

SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF

Penulis

Dr. Diana Rahmasari, S.Psi., M.Si., Psikolog



**Penerbit
Unesa University Press**

SELF HEALING IS KNOWING YOUR OWN SELF

Diterbitkan Oleh

UNESA UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI No. 060/JTI/97

Anggota APPTI No. 133/KTA/APPTI/X/2015

Kampus Unesa Ketintang

Gedung C-15 Surabaya

Telp. 031 – 8288598; 8280009 ext. 109

Fax. 031 – 8288598

Email : unipress@unesa.ac.id

unipressunesa@gmail.com

vi,71 hal., Illus, 14,8 x 21

ISBN : 978-602-449-456-8

copyright © 2020 Unesa University Press

All right reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit

PENGANTAR

Kesehatan mental menjadi isu penting yang banyak dibahas dekade belakangan ini. Perubahan sosial yang begitu cepat, perubahan gaya hidup, modernisasi teknologi informasi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kebutuhan yang menyertai.

Perubahan bagi sebagian orang tidak banyak menimbulkan pengaruh, namun bagi sebagian lain dapat menimbulkan kecemasan, stress, depresi bahkan gangguan jiwa lebih berat. Hal ini karena tidak mudah menarik diri untuk dapat melakukan perubahan terutama jika sumber daya personal, ekonomi dan sosial tidak mendukung individu untuk berubah secara adaptif. Oleh karenanya menjaga agar mental-psikis tetap sehat sejahtera individu perlu melakukan upaya penyembuhan diri begitu muncul kondisi psikologis negatif seperti kecemasan dan stress agar tidak berlanjut ke tingkat yang lebih parah (depresi, psikotik dsb).

Buku ini disusun untuk mempermudah para pembaca memahami mengenai konsep teoritis penyembuhan diri atau *self healing* dan teknik penerapan *self healing*. Buku ini juga disusun mengingat masa pandemi Covid-19 yang masih terjadi dan membutuhkan penanganan yang cepat dan tepat secara mandiri.

Terima kasih pada alumni hebat Maruta yang banyak membantu terselesaikannya buku *self healing* edisi pertama ini. Semoga buku ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental. Akhirnya tak ada gading yang tak retak, kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Bab 1 Pendahuluan	1
Pandangan secara umum.....	1
Penerapan menuju diri dengan mental yang sehat	5
Bab 2 Mengenal Masalah	8
Kognisi	8
Mengenal konflik	13
Bab 3 Usaha-usaha yang keliru memaksakan diri ..	
Menjauhkan diri secara terus-menerus	16
Meratapi kesedihan	17
Berusaha melupakan dan membenci.....	18
Menyakiti diri.....	18
Mengakhiri hidup.....	19
Bab 4 Self Healing.....	21
Forgivness	21
Gratitude	27

Self Compassion	33
Mindfulness.....	37
Positive Self Talk.....	41
Expressive Writing.....	45
Relaksasi	49
Manajemen Diri	57
Imagery	61
Daftar Pustaka	66

BAB 1

PENDAHULUAN

Pandangan secara umum

Manusia hidup berdampingan satu sama lain, Hubungan tersebut antara lain berkaitan dengan orang lain, hewan, tumbuhan, gunung, lautan, dan seluruh alam semesta. Hubungan antara diri sendiri dengan alam semesta membutuhkan keseimbangan dan sinkronitas yang cukup baik saling berdampingan. Realitasnya antara individu dengan individu lain tidak terlepas dengan adanya sebuah konflik. Konflik yang dihasilkan dari gesekan individu lain memiliki bentuk dan dampak yang berbeda yang ditimbulkan oleh setiap individu. Dampak yang timbul pada umumnya akan berdampak pada diri sendiri mulai dari menyalahkan diri, menyakiti diri, sampai merasakan kehampaan yang begitu besar di timbulkan.

Permasalahan tidak hanya dari manusia lain saja, tetapi juga datang dari kerusakan lingkungan yang mengakibatkan bencana alam. Kejadian tersebut

mengakibatkan traumatis yang amat dalam terhadap manusia, semesta bisa memberikan sumbangsih besar pengaruhnya terhadap permasalahan yang terjadi terhadap individu sekaligus dapat menjadikan pengobatan bagi manusia.

Konflik pada individu yang menghasilkan stress, depresi, sampai pada mengarah psikosomatis dan gangguan mental seharusnya dapat ditangani baik oleh ahli maupun dengan dirinya sendiri. Permasalahan kesehatan mental di indonesia dianggap cukup serius mengingat kondisi alam yang berubah, kompetisi antar manusia cukup ketat, sampai lingkungan sosial yang kurang mendukung. Gangguan kesehatan mental di Indonesia sendiri setiap periodenya mengalami peningkatan yang sangat tinggi dari sebelumnya. Menurut Riskesdas tahun 2018 gangguan kesehatan mental dan emosional sebanyak 9,8 % di tinjau dari usia 15 tahun keatas dari sampel populasi sebanyak 300.000 rumah tangga. Kenaikan jumlah tersebut disebabkan oleh banyak faktor seperti kurangnya pemahaman menjaga kesehatan mental, kejiwaan masih di anggap berbau

mistis, bahkan dianggap sebagai perilaku yang *Lebay* yang menjadikan individu lain menjadi tidak peduli.

Jumlah gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup besar ditambah lagi terdapat sumbangsih yang besar pada awal Tahun 2020 terjadinya Pandemi Novel Corona Virus (COVID-19). Pandemi ini mengharuskan dan memaksa manusia untuk tinggal di dalam rumah, bahkan seluruh pekerjaan, sekolah, hingga hiburan rekreasi semua harus dikerjakan di rumah karena untuk menjaga populasi manusia agar terhindar dari virus tersebut. Tinggal di rumah bukan berarti terbebas dari ancaman kesehatan, banyak sekali masyarakat Indonesia yang mengalami kebosanan, kecemasan, stres, dan depresi karena harus berada di dalam rumah ditambah berita dengan keadaan mencekam semakin banyaknya korban berjatuh meninggal akibat dari Covid-19. Pada pandemi ini pelayanan kesehatan mental sangat diperlukan sekali bagi masyarakat Indonesia. Faktanya layanan kesehatan mental tidak bisa diadakan tatap muka dan hanya bisa

melalui media online yang terkadang dirasa kurang efektif.

Kebutuhan untuk menjaga kesehatan mental sangat diperlukan oleh semua orang. Pada era pandemi ini bukan menjadi penghalang untuk menerapkan pemeliharaan kesehatan mental secara mandiri. Kesehatan mental dapat terjaga dengan baik kunci utamanya terdapat dalam diri sendiri (Self), sehingga diri sendiri juga mampu menjaga kesehatan mental sendiri. Self healing memiliki banyak keunggulan selain bisa dilakukan secara mandiri juga memiliki konsistensi pengulangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mempertahankan dan memelihara kesehatan mental

Self healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Self healing juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redhodkk, 2019).

Perbaikan pada diri memiliki tujuan untuk mengeluarkan ekspresif yang tertunda, amarah yang tertunda, bahkan kenangan buruk yang sudah disimpan sejak lama dan mengganggu pikiran individu. Kemampuan untuk menerapkan self healing setiap orang berbeda-beda dan bergantung dengan kecocokan model self healing yang dilakukan. Buku ini memiliki banyak sekali referensi mengenai self healing yang cocok untuk diterapkan oleh individu secara mandiri dan sesuai dengan kebutuhannya.

Rangkaian buku

Penerapan menuju diri dengan mental yang sehat

Memulai sesuatu kebiasaan yang baru memang tidak semudah yang dibayangkan, banyak sekali lika-liku halangan, rintangan, dan penghambat. Kebiasaan yang baru walaupun sulit akan tetapi jika dilakukan secara konsisten dan direnungi maka semua akan menjadi terbiasa. Individu sering sekali merasa permasalahan yang dihadapi oleh dirinya sendiri tidak bisa tertangani

sehingga menjadi pesimis, cemas, bingung, tidak mampu mengungkapkan, sampai pada masanya tidak mampu untuk bertindak lagi. Ketidakmampuan diri dalam mengendalikan konflik pada dirinya sampai menumpuk segala permasalahan yang belum terselesaikan. Permasalahan-permasalahan yang terpendam dalam diri individu dan tidak terselesaikan dengan baik maka akan memunculkan gangguan menuju abnormalitas seperti depresi, halusinas, delusi, gangguan emosional.

Kondisi psikologis yang buruk akan mempengaruhi segala aspek baik kognitif, perilaku, sampai keadaan fisiologis individu. Individu perlu sekali menyelesaikan dirinya sendiri untuk penyeimbangan pada kondisi psikologisnya. Permasalahan traumatis, kenangan dan kejadian yang buruk dalam hidupnya harus diselesaikan terlebih dahulu sebelum mencapai ke tahap pemeliharaan. Permasalahan yang terjadi pada individu terkadang berperang dengan penyangkalan dan menyalahkan diri, semakin kuat menolak maka semakin lama untuk bisa menerima dan proses untuk berdamai dengan diri sendiri akan begitu sulit. Anda adalah

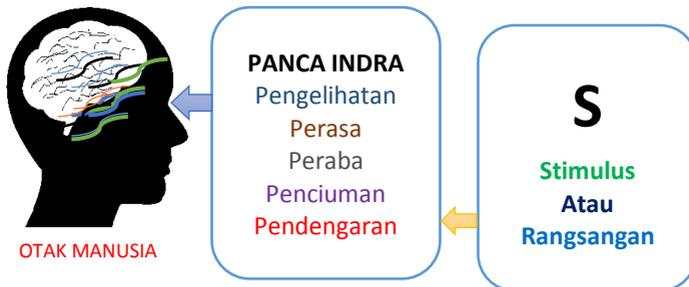
Individu yang hebat dan kuat untuk bisa bangkit dalam keterpurukan dengan panduan sederhana pada buku ini. Bacalah dengan jiwa yang tenang, renungkanlah, dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

MENGENALI MASALAH

Kognisi

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk yang memiliki akal dan nafsu yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Akal sendiri berkaitan dengan otak manusia sebagai kunci penggerak seluruh anggota badan. Otak manusia bekerja berdasarkan kendali manusia sendiri untuk menentukan, menyortir informasi yang akan disimpan maupun tidak.



Otak manusia merupakan sebuah pengendali pusat yang mengendalikan seluruh anggota badan pada manusia. Permasalahan yang dialami oleh individu erat kaitannya dengan proses kognitif pada otak melalui sensori, atensi, persepsi yang kemudian dikelola dan

direspon oleh kognitif setiap individu. Pada gambar di atas menunjukkan proses masuknya informasi kedalam otak dan dikelola oleh otak. Proses tersebut dimaknai sebagai proses memori otak terkait dengan pengkodean (encoding), penyimpanan (storage), dan pemulihan kembali (retrival) (solso dkk, 2008).

Stimulus yang terjadi dari lingkungan alam semesta memberikan pengaruh yang cukup besar stimulus, stimulus yang terjadi bisa mendukung secara positif maupun negatif tergantung terhadap kondisi sebuah lingkungan sekelilingnya yang memberikan stimulus. Kemudian stimulus tersebut diabadikan momentumnya oleh panca indera yaitu: pendengaran, pengelihatn, penciuman, peraba, dan perasa. Setelah diterima oleh panca indera alamiah manusia maka akan diproses dan diberikan kode terhadap informai yang baru memasuki otak, kemudian barulah ke tahap penyimpanan ke dalam memori otak manusia yang tersusun seperti laci. Kemudian jika informasi itu dibutuhkan akan ditarik kembali untuk memperbarui dan memulihkan ingatan tersebut

Keterkaitan proses memori otak manusia dengan konflik pada manusia memiliki hubungan yang sangat erat. Sebuah konflik timbul awal mulanya terjadi karena Stimulus atau rangsangan dari lingkungan dari hasil interaksi antara individu dengan individu lain, kelompok, maupun dengan alam semesta. Stimulus tersebut ketika diterima oleh panca indera tidak semuanya masuk akan tetapi hanya irisan atau sebagian saja yang mendapat atensi (perhatian) dari panca indera. Munculnya sebuah atensi karena stimulus tersebut terdapat keunikan bisa bersifat negatif atau positif. Proses selanjutnya adalah masuk dalam pengkodean informasi dan menuju memori penyimpanan yang seperti lemari-lemari cukup banyak. Memori yang tersimpan bisa menjadi ingatan yang kuat dan bisa menjadi ingatan yang lemah.

Konflik yang terjadi terhadap diri kita yang masuk kedalam ingatan karena terdapat keunikan dalam peristiwa tersebut. Keunikan peristiwa tersebut pada akhirnya akan sering kita ingat dengan membuka dan menutup sebuah ingatan tersebut, sehingga ingatan akan kejadian yang buruk maupun baik melekat dengan kuat dalam pikiran, kemudian fikiran-fikiran yang bersifat

buruk akan mempengaruhi pola berfikir dan perilaku terhadap manusia. Ingatan informasi yang melekat bersifat buruk akan menimbulkan persepsi negatif (menafsirkan informasi) pada diri manusia. Kehidupan manusia terus berjalan dan konflik-konflik juga akan semakin bertambah, jika ingatan yang bersifat buruk masa lalu belum terselesaikan dan di tambah dengan permasalahan baru lambat laun akan menumpuk banyak dan menjadi ledakan emosional pada diri manusia dan berakibat terhadap gangguan abnormal pada manusia

Manusia perlu memiliki ketahanan diri yang baik terhadap penyikapan dan penyelesaian konflik yang dihadapi, faktanya banyak sekali individu yang masih memendam emosional dan masalahnya sendiri. Permasalahan tersebut bukannya terselesaikan malah mengakibatkan dirinya menjadi stress, emosional tidak stabil, kondisi abnormal, depresi, *self harm* (menyakiti diri sendiri), dan *Suicide* (mengakhiri hidup). Dampak tersebut terjadi pada individu yang tidak mampu mengatasi permasalahan dirinya dan semakin bertambah konflik pada dirinya. Maka perlu sekali mengenali

masalah, mengatasi masalah, sampai pada penyelesaian masalah dan penyembuhan diri.

Mengenal Konflik

1. Konflik dengan orang lain

Konflik dengan orang lain merupakan suatu ketegangan atau permasalahan yang terjadi antara kedua individu. Kehidupan kita selalu berinteraksi dengan orang lain, berinteraksi terkadang juga menimbulkan konflik dengan orang lain seperti perbedaan pendapat, putus cinta, merasa di beri harapan palsu (PHP), Penghianatan, Bulying, perceraian, kesalahpahaman, perbedaan bahasa, berbeda budaya, berbeda gender, status sosial, kondisi perekonomian, berbeda agama, suku, dan ras.

kejadian tersebut sangat melekat dalam ingatan kita saat mengalami konflik dengan orang lain, sejenak kita merenungi permasalahan yang bersumber dari orang lain, konflik tersebut muncul adanya akibat gesekan dengan kita atau bahkan tanpa sengaja kita melihat tanpa harus terlibat dalam konflik tersebut dan mengganggu

pikiran kita. Sejenak mulailah tenang untuk fokus terhadap satu-persatu konflik yang terjadi dengan orang lain dan jangan mengkaitkan satu konflik dengan konflik lain untuk memaksimalkan identifikasi masalah. Konflik yang muncul tersebut bisa dicatat atau direnungi untuk memposisikan diri kita berada di pertengahan tidak memihak siapapun baik diri kita maupun orang lain, meskipun sulit karena munculnya penyangkalan dalam diri untuk menyalahkan dan membenarkan atas kejadian tersebut. Setiap konflik pasti menyisakan sedikit emosional dalam diri, kenalilah emosional tersebut dan ekspresikan dengan natural untuk memberikan dampak kelegaan pada diri saat mengenali konflik tersebut. Satu persatu konflik dengan orang lain sudah dikenali maka kita akan merasakan titik pencerahan dalam penyelesaiannya yang timbul secara alamiah.

2. Konflik dengan diri sendiri

Konflik pada diri sendiri merupakan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah dari eksternal dengan menghakimi diri sendiri. Permasalahan pada diri sendiri terkadang menjadi beban yang sangat

berat bagi individu terlebih lingkungan sekitar yang tidak mendukung individu untuk bangkit. Pada dasarnya manusia menggunakan Persona (Topeng) dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi tidak menyeimbangkan dengan kondisi dirinya (Jung, dalam Alwisol, 2011). Pada umumnya sering terjadi pada individu menggunakan topeng kebahagiaan ataupun topeng yang setara dengan kondisi lingkungannya tanpa memperhatikan kebahagiaan dirinya sendiri. Berpura-pura menjadi orang bahagia sering dipandang baik tetapi dengan demikian kita akan terus melakukan kebohongan dan lingkungan tidak akan pernah empati dan simpati dengan diri kita. Perlu sekali kita terbuka terhadap kondisi diri kita yang sebenarnya, tanpa harus malu memandang diri yang rendah dan buruk dari orang lain, karena setiap manusia diciptakan oleh Tuhan memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Memahami konflik dengan diri sendiri memerlukan keadaan yang tenang untuk memahami permasalahan pada diri sendiri. Keadaan yang cemas dan panik tidak akan bisa mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi dan cenderung menyalahkan. Keadaan

yang tenang secara perlahan membuka konflik pada diri sendiri yang biasanya berkaitan dengan *Minder/Insecure*, menyalahkan diri sendiri, ketidakmampuan diri, tidak berdaya, tidak berguna dan merasa bodoh. Memahami permasalahan diri kemudian renungkan dalam diri anda dan melihat dari sisi sudut tengah dan tanpa memihak, kemudian lihatlah diri anda dan kemampuan anda yang sebenarnya dengan begitu secara alami anda akan memahami dan menyadari emosional dan diri anda. Pengenalan terhadap diri ini diimbangi dengan kebersyukuran diri dengan kata-kata yang positif.

BAB III

USAHA-USAHA YANG KELIRU MEMAKSAKAN DIRI

Menjauhkan diri secara terus menerus

Ketegangan yang terjadi antara individu akan menghasilkan reaksi mekanisme pertahanan diri untuk melindungi dirinya. Pertahanan diri ini menarik kedalam zona nyaman tersendiri, pada umumnya jika ada ketegangan antara dua individu reaksi setelahnya adalah menjauhkan diri sendiri dengan konflik atau menjauh dalam peristiwa, tempat atau benda yang dianggap berpengaruh buruk terhadap diri.

Menjauhkan diri secara terus menerus dengan konflik dianggap sebuah pemecahan yang baik dan bisa berada di posisi di zona nyaman, akan tetapi setiap konflik yang tidak terselesaikan dan dihindari secara terus menerus tanpa ada pemecahan masalah mengakibatkan menumpuk dan akan mengancam diri suatu saat ketika kapasitas diri tidak mampu menerima konflik dan tidak ada dukungan dari orang terdekat.

Sebaiknya jika anda merasakan ingin menjauh sebenarnya untuk menenangkan diri dan berfikir positif setelah sudah merasa siap anda harus menghadapi konflik tersebut dengan tegar dan mencari jalan keluar konflik pada saat anda menyendiri, merenung dan mengevaluasi diri sendiri.

Meratapi kesedihan

Ketika diri tidak berdaya, bingung, lelah dan memilih meratapi kesedihan terus menerus berharap seperti di negeri dongeng ada pertolongan dan bantuan datang dengan sendirinya. Faktanya meratapi kesedihan terlalu dalam dan berlarut-larut dalam kesedihan merupakan tindakan yang salah. Berdiam diri meratapi kesedihan membuat diri sendiri tidak mampu untuk mencari pemecahan permasalahan hanya fokus terhadap kesedihan saja dan mengabaikan solusinya. Meratapi kesedihan haruslah di akhiri dengan mencoba berdamai dengan masalah tersebut supaya bisa berfikir dan bersikap positif dalam memandang sebuah permasalahan tanpa harus menyalahkan diri sendiri secara terus menerus.

Berusaha melupakan dan membenci

Pada bab 2 sudah dijelaskan mengenai sebuah proses memori yang disimpan didalam sebuah lemari jika ingatan tersebut memiliki atensi yang sangat tinggi dan sering dipanggil lagi maka ingatan itu akan sangat tajam. Sama seperti ketika kita berusaha untuk membenci dan melupakan, keduanya memiliki kesan negatif yang kuat didalamnya. Usaha yang kita lakukan selalu ingin berusaha untuk membenci dan melupakan membuat bukan malah menyelesaikan permasalahan tersebut maka akan memunculkan amarah dan dendam yang berlarut. Ingatan untuk membenci dan usaha untuk melupakan sebaiknya dirubah dan diganti dengan memaafkan, mengikhlaskan, atau dengan cara berdamai dengan keadaan, dengan begitu diri sendiri akan merasa nyaman dan informasi memori mengenai hal tersebut tidak pernah muncul dan berkonflik lagi.

Menyakiti diri

Sakit hati, perasaan dan pikiran sangat mengganggu diri kita dan menjadi tersiksa dalam waktu

yang lama, banyak sekali individu yang merasa lebih baik menyakiti fisik yang lambat laun bisa sembuh dari pada sakit perasaan dan Pikiran. Faktanya tindakan tersebut akan mendatangkan sebuah masalah serius dan banyak merugikan diri sendiri. Menyakiti fisik bisa berakibat serius seperti kecacatan fisik sehingga bukan menyelesaikan masalah justru akan menambah masalah baru jika terdapat dampak serius berupa kecacatan fisik yang akan membuat diri semakin menjadi minder. Menyakiti diri sendiri pun tidak menyelesaikan permasalahan pikiran dan perasaan karena tidak berdampak pada keduanya, justru menambah kecemasan dan tidak mendapatkan ketenangan. Individu yang menyakiti diri sendiri perlu menyadari bahwa tindakan tersebut salah dan harus dirubah untuk bisa mengalihkan tindakan ke arah yang lebih positif dan lebih kuat untuk mengendalikan diri agar lebih tenang.

Mengakhiri hidup

Kehidupan didunia sangat gelap dan tak terarah seolah-olah dunia menolak individu, dan mengakhiri kehidupan bisa menjadi solusi pemecahan masalah.

Faktanya tindakan tersebut tidak akan menyelesaikan permasalahan di dunia dan setelah kematian. Permasalahan di dunia tetap berjalan dan orang terdekat akan merasa sangat kehilangan, membuat beban orang lain. Sedangkan setelah kematian apakah kita meyakini bahwa arwah kita diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa jika mengakhiri kehidupan secara paksa dan menyiksa. Renungkanlah dari berbagai sisi jika keputusan untuk mengakhiri kehidupan seperti itu. Lebih baik jika anda memiliki keinginan seperti itu cepatlah meminta bantuan ke ahlinya untuk menceritakan semuanya, kemudian buatlah hidup anda bermakna untuk diri anda sendiri dan pandailah untuk bersyukur atas nikmat Tuhan.

BAB IV

MACAM – MACAM *SELF HEALING*

A. *Forgiveness*

1. Definisi

Kesehatan merupakan hal penting karena merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi. Pencapaian untuk dapat sehat bisa didapatkan dengan melakukan *self healing*. Terdapat berbagai macam bentuk *self healing* yang dalam satunya adalah *forgiveness*. Menurut Ghani (2011) *forgiveness* merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan *self healing* seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri agar karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama.

Selaras dengan pernyataan di atas Worthington & Scherer (2004) menyebutkan bahwa *forgiveness*

merupakan sebuah proses perubahan dari emosi yang negatif seperti tersinggung, marah dan sakit hati menjadi emosi positif seperti berempati, bersimpati dan berbuat kebajikan. Dasar dari *forgiveness* adalah melakukan sebuah proses perubahan untuk melepaskan emosi negatif menjadi positif sehingga membuat orang menjadi berempati, bersimpati, dan melakukan hal-hal kebajikan.

Kedua penjelasan di atas mengarah bahwa *forgiveness* merupakan sebuah proses yang positif. Hal ini menjadi baik karena pada prosesnya individu mengubah emosi negatif seperti rasa marah, dendam, tersinggung menjadi emosi positif. Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa *forgiveness* merupakan proses yang dilalui oleh individu untuk mengubah dan melepaskan emosi yang negatif menjadi emosi positif sehingga lebih dapat berempati, bersimpati, dan melakukan kebajikan.

2. Manfaat

Proses yang dilakukan setiap individu tentunya memiliki manfaat yang ingin didapatkan. Pada konsep *forgiveness* terdapat beberapa manfaat yang didapatkan setelah melalui beberapa proses. Ghani (2011)

forgiveness merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Proses yang dilalui individu tentunya akan memiliki manfaat seperti pada pernyataan tersebut menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat untuk melepaskan rasa marah, dendam dan nyeri akibat perlakuan orang lain. beberapa hal yang dilepaskan pada proses *forgiveness* merupakan emosi negatif yang dimiliki individu. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness* dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan emosi negatif akibat konflik dengan orang lain.

Selain manfaat di atas, terdapat manfaat *forgiveness* yang lain yaitu memiliki dampak positif untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan seperti kesejahteraan kehidupan yang baik, serta memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik (Woodyatt, Wenzel, & de Vel-Palumbo, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *forgiveness* penting untuk dilakukan seseorang sebagai proses untuk menuju ke hal-hal yang positif seperti yang telah disebutkan. Manfaat yang didapatkan merupakan hasil dari proses individu yang telah melepaskan rasa marah, dendam dan beberapa

emosi negatif sehingga muncul kesejahteraan kehidupan yang lebih baik dengan emosi yang lebih positif.

Menurut Pradana (2020) *forgiveness* merupakan hal yang penting untuk kehidupan yang sekarang dan masa depan karena dengan menerapkan *forgiveness* maka seseorang dapat menghadapi konflik dimasa sekarang sehingga lebih mudah untuk dimaafkan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang menerapkan konsep *forgiveness* dalam kehidupannya maka akan lebih mudah untuk menghadapi konflik.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat yang baik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun beberapa manfaat *forgiveness* yaitu melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan.

3. Penerapan

Sub bab di atas menjelaskan bahwa *forgiveness* memiliki manfaat yang baik melepaskan emosi negatif, mendapat kesejahteraan dalam kehidupan dan lebih

mudah untuk mengendalikan konflik serta memaafkan. Oleh sebab itu, *forgiveness* menjadi hal baik jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Khudiyani (2019) mengembangkan teknik-teknik dalam terapi *forgiveness*, adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih merupakan meditasi yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan beberapa langkah penerapannya. Adapun instruksi dalam meditasi ini sebagai berikut:

1. Tutup mata anda dan fokus pada proses pernafasan selama tiga menit
2. Arahkan perhatian anda ke kening
3. Kemudian berterimakasih dengan mengarahkan tangan ke atas kepala anda dan ungkapan alasan anda dalam berterimakasih karena telah berjasa kepada anda
4. Meminta maaf atas tindakan-tindakan yang pernah anda lakukan kepada diri anda baik dengan sengaja ataupun tidak disengaja

5. Doakan diri anda untuk mendapatkan kebaikan, kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan, cinta dan keberlimpahan
 6. Mohon dukungan atas diri anda terhadap apa yang anda inginkan
- b. Merasakan Emosi Negatif, Mengalirkan, dan Membuangnya.

Terapi yang kedua dilakukan untuk membuang emosi yang negatif. Adapun instruksi pada terapi ini adalah:

1. Pikirkan sebuah peristiwa masa lalu yang membuat diri tidak nyaman
2. Munculkan peristiwa dalam seluruh penginderaan
3. Fokuslah pada aliran rasa yang tiba-tiba muncul atas peristiwa masa lalu. Selanjutnya, kenalilah asal munculnya rasa itu dan bagaimana rasanya.
4. Beranilah untuk mengenali rasa tersebut dan katakan “saya ingin mengenali perasaan ini, kapanpun perasaan ini muncul, saya segera menyadari perasaan ini”
5. Beranilah untuk mengendalikan perasaan tersebut saat rasa tersebut muncul secara perlahan hingga

pada puncaknya. Rasakan bahwa anda mampu memunculkan sekaligus menghilangkan rasa tersebut.

6. Saat anda merasakan emosi maka perasaan tersebut jangan ditahan. Lakukan upaya untuk mengubah perasaan tersebut dengan mengalirkannya dengan memperbesar atau mengecilkan rasa
7. Selalu berlatih menggunakan terapi ini agar dapat merasakan emosi negatif yang muncul

B. Gratitude

1. Definisi

Konteks literatur psikologi konsep syukur menjadi salah satu bagian pembahasan dalam kajian psikologi positif. Menurut Hambali, Meiza, & Fahmi (2015) dalam istilah psikologi kebersyukuran merupakan persamaan dari *gratitude* yang merupakan kegiatan yang diawali dengan niat baik dan sikap positif dengan tindakan baik dan bermoral secara langsung. *Gratitude* merupakan gambaran seseorang agar mampu memiliki sikap yang positif dan niatan yang baik dalam

kehidupan. Hal ini tentunya sangat penting untuk ditumbuhkan dalam diri seseorang agar dapat berpikir secara positif.

Gratitude yang merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif (Haryanto & Kertamuda, 2016). Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada didalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif.

Kedua penjelasan di atas menyebutkan bahwa kebersyukuran merupakan persamaan konsep dari *gratitude* yang merupakan sikap positif seseorang selama kehidupan. Sikap positif tersebut tumbuh dengan memanfaatkan apa yang telah dimiliki selama proses kehidupan. Pada proses kehidupan tentunya *gratitude* baik untuk diterapkan kepada semua orang agar dapat memahami proses kehidupan secara positif

2. Manfaat

Penjelasan di atas disebutkan bahwa *gratitude* merupakan hal yang positif untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh saat mengembangkan kemampuan *gratitude*, sebagai berikut:

a. Menumbuhkan Sikap Positif

Manfaat pertama yang dapat dirasakan jika mampu menerapkan sikap *gratitude* adalah tumbuhnya sikap yang positif. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanto & Kertamuda (2016) menyebutkan bahwa *Gratitude* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif dapat muncul ketika seseorang mampu menumbuhkan sikap dalam memanfaatkan apa yang dimilikinya selama proses kehidupan sesuai dengan konsep *gratitude*.

b. Mengurangi Rasa Ketidakpuasan

Manfaat kedua yang didapatkan adalah mengurangi adanya rasa tidak puas. Menurut Dwinanda (2016)

gratitude dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki melalui peningkatan emosi yang positif pada individu yang berkaitan. Rasa ketidakpuasan ini dapat berkurang karena adanya emosi positif yang muncul.

c. Memperbaiki Pikiran yang Negatif

Menurut Dwinanda (2016) mengungkapkan bahwa melalui *gratitude* seseorang dapat meningkatkan kemampuan dalam berpikir positif sehingga dapat memperkuat usaha untuk memperbaiki pikiran yang negatif. Memperbaiki pikiran negatif dapat dilakukan dengan menumbuhkan sikap yang positif dan hal ini dapat diwujudkan dengan menerapkan *gratitude*.

3. Penerapan

Beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki manfaat yang dapat membuat individu yang menerapkannya menjadi lebih positif, mengurangi rasa ketidakpuasan dan memperbaiki emosi yang negatif. Cahyono (2014) membuat pelatihan *gratitude* yang disusun dari tiga fungsi bersyukur dari McCullough (2001) serta cara melatih kemampuan *gratitude* oleh

Emmons (2005), adapun rincian pelatihan sebagai berikut:

a. *Gratitude as moral barometer* yaitu perubahan yang dilakukan seseorang terjadi dalam hubungan sosial antar individu dan tergantung pada kondisi sosial dan kognitif (McCullough, 2001). Bagian ini dikembangkan dengan cara:

1) Penanaman rasa syukur menggunakan pendekatan kognitif untuk belajar bersyukur. Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

- a) Mengenali pikiran tidak bersyukur
- b) Merumuskan pikiran yang mendukung rasa syukur
- c) Menggantikan pikiran yang tidak bersyukur menjadi rasa syukur
- d) Menerjemahkan perasaan yang ada dalam diri untuk menjadi perilaku yang tampak

2) Intervensi dan strategi memperkaya rasa syukur dengan memperkaya suasana hati yang positif dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Menyadari tujuan dalam bersyukur

- b) Merumuskan kegiatan yang dapat menarik keinginan untuk melakukan rasa syukur
- b. *Gratitude as moral motive* adalah kondisi dimana seseorang bersyukur atas bantuan yang telah diterima dan berusaha membalas kebaikan tersebut dengan hal yang positif (McCullough, 2001). Bagian ini dapat dilakukan dengan cara:
- 1) Membuat jurnal rasa syukur yang berisikan tentang tulisan yang membuat seseorang lebih bersyukur. Hal ini dilakukan selama 4 kali dalam seminggu dengan rentang waktu 3 minggu. Hal tersebut dilakukan agar dapat menciptakan rasa bahagia seseorang.
 - 2) Menulis surat terimakasih atau surat rasa syukur kepada seseorang yang telah memberikan pengaruh yang positif dan dapat membacakan surat tersebut kepada orang yang dituju secara langsung.
- c. *Gratitude as moral reinforcer* adalah kondisi seseorang mengekspresikan *gratitude* kepada orang yang telah memberikan bantuan dan akan menguatkan perilaku prososial dimasa yang akan

datang (McCullough, 2001), bagian ini dapat dilakukan dengan:

- 1) Menghitung sebanyak mungkin setiap hal yang memberikan keberkahan dalam kehidupan saat sedang melakukan aktivitas sehingga hal tersebut dapat membantu menumbuhkan rasa syukur.
- 2) Mengucapkan terimakasih pada setiap orang yang telah menolong dan berbuat baik kepada yang bersangkutan. Ucapan terimakasih dapat diberikan secara langsung ataupun tidak langsung.

C. Self Compassion

1. Definisi

Macam-macam *self healing* selanjutnya adalah *self compassion*. Neff (2011) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. *Self compassion* dapat diterapkan untuk menumbuhkan sikap positif untuk selalu berempati atas

kesusahan orang lain dan membuhkan sikap ingin menolong.

Menurut Germer (2009) memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu merupakan definisi dari *self compassion*. Dasarnya konsep *self compassion* ini tumbuh dalam diri individu dengan keadaan baik untuk diri sendiri dan orang lain sehingga dapat membantu sesama jika *self compassion* ini tumbuh dalam diri seseorang.

Dua konsep di atas menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan pola pikir seseorang yang melibatkan rasa empati kepada orang lain dan diri sendiri sehingga memunculkan kebaikan dengan menolong orang lain. Definisi yang telah disebutkan dapat diketahui bahwa *self compassion* memiliki manfaat yang baik dalam kehidupan seseorang dengan mengembangkan rasa empati.

2. Manfaat

Secara keseluruhan manfaat dari penerapan *self compassion* telah dijelaskan pada bagian definisi. Beberapa manfaat yang dapat didapatkan dalam penerapan *self compassion* adalah:

a. Menumbuhkan sikap positif

Menumbuhkan sikap positif dapat dilakukan dengan menerapkan konsep *self compassion*. Neff (2011) menyebutkan bahwa *self-compassion* merupakan pemaknaan serta pandangan dalam diri atas ketidakmampuan yang dimiliki, sehingga dapat menumbuhkan empati terhadap seseorang yang belum beruntung dan memiliki keinginan untuk menolong. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif seperti berempati membuat seseorang memiliki keinginan untuk berbuat baik dengan orang disekitarnya yang salah satunya adalah menolong.

b. Menumbuhkan sikap baik kepada diri sendiri dan orang lain

Selaras dengan pernyataan di atas disebutkan bahwa manfaat dari menerapkan *self compassion* adalah menumbuhkan sikap positif. Namun, sikap positif ini

tidak dilakukan kepada diri sendiri saja melainkan juga dengan orang lain. Menurut Germer (2009) *self compassion* adalah memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu. Kebaikan yang muncul tidak hanya diterapkan kepada diri sendiri

3. Penerapan

Penerapan *self compassion* dapat dilakukan dengan adanya pelatihan untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Adapun pelatihan yang dapat diberikan adalah *Art* terapi. *Art* terapi diberikan untuk membantu individu merasakan seluruh pengalaman yang dialami dan menumbuhkan kesadaran diri. Kesadaran tersebut ditumbuhkan untuk mengubah emosi dan perilaku yang negatif menjadi positif. Angelika, Satiadarma, & Koesma (2019) merancang pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *self compassion* dengan rancangan intervensi sebagai berikut ini:

- 1) Pengenalan *self compassion* untuk melihat skala *self compassion* pada dirinya.

- 2) Membayangkan, mengekspresikan secara artistik, dan membangun hubungan yang baru
- 3) Melihat kondisi tubuh dan mengarahkan untuk bergerak kearah yang lebih baik
- 4) Mengidentifikasi kekuatan yang dimilikinya
- 5) Mengeksplor perasaan untuk menyayangi diri sendiri dengan memberikan gagasan untuk menyayangi diri sendiri
- 6) Menemukan cara untuk menyayangi diri sendiri
- 7) Mengarahkan melihat sebuah pengalaman dalam perspektif kasih sayang dan membawa sikap kasih sayang tersebut dimasa depan
- 8) Review hasil karya partisipan dan memberikan skala *self compassion*

D. Mindfulness

1. Definisi

Pengalaman yang ada pada setiap orang dilakukan atas dasar kesadaran. Peningkatan kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini dan penerimaan pengalaman tanpa memberikan tanggapan atau penilaian merupakan definisi dari *mindfulness* (Savitri &

Listiyandini, 2017). Pada dasarnya setiap orang memiliki pengalaman masing-masing, namun diantaranya terdapat beberapa orang yang memberikan penilaian ataupun tidak. Konsep kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mindfulness*.

Pengembangan sikap *mindfulness* dapat membantu seseorang dalam menumbuhkan sikap positifnya. Menurut Segal, William, & Teasdale (2012) *mindfulness* melibatkan kemampuan seseorang yang secara sadar sepenuhnya pada suatu pengalaman dan sengaja dibawa dengan cara yang lembut, tanpa penghakiman, dan penuh dengan penerimaan (dalam Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Pada dasarnya sikap *mindfulness* ini tumbuh atas kesadaran akan pengalaman yang didapatkan dengan respon sikap yang positif seperti tanpa penghakiman, menerima penuh pengalaman, dan tidak memberikan penilaian.

2. Manfaat

Beberapa penelitian menunjukkan manfaat dari pembelajaran *mindfulness*. Adapun beberapa manfaat sebagai berikut:

- a) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Gamayanti (2014) menunjukkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri pada remaja menjadi lebih positif. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa konsep diri setelah mengikuti terapi mejadi lebih positif dengan lebih mengenal diri serta potensi yang dimiliki, mulai memandang positif pada diri sehingga lebih bahagia, serta memunculkan perilaku yang lebih bersyukur dalam kehidupan.
- b) Pelatihan *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk menurunkan stress. Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) mendapatkan hasil bahwa mampu menurunkan tingkat stress. Hal ini dapat terjadi karena pada saat proses pelatihan peserta merasa manfaat dengan merasa lebih bersyukur dan hal tersebut dapat menurunkan tingkat stress.

3. Penerapan

Penerapan yang dapat dilakukan adalah dengan terapi *mindfulness* dengan tujuan untuk melatih individu

agar tidak melakukan penilaian secara otomatis terhadap suatu peristiwa. Pada praktik pelatihan *mindfulness* terdapat serangkaian hal yang perlu dilakukan, adapun beberapa hal yang perlu diterapkan sebagai berikut (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020):

- a) Partisipan diarahkan untuk mengatur pernafasan dalam tiga menit
- b) Partisipan diarahkan untuk memfokuskan diri terhadap perasaan yang sedang dirasakan pada saat ini
- c) Pada sesi selanjutnya peserta diarahkan untuk memfokuskan pada pikiran. Peserta diarahkan untuk mengetahui apa saja pikiran yang muncul pada saat ini
- d) Pada sesi terakhir peserta diarahkan untuk mengenali dan membentuk atensi terhadap emosi yang sedang dirasakan pada saat ini

Pada penerapannya terdapat tiga aspek yang diajarkan yaitu membentuk atensi pada perasaan, pikiran, dan emosi. Pengalaman emosi yang dirasakan seseorang dapat membantu untuk menentukan kondisi kesehatan mental seseorang karena ketidakmampuan

dalam mengekspresikan, memahami, dan mengkomunikasikan emosi dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental (Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Oleh sebab itu, pelatihan ini akan mengajarkan bagaimana seseorang dapat mengekspresikan emosinya melalui pelatihan yang berfokus pada pembentukan atensi terhadap perasaan, pikiran, dan emosi.

E. Positive Self Talk

1. Definisi

Jenis *self healing* selanjutnya yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melakukan *positive self talk*. Menurut Burnett (1996) *self talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia (dalam Marhani, Sahrani, & Monika, 2018). Pada konsep menunjukkan bahwa *self talk* merupakan pembicaraan terstruktur yang terjadi didalam diri yang membahas mengenai diri sendiri dan dunia. Sesuai dengan konsep tersebut dapat dikatakan bahwa *positive*

self talk mengarah pada pembicaraan internal yang positif pada diri seseorang mengenai kehidupan didunia dan kehidupan diri sendiri.

Self talk dapat membantu seseorang dalam memotivasi kinerja. Hal ini diungkapkan oleh Chroni (2007) yang menyebutkan bahwa *self talk* adalah dialog eksternal ataupun internal yang diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja seseorang selama melakukan pekerjaan (dalam Indraharsani & Budisetyani, 2017). *Self talk* adalah dialog pada diri sendiri secara eksternal ataupun internal yang dapat membantu seseorang dalam meningkatkan motivasi pekerjaan. Hal ini tentunya memiliki sisi positif apabila *self talk* dilakukan secara positif.

Kedua penjelasan di atas menunjukkan bahwa konsep *positive self talk* adalah dialog yang terjadi pada diri sendiri secara eksternal ataupun internal mengenai dunia atau diri sendiri secara positif yang dapat meningkatkan motivasi kinerja yang lebih baik.

2. Manfaat

Penjelasan sebelumnya dapat dipahami bahwa *positive self talk* dapat membantu seseorang untuk

meningkatkan kinerja dengan dialog positif pada diri sendiri terkait hal yang berhubungan dengan dunia dan diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulaningsih, 2016) menyebutkan beberapa manfaat adanya *positive self talk* yaitu:

- a) *Positive self talk* memberikan manfaat untuk mengubah suasana hati menjadi lebih baik karena banyak dialog positif yang terjadi pada diri seseorang yang menerapkan konsep *positive self talk*.
- b) Merangsang dan mengarahkan diri untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan merupakan salah satu manfaat dari *positive self talk*. Hal ini dapat terjadi karena apabila seseorang mengungkapkan hal-hal yang positif maka tindakan yang dilakukan akan muncul pada hal-hal yang positif dalam mencapai tujuan seperti memberikan semangat, menambah percaya diri, memperjelas tujuan, dan tidak mudah putus asa.
- c) *Positive self talk* dapat membantu untuk memberi suasana hati yang positif saat individu dalam keadaan lelah dengan cara mengungkapkan kata-

kata positif atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

3. Penerapan

Penelitian yang dilakukan oleh (Wulaningsih, 2016) telah merancang tahapan dalam penerapan *positive self talk* yang mengacu pada rancangan dari Gantika, Eka, & Karsih (2011) dengan tahapan sebagai berikut:

- a) Konselee diarahkan untuk memperlihatkan mengenai pemikiran yang tidak logis. Hal ini dapat membantu mereka dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat muncul pikiran irasional. Tahapan ini dilakukan dengan tujuan agar konselee memunculkan pemikiran bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b) Tahap kedua adalah konselee diarahkan untuk menantang diri dalam mengubah pikiran dan perasaan yang negatif. Hal ini dilakukan dengan konselee mengeksplorasi ide dan tujuan yang rasional.
- c) Konselee akan terus diperkuat untuk mengembangkan pikiran yang rasional dan filosofi hidup yang rasional dengan kalimat motivasi yang positif.

Beberapa tahapan tersebut dilakukan dengan pengarahan pikiran irasional dan mengubahnya menjadi pikiran yang rasional dengan bantuan dialog positif pada diri terkait hal-hal yang bersangkutan dengan dunia dan diri sendiri.

F. Expressive Writing

1. Definisi

Menulis adalah salah satu media untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh sebab itu *expressive writing* banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang.

Terapi menulis ditekankan pada hal-hal yang berkaitan dengan kepenulisan yang sangat emosional

dengan menulis dengan gaya bebas tanpa memperhatikan tulisan maupun tata bahasa (Samsuddin, 2018). Hal ini dilakukan karena fokus kegiatan menulis adalah meluapkan kondisi emosional yang terjadi didalam diri seseorang sehingga dapat dijadikan sebagai media terapi.

Kedua penjelasan di atas menunjukkan bahwa *expressive writing* merupakan teknik psikoterapi kognitif yang berfokus pada kegiatan menulis tentang kondisi emosi yang dirasakan agar dapat membantu meredakan kondisi stress, cemas dan depresi.

2. Manfaat

Penerapan terapi ini tentunya akan memberi manfaat kepada orang yang menerapkannya. Pada penjelasan di atas terdapat salah satu manfaat penerapan terapi ini. Menurut Darnati, Sugiato, & Sunarko (2018) *expressive writing* merupakan intervensi berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Manfaat pertama yang dapat

diketahui dari terapi ini adalah menurunkan stres, cemas dan depresi.

Manfaat dari terapi menulis dapat memberikan dampak positif bagi psikis dan fisik. Menurut Samsuddin (2018) terapi ini dapat berpengaruh baik bagi kesejahteraan psikis seseorang sehingga dapat mengurangi kecemasan, memperbaiki suasana hati dan menurunkan ketegangan. Manfaat yang didapat pada terapi ini jika berlangsung secara jangka panjang dapat membantu memberikan kesehatan yang baik bagi tubuh dan mengurangi resiko terkena penyakit karena banyak emosi negatif yang dikeluarkan melalui terapi ini.

3. Penerapan

Beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa terapi menulis memiliki manfaat yang baik bagi kondisi fisik dan psikis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Hitipeuw & Mappiare (2019) telah merancang tahapan pelaksanaan konseling *expressive writing*, adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

- a) Rasional prosedur merupakan tahapan pertama yang diterapkan dengan tujuan memperoleh data kondisi

seseorang yang akan melakukan terapi ini. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan adalah penyebaran alat ukur ukur mengumpulkan informasi dan melakukan kontrak.

- b) *Recognitive/initial writing* merupakan tahap kedua dengan tujuan membuka dan membangun kenyamanan untuk menulis. Peserta diberikan kesempatan untuk menulis dengan bebas dan mengungkapkan hal-hal yang muncul pada pikiran tanpa adanya perencanaan dan arahan.
- c) *Examination writing exercise* merupakan tahap ketiga dengan kegiatan mengeksplorasi reaksi peserta terhadap suatu situasi tertentu. Tulisan yang sebelumnya ditulis merupakan cakupan topik yang dapat diperluas menjadi peristiwa emosional atau peristiwa spesifik yang dialami oleh individu.
- d) *Feedback* merupakan tahap selanjutnya yang merupakan sarana refleksi yang dapat mendorong memperoleh kesadaran baru terkait hal-hal yang dapat menginspirasi perilaku, sikap ataupun nilai baru. Hal ini akan membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih tentang dirinya dan dapat

diaplikasikan sehingga muncul adanya perubahan tingkah laku dikemudian hari

- e) *Application to the self* adalah tahapan dimana peserta didorong mengaplikasikan pengetahuan barunya didunia nyata
- f) Tahap terakhir adalah pekerjaan rumah dan tindak lanjut dimana pada tahap ini terapis akan mendorong peserta dalam mempraktikkan prosedur *expressive writing* dalam situasi diluar pelatihan. Selanjutnya, mendiskusikan hasil latihan yang telah diberikan dan meminta untuk mencatat dalam lembar tugas tentang penggunaan *expressive writing* seperti mengisi catatan pemikiran yang muncul serta menyusun kegiatan tindak lanjut.

G. Relaksasi

1. Definisi

Relaksasi merupakan jenis *self healing* yang paling sering dijumpai. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan

sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh.

Selain itu menurut Kazdin (2001) relaksasi merupakan terapi perilaku dengan teknik yang dikembangkan berfokus pada komponen yang berulang seperti kata-kata, suara, *prayer phrase*, *body sensation*, atau aktivitas otot (dalam Sari & Subandi, 2015). Banyak aspek yang diterapkan pada saat relaksasi sehingga relaksasi banyak digunakan karena banyak komponen yang diterapkan didalamnya.

2. Manfaat

Relaksasi banyak digunakan dalam setiap kegiatan yang membutuhkan pemfokusan dan tubuh dengan kondisi rileks. Manfaat yang diberikan dengan melakukan relaksasi adalah menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016) relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada

seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Perasaan tenang dan nyaman efektif untuk mengontrol pola pikir dan tingkah laku yang positif.

Manfaat kedua yang dapat dirasakan dalam melakukan relaksasi adalah menurunkan tingkat kecemasan. Menurut Sari & Subandi (2015) relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan berganti dengan adanya perubahan positif karena mengikuti pelatihan relaksasi. Hal ini dapat terjadi karena pada saat relaksasi peserta diarahkan untuk berfokus pada kegiatan pernafasan sehingga terciptanya kondisi yang nyaman dan rileks.

3. Penerapan

Penerapan yang dapat dilakukan pada proses relaksasi memiliki intruksi yang berbeda. Banyak jenis relaksasi yang dapat dilakukan seperti relaksasi benson dan *Progress Muscle Progressive* (PMR).

- a) Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang digunakan dalam pengobatan untuk menghilangkan

rasa nyeri, insomnia, kecemasan, dan hipertensi yang memiliki langkah penerapan yang dirancang oleh Benson (1974) sebagai berikut (dalam Fikri, 2018):

- 1) Duduklah dalam keadaan tenang dan posisi yang nyaman
 - 2) Tutuplah mata
 - 3) Renggangkan semua otot mulai dari kaki terus menuju wajah sampai semua rileks
 - 4) Bernafas melalui hidung secara rileks
 - 5) Lakukan selama 10 sampai 20 menit lalu anda boleh membuka mata jika telah selesai. Duduklah dahulu dengan tenang beberapa menit dan jangan segera berdiri
 - 6) Jaga tubuh agar tetap rileks dan tidak bersikap tegang. Berlatihlah selama sekali atau dua kali sehari, namun jangan melakukan dalam waktu dua jam setelah makan karena akan mengganggu proses relaksasi
- b) *Progress Muscle Progressive* (PMR) merupakan relaksasi yang berfokus pada perenggangan otot. Berikut ini beberapa langkah dalam melakukan *progressive muscle relaxation* yang diadaptasi dari

Williams dan Carey (2003), yaitu (dalam Jannah, 2017):

- 1) Posisikan tubuh Anda nyaman dan serileks mungkin. Anda dapat melakukannya dalam posisi duduk atau pun berbaring.
- 2) Tutup mata Anda. Kemudian tarik napas dan hembuskan perlahan. Rasakan setiap hembusan napas Anda membuat tubuh Anda semakin rileks.
- 3) Regangkan kaki Anda setegang mungkin. Rasakan otot-otot kaki dan betis Anda terasa tegang. Tahan sebentar dan tetap atur pernafasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan dalam pikiran Anda: “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot kaki dan betis Anda. Rasakan otot-otot tersebut terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketiga sekali lagi.
- 4) Sekarang, selonjorkan kaki Anda hingga betul-betul lurus. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot paha dan lutut Anda. Tahan posisi tersebut sembari tetap menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, katakan “rileks” dalam pikiran Anda dan lepaskan

ketegangan yang ada di otot-otot paha dan lutut Anda. Rasakan sensasi rileks yang terjadi pada otot-otot tersebut. Ulangi langkah keempat sekali lagi. Selanjutnya, kontraksikan otot-otot di daerah pinggul dan pantat Anda. Rasakan sensasi ketegangan tersebut. Tahan sebentar sambil lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan “rileks” pada pikiran Anda dan rasakan otot-otot Anda tadi semakin rileks. Ulangi langkah kelima sekali lagi.

- 5) Langkah selanjutnya dimulai dengan perhatikan perut Anda mengembung dan mengempis seiring Anda menarik napas dan menghembuskannya perlahan. Lalu, tarik napas Anda dan kontraksikan otot perut Anda. Tahan sebentar dan tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sambil mengatakan “rileks” dalam pikiran Anda, lepaskan ketegangan di otot perut Anda. Rasakan sensasi rileksnya. Ulangi langkah keenam sekali lagi.
- 6) Sekarang, kontraksikan otot-otot di punggung Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi. Tahan

posisi ini dan tetap lakukan teknik pernapasan seperti langkah kedua. Kemudian, katakan dalam pikiran Anda: “rileks” dan rasakan otot-otot Anda terasa semakin rileks. Ulangi langkah ketujuh sekali lagi.

- 7) Selanjutnya, telungkupkan telapak tangan Anda dan buka selebar mungkin. Kemudian, angkat lengan Anda dan regangkan sejauh yang dapat Anda lakukan. Rasakan ketegangan yang terjadi di otot-otot tangan dan lengan Anda tersebut. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Sekarang, katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan tersebut. Rasakan sensasi rileks pada otot-otot Anda. Ulangi langkah kedelapan sekali lagi.
- 8) Sekarang, tundukkan kepala Anda dan angkat bahu Anda. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot di daerah dagu, leher, dan bahu Anda. Tahan sebentar posisi ini. Tarik napas Anda dan hembuskan perlahan. Selanjutnya, katakan “rileks” dalam pikiran Anda dan rasakan

otot-otot Anda tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesembilan sekali lagi.

- 9) Kontraksikan otot-otot rahang dan wajah Anda seperti halnya ketika Anda tengah melakukan senam wajah. Rasakan ketegangan yang terjadi pada otot-otot itu. Tahan dan atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Lalu, katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot Anda. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesepuluh sekali lagi.
- 10) Angkat alis Anda tinggi-tinggi. Rasakan ketegangan yang ada pada otot-otot dahi Anda. Tahan posisi tersebut sambil atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Katakan “rileks” dan lepaskan ketegangan pada otot-otot tadi. Rasakan otot-otot tersebut semakin rileks. Ulangi langkah kesebelas sekali lagi.
- 11) Selanjutnya, buat seluruh tubuh Anda merasa rileks, mulai dari kepala hingga kaki. Rasakan sensasi rileksnya mengalir perlahan dari atas ke bawah. Tetap atur pernapasan Anda seperti langkah kedua. Tahan posisi relaksasi ini selama

beberapa waktu. Pusatkan perhatian dan pikiran Anda pada sensasi rileks yang Anda rasakan pada tubuh Anda.

- 12) Sekarang, lakukan penghitungan mundur dari 3 ke 1. Saat menghitung 3, fokuskan perhatian dan pikiran Anda pada dunia di luar diri Anda. Dengarkan suara-suara yang terdapat di sekeliling Anda, pikirkan di mana Anda saat ini. Dihitungan 2, ubah posisi tubuh Anda dan bersiaplah untuk bangun. Sekarang, saat menghitung 1, buka mata Anda dan rasakan diri Anda menjadi semakin rileks dan bersemangat dibandingkan sebelumnya.

H. Manajemen Diri

1. Definisi

Menurut As'ad pelatihan *self management* merupakan upaya yang dilakukan untuk mencapai penguasaan keterampilan diri, pengetahuan diri dan sikap yang relevan terhadap kehidupannya (Sutrisno, 2009). Dalam hal ini dapat diketahui bahwa pelatihan ini dilakukan dengan upaya meningkatkan kemampuan

individu dalam memberikan tugas yang tepat untuk dirinya dan mengambil sikap yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

O'Keefe dan Berger (dalam Miranti, 2009) menjelaskan bahwa tujuan dari pelatihan self management adalah mendorong individu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal dalam beberapa aspek yaitu aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kemampuan hidup diri individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan self manajemen merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya dengan mendorong individu dalam mengaktualisasikan dirinya.

2. Manfaat

Pelatihan manajemen diri disusun berdasarkan teknik manajemen diri yang dikemukakan oleh Yates (1986). Dalam pelatihan manajemen diri individu akan mendapatkan keterampilan berupa:

- a) *Self monitoring* merupakan peningkatan kesadaran dari masalah dan tujuan. Saat individu memilih tujuan untuk target, individu akan melihat hubungan

antara sasaran perilaku, pikiran dan perasaan dengan kesadaran baru mengenai kemungkinan untuk mengontrol dan memperbaikinya.

- b) *Self analysis* dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara merubahnya dan awal mulanya untuk memulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang didapatkan sebelumnya.
- c) *Self change* untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah *self management* individu. Untuk langkah lainnya yaitu menganalisis hubungan proses dan hasil data self monitoring untuk melihat proses psikologis yang bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target *self management*.
- d) *Self maintenance* mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang artinya membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

3. Penerapan

Penerapan pelatihan manajemen diri padat dirangkai melalui aspek yang tergantung pada variabel manajemen diri. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Mengarahkan peserta merancang *goal setting*. Hal ini dilakukan dengan tujuan Meningkatkan kemampuan kesadaran diri mengenai mimpi dan tujuan yang ingin dan dapat dicapai untuk jangka waktu pendek ataupun jangka waktu panjang
- b) Mengarahkan peserta untuk dapat melakukan analisis diri. Tujuan dari tahapan ini adalah mengenali diri sendiri dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri yang dapat menjadi faktor utama dalam mendukung atau menghambat tujuan yang ingin dicapai
- c) Mengarahkan peserta untuk berpikir mengenai solusi atas permasalahan yang dapat menghambat pada tujuan tercapainya keinginan peserta
- d) Melatih peserta untuk membangun strategi dalam pencapaian tujuan

I. Imagery

1. Definisi

Banyak terapi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang salah satunya adalah *imagery*. Menurut Novarenta (2013) *guided imagery* merupakan metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengkhayal tempat dan kejadian yang berhubungan dengan rasa yang menyenangkan (dalam Sugiyanti, Suharyanti, & Priyanto, 2017). Penerapan *imagery* dilakukan dengan cara mengkhayal mengenai sesuatu yang menyenangkan dan hal ini dapat diterapkan sebagai metode terapi.

Guided Imagery adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam **tubuh ()**. Hal ini dapat terjadi karena pada proses penerapannya *guided imagery* melibatkan proses relaksasi mengenai hal-hal yang menyenangkan sehingga memunculkan emosi yang positif.

Kedua penjelasan di atas dapat diketahui bahwa *guided imagery* merupakan salah satu metode relaksasi yang berfokus pada proses mengkhayal hal-hal yang

menyenangkan sehingga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan. Relakssi ini dapat diterapkan karena memiliki manfaat yang positif bagian yang mempraktikan.

2. Manfaat

Manfaat *guided imagery* tentunya mengarah pada hal yang positif. *Guided Imagery* adalah teknik relaksasi yang mudah untuk diterapkan dan sederhana yang memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan yang ada didalam **tubuh** (). Manfaat pertama yang dapat ditemui dari terapi ini adalah mengurangi ketegangan dalam tubunh karena seseorang yang mempraktikan akan diarahkan untuk berfokus pada hal-hal yang positif.

Manfaat kedua yaitu *guided imagery* dapat membantu untuk menurunkan stres. Hal ini selaras dengan pernyataan **menurut** () dimana *guided imagery* memiliki pengaruh terhadap penurunan stres. Hal ini dapat terjadi kerana *guided imagery* yang berfokus pada prose pengkhayalan hal-hal menyenangkan membantu partisipan untuk lebih merasa nyaman karena respon khayalan yang sebelumnya negatif diarahkan kembali

dengan memodifikasi imajinasinya menjadi hal yang positif.

Kedua pernyataan di atas menunjukkan manfaat dari *guided imagery* adalah mengurangi ketegangan dan menurunkan stress. Hal ini disebabkan karena dalam penerapan *guided imagery* dilakukan dengan mengarahkan peserta untuk membayangkan kejadian yang menyenangkan.

3. Penerapan

Penerapan *imagery* dapat dilakukan dengan teknik yang dikembangkan oleh Synder (2006) yang telah dirinci sebagai berikut (dalam Afdila, 2016):

- a) Membuat peserta merasa santai dengan cara:
 - 1) Membuat peserta merasa santai. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi pernafasan selama tiga menit.
 - 2) Menginstruksikan peserta untuk memposisikan dirinya nyaman mungkin
 - 3) Menginstruksikan untuk menyilangkan kaki dan menutup mata atau memfokuskan pandangan pada satu titik benda yang ada didalam ruangan

- 4) Fokus pada pernafasan otot perut, menarik nafas yang dalam dan pelan, nafas berikutnya dilakukan dengan sedikit lebih dalam dan lama. Arahkan peserta untuk tetap fokus pada pernafasan dan tumbuhkan dipikiran bahwa hal tersebut terasa santai
 - 5) Rasakan tubuh menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala sampai kaki
- b) Sugesti khusus untuk imajinari
- 1) Pikirkan bahwa seolah-olah pergi ke suatu tempat yang menyenangkan
 - 2) Menyebutkan apa saja yang dilihat, didengar, dicium dan apa yang dirasakan
 - 3) Ambil nafas panjang beberapa kali dan menikmati situasi tersebut
 - 4) Sekarang coba bayangkan apa yang diinginkan dengan menguraikan apa yang hendak dicapai
- c) Beri kesimpulan dan perkuat hasil praktik
- 1) Mengingat bahwa dapat kembali ke tempat tersebut
 - 2) Berfokus pada pernafasan

- d) Kembali ke keadaan semula
 - 1) Siap kembali kedalam ruangan pertama berada
 - 2) Merasa segar dan siap melanjutkan kegiatan
 - 3) Membuka mata dan menceritakan pengalaman ketika telah siap.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, J. N. (2016). *Pengaruh terapi guide imagery terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi.* Surabaya: Fakultas Keperawatan
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press
- Anggraini, S., Hitipeuw, I., & Mappiare, A. (2019). Keefektifan teknik *expressive writing* untuk mereduksi emosi negatif siswa SMA,. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan pengembangan*, 4(1), 36-39.
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., & Koesma, R. E. (2019). Penerapan *art therapy* untuk meningkatkan *self-compassion* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 219-229.
- Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan *gratitude* (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di PT.X. *Calypta: Jurna; Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-15.
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko,. (2018). Pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan depresi, cemas, dan stress pada

- remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48-61
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34-41.
- Fikri, M. K. (2018). *Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa Sukosari wilayah kerja Puskesmas Dagangan Kabupaten Madiun. Skripsi*. Madiun: Program Studi Keperawatan.
- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to selfcompassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The guilford press.
- Ghani, A.H. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius
- Hambali, A. Meiza, A. & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94-101.
- Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight*, 18(2), 109-118.

- Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I.G.A.P W. (2017). Efektif *self talk* positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378.
- Islamiyah, A, Sismawati, M, & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, 8(1), 66-74.
- Khuditani, K. U. (2019). *Metode mendamaikan dalam islam: Studi kasus penerapan teknik terapi forgiveness pada konflik hubungan pertemanan di SMK 3 Surabaya. Skripsi*. Surabaya: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan *self talk* untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying*: Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu. *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11-22
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Harper collins publisher inc.
- Pradana, R. M., (2020). *Forgiveness* pada skizofrenia remisi yang sudah berkeja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 95-109. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/35737>

- Redho, Ahmad., Sofiani, Yani dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh *Self Healing* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Jurnal Of Telenursing*, 1(1), 205-214.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risksedas%202018.pdf Diakses Oktober 2020.
- Romadhani, R. K. & Hadjan, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis *mindfulness* untuk menurunkan stress pada orang tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 3(1), 23-37.
- Samsuddin, M.R. B. (2018). *Terapi menulis dalam meningkatkan self confidence seorang mahasiswi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi*. Surabaya: Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Sari, A. D. K. & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173-192.
- Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.

- Shaddri, I., Dharnayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan teknik *guide imagery* terhadap tingkat kecemasan siswa mengikuti aktivitas konseling kelompok. *Consilia: Jurnal Ilmiah*, 1(3), 68-78.
- Sugiyanti, D., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). Pengaruh *guided imagery* dalam menurunkan stress siswa menghadapi proses boarding school di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50-58.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan teknik relaksasi untuk men urunkan stress akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115-120.
- Solso, Robert. Dkk. (2008). Psikologi Kognitif Edisi Delapan. Jakarta: Erlangga
- Woodyatt, L., Wenzel, M., & de Vel-Palumbo, M. (2017). *Working through psychological needs following transgressions to arrive at self-forgiveness*. In L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness (Chapter 4)*. New York, NY: Springer.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. [versi elektronik].

Psychology & Health. 19(3), 385-405.
<https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>

Wulandari, F. A. & Gamayanti, I. L. (2014). *Mindfulness based cognitive therapy* untuk meningkatkan konsep diri remaja *post-traumatic stress disorder*. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 265-280.

Wulaningsih, I. (2016). *Efektivitas positive self talk terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMPN 3 Banguntapan*. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan.