakukan oleh peserta dan peran itu membawa kebaikan bagi orang lain. Fasilitator kemudian menanyakan pada peserta apakah kondisi ini membawa kebahagiaan bagi peserta dan meminta peserta untuk menuliskan di kertas ke-4 kebahagiaan seperti apa yang dirasakan adatu diperoleh peserta setelah melakukan kebaikan tersebut.
Pengalaman memberikan manfaat atau bantuan (meskipun kecil) pada orang lain, kemudian penerima bantuan merasakan manfaat dari apa yang kita berikan dapat meningkatkan rasa syukur pada pemberi bantuan maupun penerima bantuan (Tsang & Martin, 2019)
7. Fasilitator meminta peserta mengisi lembar termometer syukur untuk mengukur seberapa tingkat kebersyukuran. Mengasosiasikan tingkat syukur dengan menggunakan visualisasi thermometer, yaitu semakin besar dan banyak rasa syukur diasosiasikan dengan semakin tinggi suhu yang tertera pada thermometer. (cek lembar thermometer syukur)
8. Fasilitator menanyakan kepada peserta berada di posisi yang mana rasa syukur mereka berdasarkan lembar termometer syukur. Selanjutnya, fasilitator mengajak peserta untuk melakukan checking apakah selama ini peserta lebih fokus pada hal-hal yang membahagiakan atau fokus pada hal-hal yang tidak membahagiakan. Fasilitator menjelaskan sambil



menayangkan video tentang pentingnya bersyukur dalam konteks mengajar siswa berkebutuhan khusus (link video : <https://www.youtube.com/watch?v=2MCJQizghjM>)

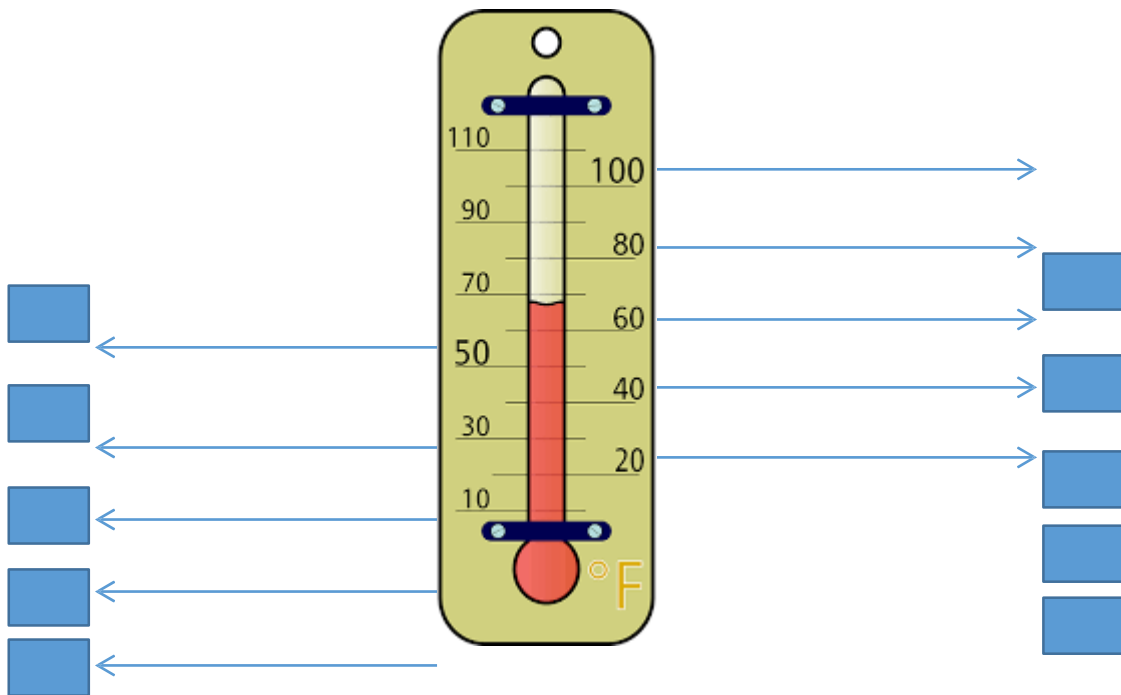
9. Lesson learned. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang bisa dipelajari dari sesi ini. Fasilitator mengarahkan peserta untuk memahami bahwa bahkan pada setiap peran yang dilakukan setiap individu, pada setiap peristiwa yang menyenangkan yang telah dialami merupakan sumber kebahagiaan yang perlu untuk disyukuri.



TERMOMETER SYUKUR

Berada di level mana rasa syukurmu hari ini?

(berilah tanda centang pada kotak yang sesuai dengan kondisi anda saat ini)





SESI 3

GRATITUDE REFLECTION

Tujuan :

1. Peserta dapat menyadari segala nikmat/kebaikan yang telah dimiliki setelah menyadari hambatan-hambatan bersyukur
2. Peserta dapat menyadari segala nikmat/kebaikan yang telah dimiliki setelah melihat keadaan orang lain
3. Peserta dapat menyadari kesalahan dalam memaknai setiap peristiwa yang telah dialami

Waktu :

60 menit

Perlengkapan :

- *Sound system*
- *Kertas metaplan*
- *Spidol*
- *LCD*
- *video*

Prosedur :

1. Fasilitator membagikan 3 kertas metaplan pada setiap peserta dengan warna berbeda. Peserta dapat memberikan kode di kertas dengan menuliskan angka 1-3



2. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan sebanyak-banyaknya pada kertas metaplan 1 tentang apa yang menghambat mereka untuk bersyukur/ hal-hal yang membuat mereka sulit untuk mengucap syukur
3. Fasilitator menayangkan video tentang "orang sukses" (link video: <https://www.youtube.com/watch?v=38S6UG5UbwE> dilanjutkan dengan video orang yang beruntung karena bersyukur <https://www.youtube.com/watch?v=DOKGwUq3LAs>)
4. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan apa yang dipikirkan dan dirasakan setelah melihat tayangan video pada kertas metaplan 2
5. Fasilitator menayangkan video tentang orang yang tidak beruntung (link video: <https://www.youtube.com/watch?v=OmpB-jlccDA>)
6. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan apa yang dipikirkan dan dirasakan setelah melihat tayangan video, pada kertas metaplan 3
7. Fasilitator memandu peserta untuk menceritakan dan merangkum hal-hal apa saja yang menghambat mereka untuk bersyukur, termasuk dengan melihat kondisi orang lain, baik yang beruntung ataupun tidak beruntung apakah itu juga mempengaruhi kebersyukuran atau tidak
8. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang bisa dipelajari dari sesi ini. Fasilitator mengarahkan peserta untuk memahami bahwa hambatan bersyukur dapat terjadi karena manusia lebih suka memandang pihak lain yang berlebihan sehingga merasa dirinyalah yang selalu kurang, tidak bisa melihat kelebihan dalam diri yang itu bisa menjadi sumber rasa syukur. Dan kecenderungan untuk enggan



melihat bahwa masih banyak orang lain yang kurang beruntung. Fasilitator dapat memberikan pemahaman bahwa dengan melihat hal-hal yang tidak mengenakkan dari orang lain, kesulitan, perjuangan dan penderitaan yang dialami seharusnya menjadi sumber kebersyukuran bahwa kondisi kita masih lebih baik dari orang lain yang kurang beruntung tersebut.



Sesi 4

Gratitude Expression : "Surat Syukur"

Tujuan :

Setelah melewati latihan dalam sesi 1-3 kini peserta diajak untuk berlatih mengekspresikan rasa syukur yang mereka dapati/ rasakan dalam berbagai perilaku/ cara. Mengekspresikan rasa syukur ini efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam psikologi positif, latihan mengekspresikan syukur disebut "syukur kunjungan" (Seligman dkk., 2005, dalam Watkins, 2013). Peserta akan berlatih menyampaikan syukur dengan mengunjungi orang yang telah berbuat baik pada dirinya namun mereka tidak/ belum pernah benar-benar berterima kasih. Adapun tujuan dari sesi ini adalah:

1. Peserta belajar ketrampilan komunikasi yaitu dalam menyampaikan rasa terima kasih (syukur) pada orang lain.
2. Mengubah cara pandang bahwa syukur bukan hanya di dalam hati namun perlu untuk diekspresikan karena dengan mengekspresikan rasa syukur melalui kata-kata/ perbuatan nyata akan berdampak positif pada kesejahteraan emosionalnya

Waktu :

90 menit



Perlengkapan :

- *Sound system*
- *Kertas flip chart*
- *Kertas A4*
- *Spidol/ alat tulis*
- *Amplop*

Prosedur :

1. Fasilitator menyiapkan kertas flip chart yang ditempel di dinding di sekeliling ruangan pelatihan.
2. Fasilitator membagikan kertas A4 kosong pada peserta dan alat tulis (spidol warna) pada masing-masing peserta
3. Fasilitator memberikan instruksi :

"Kebanyakan orang memberikan ucapan terima kasih atas pekerjaan yang dilakukan atau untuk mendukung hal positif yang telah dilakukan oranglain misalnya teman, dan kebanyakan dari kita ingat untuk mengatakan "terima kasih" kepada orang tersebut. Tapi kadang-kadang kita menganggap "terima kasih" adalah kata yang santai atau hampir tidak berarti. Dalam latihan ini, Anda diberi kesempatan untuk mengekspresikan rasa syukur Anda dengan cara yang sangat bijaksana. Pikirkan orang-orang tua, teman, pelatih, rekan satu tim, dan sebagainya yang telah terutama baik pada Anda tetapi Anda tidak pernah benar-benar berterima kasih padanya. Pilih salah satu orang dari yang Anda pikirkan tersebut yang bisa ditemui secara individual untuk pertemuan



tatap muka di minggu depan. Tugas Anda adalah menulis surat ucapan terima kasih (surat terima kasih) kepada individu tersebut dan mengirimkannya secara pribadi. Surat itu harus spesifik tentang apa yang ia lakukan sehingga mempengaruhi kehidupan Anda. Anda tidak perlu menyampaikan bahwa apa yang Anda lakukan adalah sebagai tugas dari pelatihan ini”.

4. Peserta memikirkan 1 orang (sebagai contoh, dalam konteks ini bisa siswa di kelas yang telah berbuat baik atau membantu guru) dan menuliskan surat syukur untuk (siswa) tersebut.
5. Setelah selesai menuliskan surat syukur, maka peserta memasukkan surat ke dalam amplop dan diberikan pada yang dituju dalam surat tersebut (waktu 15 menit)
6. Sambil memberikan surat pada yang dituju, maka peserta meminta orang yang dituju untuk membuka dan membaca surat tersebut kemudian peserta mengamati dengan seksama reaksi orang yang mendapatkan surat (dicatat dan dilaporkan saat kembali ke kelas)
7. Masing-masing peserta menempelkan catatan observasi terhadap reaksi orang yang menerima surat disertai catatan tentang perasaan peserta terhadap reaksi setelah melihat reaksi orang yang menerima surat di flipchart.
8. Evaluasi bersama dengan fasilitator. Fasilitator menanyakan perasaan peserta (perwakilan) dan menguatkan perasaan positif yang muncul dengan kata-kata afirmatif dan motivasi.



PENUTUP

Tujuan :

1. Peserta dapat menyimpulkan apa yang telah dipelajari dalam pelatihan.
2. Peserta mendapatkan penjelasan mengenai cara mengisi jurnal bersyukur.
3. Peserta memiliki komitmen untuk menerapkan prinsip syukur dalam kehidupan sehari-hari.
4. Peserta memberikan evaluasi terhadap proses pelatihan.

Waktu :

20 menit

Perlengkapan :

- *Sound system*
- Jurnal bersyukur
- Lembar evaluasi pelatihan

Prosedur :

1. Fasilitator mengapresiasi partisipasi dan semangat peserta dari awal sesi hingga akhir sesi pelatihan.
2. Fasilitator secara interaktif mengajak peserta untuk menyimpulkan apa saja yang telah dipelajari bersama selama satu hari ini.
3. Fasilitator meminta beberapa perwakilan peserta menyampaikan kesan yang dirasakan setelah mengikuti sesi pelatihan.



4. Fasilitator membagikan lembar evaluasi dan meminta peserta mengisi lembar tersebut.
5. Fasilitator mengajak peserta untuk berkomitmen menerapkan apa yang telah dipelajari hari ini ke dalam kehidupan sehari-hari. Untuk membantu rencana aksi tersebut, fasilitator menjelaskan tentang jurnal bersyukur. Fasilitator membagikan jurnal bersyukur dan meminta peserta untuk memperhatikan isi jurnal tersebut. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan tiap hari (disarankan menjelang tidur) hal yang disyukuri oleh peserta pada hari tersebut. Kemudian peserta diminta menuliskan tingkat rasa syukur yang dirasakan pada hari tersebut dengan melingkari angka yang tersedia, yaitu antara 1 sampai 10. Angka 1 berarti rasa syukur yang rendah sedangkan angka 10 menunjukkan tingkat rasa syukur tinggi. Fasilitator menekankan bahwa jurnal bersyukur tersebut berfungsi seperti buku *diary* bagi bapak/ibu sehingga dapat diisi sesuai pengalaman dan kondisi perasaan masing-masing.
6. Fasilitator menutup kegiatan pelatihan dengan meminta maaf atas kesalahan dan kekurangan yang ada serta berterima kasih atas partisipasi para peserta.
7. Fasilitator mengingatkan pertemuan evaluasi akan dilaksanakan seminggu setelah pelatihan.



Isi "Jurnal Bersyukur"

Hari, tanggal: _____

Hari ini aku bersyukur

Rasa syukurku hari ini:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rendah

Tinggi



Daftar Pustaka

- Alsop, A., & Ryan, S. (1996). Taking responsibility. In *Making the Most of Fieldwork Education* (pp. 84-100). Springer, Boston, MA.
- Andersson, L. M., Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2007). On the relationship of hope and gratitude to corporate social responsibility. *Journal of Business Ethics, 70*(4), 401-409.
- Brown, J. L., Jones, S. M., LaRusso, M. D., & Aber, J. L. (2010). Improving classroom quality: Teacher influences and experimental impacts of the 4rs program. *Journal of educational psychology, 102*(1), 153.
- Burack, J. A., Root, R., & Zigler, E. (1997). Inclusive education for students with autism: Reviewing ideological, empirical, and community considerations. *Handbook of autism and pervasive developmental disorders, 2*, 796-807.
- Buyse, E., Verschueren, K., Verachtert, P., & Damme, J. V. (2009). Predicting school adjustment in early elementary school: Impact of teacher-child relationship quality and relational classroom climate. *The Elementary School Journal, 110*(2), 119-141.
- Clunies-Ross, P., Little, E., & Kienhuis, M. (2008). Self-reported and actual use of proactive and reactive classroom management strategies and their relationship with teacher stress and student behaviour. *Educational Psychology, 28*(6), 693-710.
- Dollard, M. F., Dormann, C., Boyd, C. M., Winefield, H. R., & Winefield, A. H. (2003). Unique aspects of stress in human service work. *Australian psychologist, 38*(2), 84-91.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude, 145*, 166.



- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Univ of California Press.
- Johnson-Harris, K. M., & Mundschenk, N. A. (2014). Working effectively with students with BD in a general education classroom: The case for universal design for learning. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 87(4), 168-174.
- Kemendiknas (2010). *Modul Pendidikan Inklusif*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kovess-Masf_ety, V., Rios-Seidel, C., & Sevilla-Dedieu, C. (2007). Teachers' mental health and teaching levels. *Teaching and Teacher Education*, 23(7), 1177-1192.
- Maldonado-Carreño, C., & Votruba-Drzal, E. (2011). Teacher-child relationships and the development of academic and behavioral skills during elementary school: A within-and between-child analysis. *Child development*, 82(2), 601-616.
- Mulvihill, B. A., Shearer, D., & Van Horn, M. L. (2002). Training, experience, and child care providers' perceptions of inclusion. *Early Childhood Research Quarterly*, 17(2), 197-215.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: *rineka cipta*, 16, 15-49.
- Oginska-Bulik, N. (2005). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and health outcomes in human service workers. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 18(2), 167-175.
- Robertson, K., Chamberlain, B., & Kasari, C. (2003). General education teachers' relationships with included students with autism. *Journal of Autism and developmental disorders*, 33(2), 123-130.
- Safran, J. S., & Safran, S. P. (2001). The consultant's corner: School-based consultation for Asperger syndrome. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 385-395.
- Smith, T. E., Polloway, E. A., Patton, J. R., Dowdy, C. A., & Doughty, T. T. (2015). *Teaching students with special needs in inclusive settings*. Pearson.



- Stansfeld, S. A., Rasul, F. R., Head, J., & Singleton, N. (2011). Occupation and mental health in a national UK survey. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 46(2), 101-110.
- Tsang, J. A., & Martin, S. R. (2019). Four experiments on the relational dynamics and prosocial consequences of gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 188-205. DOI: 10.1080/17439760.2017.1388435.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science & Business Media.
- World Health Organization. (2003). *The world health report 2003: shaping the future*. World Health Organization.
- Yell, M. L., Katsiyannis, A., Drasgow, E., & Herbst, M. (2003). Developing legally correct and educationally appropriate programs for students with autism spectrum disorders. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 18(3), 182-191.
- Yell, M. L., Drasgow, E., & Lowrey, K. A. (2005). No child left behind and students with autism spectrum disorders. *Focus on autism and other developmental disabilities*, 20(3), 130-139.

Peraturan Perundang-undangan

- Convention on the right of the child (Konvensi Hak Anak), Konvensi PBB pada tanggal 20 Desember 1989
- Keputusan Presiden No.36 tahun 1990 tentang Ratifikasi KHH PBB
- Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional



PENERBIT FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
JL. PROF. SOEDARTO, S.H., TEMBALANG
KOTA SEMARANG, JAWA TENGAH
TELP/FAX (024) 7460051
EMAIL PSIKOLOGI@UNDIP.AC.ID

ISBN 978-623-6742-14-3



9 786236 742143