

Buku Kerja

# TERAPI HIBRIDA NARATIF-COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PENCEGAHAN BUNUH DIRI



**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
PEMINATAN KEPERAWATAN JIWA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
MALANG  
2025**

**ISBN**



## **TIM PENYUSUN**

### **Tim Penulis**

Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati, S.Kep., M.Kep. Sp.Kep.J  
Dr. Ns. Retno Lestari, S.Kep., M.Nurs  
Ns. Dyah Putri Permatasari, S.Kep.

### **Desain Cover dan Layout**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya

### **Gambar dan Ilustrasi**

Ns. Dyah Putri Permatasari, S.Kep.



# KATA PENGANTAR

Selamat datang di Buku Kerja Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Buku ini dirancang khusus untuk mendukung Anda dalam proses terapi naratif dan kognitif-perilaku yang berfokus pada pencegahan bunuh diri. Di dalamnya, Anda akan menemukan berbagai latihan, lembar kerja, dan panduan yang disusun untuk membantu mengembangkan keterampilan serta strategi yang diperlukan dalam perjalanan menuju pemulihan dan kesejahteraan psikologis. Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah salah satu pendekatan terapi yang mengintegrasikan kekuatan dua pendekatan psikoterapi berbasis bukti, *Cognitive Behavioral Therapy* yang fokus pada restrukturisasi pikiran dan perilaku maladaptif, serta *Narrative Therapy* yang berupaya membangun ulang makna hidup melalui cerita pribadi yang lebih sehat, berdaya, dan penuh makna. Melalui penggunaan buku kerja ini, Anda dapat secara aktif terlibat dalam terapi, memahami dan mengelola pikiran, menulis ulang cerita hidup menemukan kembali nilai, harapan, dan tujuan hidup.

Buku kerja ini memberikan Anda ruang untuk mencatat, mengeksplorasi, dan mempraktikkan teknik-teknik yang akan mendukung perubahan positif dalam hidup Anda. Setiap bagian dalam buku ini telah disusun secara sistematis dan praktis, dengan tujuan memudahkan Anda dalam memahami dan menerapkan konsep-konsep yang ada. Dengan bimbingan dari terapis, Anda dapat memanfaatkan buku kerja ini sebagai alat bantu dalam proses terapi, baik saat sesi maupun di antara sesi-sesi terapi. Buku ini bukan hanya tentang menyelesaikan tugas, tetapi juga tentang membangun pemahaman yang lebih dalam tentang diri Anda dan menciptakan perubahan yang berarti. Kami berharap Buku Kerja Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ini dapat menjadi pendamping yang berharga dalam perjalanan Anda. Jadikan setiap latihan sebagai langkah kecil menuju kesejahteraan, dan ingatlah bahwa perubahan membutuhkan waktu, dukungan, serta komitmen. Semoga buku ini membantu Anda dalam menemukan harapan dan kekuatan untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik. Terima kasih telah mengambil langkah penting ini dalam perjalanan Anda menuju pemulihan. Selamat bekerja dan semoga berhasil!

Hormat kami,

{Tim Penulis}



## DAFTAR ISI



# **PANDUAN UMUM BUKU KERJA TERAPI HIBRIDA NARATIF- COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) PENCEGAHAN BUNUH DIRI PADA MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI**



# Pendahuluan

Buku Kerja (Workbook) ini dirancang untuk membantu mahasiswa yang menjalani Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT) sebagai bagian dari pencegahan bunuh diri. Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan intervensi yang mengintegrasikan dua kekuatan utama dalam terapi psikologis: *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Narrative Therapy*. Keduanya memiliki pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi. Jika *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu klien mengenali dan menantang distorsi berpikir yang maladaptif, *Narrative Therapy* berfokus pada eksplorasi dan rekonstruksi cerita hidup klien agar lebih memberdayakan. Buku kerja (Workbook) ini akan menjadi alat yang mendukung proses terapi, memungkinkan Anda untuk lebih terlibat aktif dalam proses transformatif yang membantu melihat diri Anda dari sudut pandang baru, lebih kuat, lebih mampu, dan lebih berarti serta mengembangkan strategi untuk mencegah perilaku destruktif.

## Tujuan Buku Kerja (Workbook)

- Mengidentifikasi Pemicu Emosional:** Membantu Anda dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif serta menangani tekanan akademik dan sosial yang memicu krisis psikologis.
- Menurunkan Tingkat Ideasi Bunuh Diri:** Membantu Anda melalui proses restrukturisasi kognitif dan rekonstruksi narasi hidup agar mampu melihat pengalaman hidup secara lebih adaptif.
- Menumbuhkan Narasi Hidup:** Memberdayakan, bermakna, dan berlandaskan kekuatan pribadi (*strength-based perspective*) sehingga membangun kembali harapan dan tujuan hidup yang positif.
- Membangun Keterampilan Koping:** Meningkatkan kemampuan coping yang adaptif dan mengoptimalkan dukungan sosial, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus, sebagai benteng pencegahan kekambuhan.

## Cara Penggunaan Buku Kerja (Workbook)

- Pengisian Harian:** Anda diharapkan mengisi Buku Kerja (Workbook) ini setiap hari, terutama setelah mengalami situasi yang memicu perasaan negatif. Pengisian harian memungkinkan mahasiswa untuk terus memantau dan memahami perkembangan emosional, narasi hidup, strategi coping, dan dukungan sosial mereka.
- Struktur Pengisian:** Buku Kerja (Workbook) ini terbagi dalam beberapa bagian yang harus diisi setiap harinya sesuai sesi yang dijalani.



- 3. Diskusi dengan Terapis:** Anda harus membawa Buku Kerja (Workbook) ini ke setiap sesi terapi untuk didiskusikan bersama terapis. Diskusi ini akan membantu mengidentifikasi pola yang mungkin tidak disadari, serta mengembangkan rencana intervensi yang lebih efektif.
- 4. Menjaga Privasi:** Informasi yang dicatat dalam Buku Kerja (Workbook) ini sangat pribadi dan harus dijaga kerahasiaannya. Buku Kerja (Workbook) ini hanya untuk keperluan terapi dan tidak perlu dibagikan kepada orang lain selain terapis Anda.

## Strategi Tambahan yang Bisa Diterapkan

- 1. Jurnal Harian:** Selain mengisi Buku Kerja (Workbook) ini, disarankan untuk menulis jurnal harian yang memuat perasaan, pikiran, atau peristiwa penting setiap hari. Jurnal ini membantu mengidentifikasi pola emosi dan perilaku, membangun narasi hidup yang memberdayakan, serta memberi konteks tambahan saat berdiskusi dengan terapis.
- 2. Teknik Relaksasi:** Pelajari teknik relaksasi seperti *guided imagery* untuk membantu mengurangi stres yang dapat memicu pikiran negatif.
- 3. Dukungan Sosial:** Jalin komunikasi dengan teman, keluarga, atau kelompok dukungan untuk membantu Anda merasa lebih terhubung dan didukung.

## Penutup

Menggunakan Buku Kerja (Workbook) ini secara konsisten dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana pola pikir, emosi, dan pengalaman hidup mempengaruhi perilaku Anda. Dengan bimbingan dari terapis, Buku Kerja (Workbook) ini dapat menjadi alat terapeutik yang kuat untuk membantu Anda merefleksikan pengalaman, membangun narasi hidup yang lebih memberdayakan, mengembangkan keterampilan coping adaptif, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan mencegah perilaku yang merugikan diri sendiri.



### Catatan

Jika Anda merasa sangat tertekan atau memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri, segera hubungi bantuan profesional atau orang yang Anda percayai. Anda tidak harus melalui ini sendirian.



**AYO KITA MULAI PERJALANAN  
MENGENAL DIRI DENGAN PENUH  
SEMANGAT, AGAR KITA TUMBUH  
MENJADI PRIBADI YANG KUAT  
DAN TANGGUH !**



# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 1

### Pengalaman *Crisis Response Plan* Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 1 Pengalaman *Crisis Response Plan* Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pengalaman *Crisis Response Plan* (CRP) adalah proses refleksi terstruktur untuk meninjau pengalaman krisis yang pernah dialami, mengidentifikasi pemicu emosional, pikiran otomatis, dan reaksi perilaku, serta menyusun rencana respons krisis yang personal. Dengan melalui proses ini, Anda dapat menyadari tanda peringatan dini, memilih strategi coping yang sehat, dan mencegah munculnya perilaku berisiko atau destruktif.



Hari ini kita akan memulai Sesi 1: Mengenali Pengalaman Krisis dan Tanda Awal. Dalam sesi ini, Anda diajak untuk meninjau kembali pengalaman sulit yang pernah dialami, mengenali pemicu emosional, serta memahami bagaimana pikiran dan perilaku muncul saat krisis terjadi. Dengan langkah awal ini, Anda akan semakin sadar terhadap tanda peringatan dini sehingga dapat melindungi diri dan menyiapkan strategi yang lebih sehat.



## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Sinta**

Sinta dikenal sebagai mahasiswa yang rajin, namun ia mengalami tekanan sejak ibunya sakit keras dan ayahnya kehilangan pekerjaan. Kondisi ini membuat Sinta harus berhemat, kadang menunggak biaya kuliah, dan sering merasa bersalah tidak bisa membantu keluarga. Di kampus, Sinta juga merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan studi tepat waktu. Ia pernah gagal dalam ujian laboratorium keterampilan, yang membuatnya kehilangan percaya diri. Akibatnya, ia sering cemas berlebihan, sulit tidur, dan kadang menangis sendiri di kamar kos.

### **1. Pengalaman Hidup Tersulit Selama menjadi Mahasiswa**

Ceritakan pengalaman hidup tersulit selama menjadi mahasiswa yang sampai sekarang masih mengganggu dalam hidup Anda:

- Pengalaman hidup tersulit terkait permasalahan keluarga meliputi konflik (perceraian, pertengkar, komunikasi buruk), tekanan ekonomi (kesulitan biaya kuliah), serta masalah kesehatan anggota keluarga (penyakit menahun atau kehilangan orang terdekat).

Ibunda saya sakit keras dan membutuhkan biaya pengobatan, sementara ayah saya kehilangan pekerjaan. Hal ini membuat kondisi ekonomi keluarga memburuk, dan saya merasa bersalah karena tidak bisa membantu.

- Pengalaman tersulit mengenai harapan dan masa depan mencakup kebingungan menentukan karier, tekanan dari orang tua atau lingkungan terhadap pencapaian, serta kurangnya percaya diri menghadapi persaingan kerja maupun studi lanjut.

Saya takut tidak bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu karena sering gagal dalam ujian praktik. Saya juga khawatir masa depan saya suram jika nilai saya tidak baik.

- Pengalaman tersulit terhadap masalah pribadi meliputi gangguan kesehatan mental (cemas, depresi, stres), masalah hubungan sosial/romantis, kesulitan akademik, serta perilaku yang menghambat seperti prokrastinasi atau kecanduan gadget.

Saya sering merasa minder dibandingkan teman-teman, merasa tidak cukup pintar, dan kadang merasa ingin menyerah karena lelah menghadapi semuanya sendiri.

### **2. Pemicu Emosi**

Apa hal-hal yang biasanya memicu stres/ krisis bagi Anda?

Konflik dengan teman/ dosen

Tekanan akademik

Masalah keluarga

Lainnya: .....



### **3. Pikiran Otomatis**

Pikiran otomatis negatif adalah pikiran spontan dan tidak disadari yang cenderung berpikiran buruk, muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, sulit dikendalikan, sering tidak berbasis fakta, serta dapat mempengaruhi suasana hati, persepsi, perilaku, dan menimbulkan kecemasan, kesedihan, maupun penurunan kinerja.

Ceritakan pikiran pertama yang biasanya muncul saat terjadi pengalaman tersulit:

"Sepertinya aku tidak akan bisa lulus tepat waktu."

"Aku gagal, aku tidak berguna."

"Semua orang lebih baik dariku."

### **4. Emosi yang Muncul**

Apa emosi yang biasanya muncul ketika Anda mengalami pengalaman tersulit?

Takut/ cemas

Sedih/ putus asa

Marah/ frustasi

Malu/ rendah diri

Bersalah

Kebingungan/ hilang arah

Kesepian/ terisolasi

Menghindar dari orang lain

Menangis

Tersinggung

Lainnya: .....

### **5. Reaksi Perilaku**

Apa yang biasanya Anda lakukan ketika pengalaman tersulit muncul?

Tidur berlebihan

Tidak ingin keluar/ mengurung diri

Perubahan nafsu makan

Tidak bisa tidur

Sulit berkonsentrasi dalam belajar atau kuliah

Mencari pelarian (misal berlebihan menggunakan media sosial, game, belanja, makan cepat saji)

Mencari dukungan (misal curhat ke teman dekat, keluarga, dosen, konselor)

Lainnya: .....



## **6. Tanda Peringatan Pribadi**

Contoh:

- Mudah marah
- Melakukan perilaku berisiko (merokok, tempat hiburan malam, minum alkohol)
- Menyimpan perasaan

Ciri-ciri yang menandakan Anda mulai masuk dalam pengalaman tersulit:

- Menangis tanpa alasan jelas.
- Tidak nafsu makan dan sulit tidur berhari-hari.
- Malas masuk kuliah, lebih sering berbaring di kamar kos.
- Pikiran negatif muncul terus-menerus.

## **7. Strategi Koping Sehat**

Hal-hal yang bisa Anda lakukan untuk menenangkan diri:

a. Memecahkan masalah

Membuat jadwal belajar yang teratur, membagi waktu untuk kuliah dan istirahat, serta mencari beasiswa untuk membantu biaya kuliah.

b. Mencari dukungan teman sebaya

Berbicara dengan sahabat dekat yang bisa dipercaya dan mengikuti kelompok belajar bersama teman.

c. Memanfaatkan fasilitas kesehatan

Konsultasi dengan konselor kampus atau menghubungi layanan konseling online 119 ext. 8 saat merasa cemas berlebihan.

d. Melakukan hobi atau kegiatan yang disukai

Melukis dan bermain gitar di sela waktu untuk menyalurkan emosi dan memberikan rasa tenang.

## **8. Aktivitas Penenang Diri/ Mengalihkan Diri**

(Centang minimal 3)

Mendengarkan musik

Berdoa/ meditasi

Jalan santai

Menulis jurnal

Menghubungi teman

Lainnya: .....

## **9. Kontak Darurat**

- Teman dekat: Rani (0812...)
- Keluarga: Kakak, Dini (0857...)
- Dosen wali/ konselor: Bu Dewi (ext. 123)
- Layanan darurat kampus/ RS: Klinik Psikologi Kampus (ext. 110)



#### **10. Lingkungan Aman atau Tempat untuk Menenangkan Diri**

(Centang minimal 3)

- Kamar pribadi
- Perpustakaan kampus
- Taman kampus
- Tempat ibadah
- Cafe
- Ruang musik/ seni
- Lapangan olahraga
- Pantai, gunung, atau area wisata alam
- Ruang konseling kampus
- Rumah keluarga
- Kost
- Lainnya: .....

#### **Tindakan Anda ketika pengalaman tersulit datang:**

Saya akan menarik napas dalam-dalam, mendengarkan musik tenang, menuliskan isi hati saya di jurnal, kemudian menghubungi sahabat dekat untuk bercerita. Jika perasaan sulit masih berlanjut, saya akan mencari bantuan konselor kampus.



**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 1 Pengalaman Crisis Response Plan Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## **1. Pengalaman Hidup Tersulit Selama menjadi Mahasiswa**

Ceritakan pengalaman hidup tersulit selama menjadi mahasiswa yang sampai sekarang masih mengganggu dalam hidup Anda:

- a. Pengalaman hidup tersulit terkait permasalahan keluarga meliputi konflik (perceraian, pertengkar, komunikasi buruk), tekanan ekonomi (kesulitan biaya kuliah), serta masalah kesehatan anggota keluarga (penyakit menahun atau kehilangan orang terdekat).
- .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- b. Pengalaman tersulit mengenai harapan dan masa depan mencakup kebingungan menentukan karier, tekanan dari orang tua atau lingkungan terhadap pencapaian, serta kurangnya percaya diri menghadapi persaingan kerja maupun studi lanjut.
- .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- c. Pengalaman tersulit terhadap masalah pribadi meliputi gangguan kesehatan mental (cemas, depresi, stres), masalah hubungan sosial/romantis, kesulitan akademik, serta perilaku yang menghambat seperti prokrastinasi atau kecanduan gadget.
- .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **2. Pemicu Emosi**

Apa hal-hal yang biasanya memicu stres/ krisis bagi Anda?

- Konflik dengan teman/ dosen
- Tekanan akademik
- Masalah keluarga
- Lainnya: .....



### **3. Pikiran Otomatis**

Ceritakan pikiran pertama yang biasanya muncul saat terjadi pengalaman tersulit:

---

---

---

---

---

---

### **4. Emosi yang Muncul**

Apa emosi yang biasanya muncul ketika Anda mengalami pengalaman tersulit?

- Takut/ cemas
- Sedih/ putus asa
- Marah/ frustasi
- Malu/ rendah diri
- Bersalah
- Kebingungan/ hilang arah
- Kesepian/ terisolasi
- Menghindar dari orang lain
- Menangis
- Tersinggung
- Lainnya: .....

### **5. Reaksi Perilaku**

Apa yang biasanya Anda lakukan ketika pengalaman tersulit muncul?

- Tidur berlebihan
- Tidak ingin keluar/ mengurung diri
- Perubahan nafsu makan
- Tidak bisa tidur
- Sulit berkonsentrasi dalam belajar atau kuliah
- Mencari pelarian (misal berlebihan menggunakan media sosial, game, belanja, makan cepat saji)
- Mencari dukungan (misal curhat ke teman dekat, keluarga, dosen, konselor)
- Lainnya: .....



## **6. Tanda Peringatan Pribadi**

Ciri-ciri yang menandakan Anda mulai masuk dalam pengalaman tersulit:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **7. Strategi Koping Sehat**

Hal-hal yang bisa Anda lakukan untuk menenangkan diri:

- a. Memecahkan masalah

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- b. Mencari dukungan teman sebaya

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- c. Memanfaatkan fasilitas kesehatan

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **8. Aktivitas Penenang Diri/ Mengalihkan Diri**

(Centang minimal 3)

- Mendengarkan musik
- Berdoa/ meditasi
- Jalan santai
- Menulis jurnal
- Menghubungi teman
- Lainnya: .....

**9. Kontak Darurat**

- Teman dekat: .....
- Keluarga: .....
- Dosen wali/ konselor: .....
- Layanan darurat kampus/ RS: .....

**10. Lingkungan Aman atau Tempat untuk Menenangkan Diri**

(Centang minimal 3)

- Kamar pribadi
- Perpustakaan kampus
- Taman kampus
- Tempat ibadah
- Cafe
- Ruang musik/ seni
- Lapangan olahraga
- Pantai, gunung, atau area wisata alam
- Ruang konseling kampus
- Rumah keluarga
- Kost
- Lainnya: .....

**Tindakan Anda ketika pengalaman tersulit datang:**

---

---

---

---

---

# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 2

### Pikiran Otomatis Negatif Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 2 Pikiran Otomatis Negatif Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pada sesi ini, fokus diberikan pada pengenalan pola pikiran negatif yang sering kali muncul secara otomatis ketika menghadapi situasi tertentu, serta bagaimana cara menantangnya secara lebih sehat. Pikiran negatif yang tidak disadari dapat memengaruhi emosi dan perilaku, sehingga menimbulkan stres, kecemasan, atau perasaan tidak berdaya. Melalui proses refleksi ini, Anda akan belajar mengenali pikiran otomatis, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih rasional, seimbang, dan memberdayakan. Dengan demikian, Anda dapat mengurangi dampak pikiran negatif serta membangun narasi diri yang lebih positif dan konstruktif.



Hari ini kita akan memasuki Sesi 2: Mengenali dan Menantang Pikiran Negatif Otomatis. Dalam sesi ini, Anda diajak untuk lebih peka terhadap pola pikiran yang sering muncul tanpa disadari saat menghadapi situasi sulit. Kita akan belajar bagaimana cara mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih sehat, seimbang, dan memberdayakan. Langkah ini akan membantu Anda membangun narasi diri yang positif, serta mengurangi stres dan rasa tidak berdaya.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Adi**

Adi adalah mahasiswa yang biasanya berprestasi, namun sejak masuk semester 6 ia merasa kewalahan dengan tugas akhir dan magang. Di sisi lain, kondisi ekonomi keluarganya sedang sulit karena ayahnya dirumahkan dari pekerjaan. Adi merasa harus segera lulus dan bekerja agar bisa membantu keluarganya, tetapi tekanan ini membuatnya cemas, sulit tidur, dan sering berpikir bahwa dirinya tidak cukup mampu. Saat gagal dalam presentasi magang, ia semakin kehilangan percaya diri. Pikiran otomatis negatif sering muncul, membuatnya semakin putus asa.

### **1. Identifikasi Pikiran Negatif**

- a. Ceritakan kembali momen pengalaman hidup tersulit Anda menjadi mahasiswa yang sempat terjadi. Momen tersulit saya adalah ketika saya gagal dalam presentasi magang. Dosen pembimbing magang memberi banyak kritik, dan saya merasa dipermalukan di depan teman-teman.
- b. Ceritakan situasi pengalaman hidup tersulit Anda meliputi perasaan dan pikiran pertama yang muncul.  
Saya merasa sangat malu, sedih, dan marah pada diri sendiri. Pikiran pertama yang muncul adalah "Saya memang tidak mampu".
- c. Tuliskan 3-5 pikiran otomatis negatif yang biasanya muncul ketika Anda merasa tertekan atau mengalami pengalaman hidup tersulit:
  - 1) "Saya tidak cukup pintar untuk menyelesaikan kuliah ini."
  - 2) "Saya pasti akan mengecewakan keluarga."
  - 3) "Saya gagal, tidak ada gunanya berusaha lagi."
  - 4) "Teman-teman pasti menganggap saya tidak bisa apa apa."
  - 5) "Masa depan saya hancur."

### **2. Tantangan terhadap Pikiran Negatif**

Untuk setiap pikiran negatif, tuliskan jawaban/tantangan yang lebih realistik atau positif.

Contoh:

- -Pikiran: "Saya gagal, tidak ada gunanya."
- Tantangan: "Saya pernah berhasil di banyak hal, kegagalan ini hanya sementara."

Tuliskan jawaban Anda:

- Pikiran: "Saya tidak cukup pintar untuk menyelesaikan kuliah ini."
- Tantangan: "Saya sudah berhasil melewati 5 semester sebelumnya, artinya saya punya kemampuan."
- Pikiran: "Saya pasti akan mengecewakan keluarga."
- Tantangan: "Keluarga saya selalu mendukung saya, mereka akan tetap bangga meskipun saya mengalami kesulitan."

- Pikiran: "Saya gagal, tidak ada gunanya berusaha lagi."
- Tantangan: "Kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Saya masih bisa memperbaikinya."
- Pikiran: "Teman-teman pasti menganggap saya bodoh."
- Tantangan: "Setiap orang pernah gagal. Teman-teman juga punya kesulitan masing-masing."
- Pikiran: "Masa depan saya hancur."
- Tantangan: "Masa depan tidak ditentukan oleh satu kegagalan. Saya masih punya banyak kesempatan untuk bangkit."

### 3. Daftar Alasan untuk Tetap Hidup

Tuliskan minimal 5 alasan personal yang membuat Anda ingin tetep hidup:

- 1) Saya ingin lulus kuliah dan meraih gelar sarjana.
- 2) Saya ingin membantu keluarga secara ekonomi.
- 3) Saya masih punya sahabat-sahabat yang peduli.
- 4) Saya punya cita-cita menjadi seorang programmer profesional.
- 5) Saya ingin membanggakan orang tua saya.
- 6) Saya ingin merasakan hidup mandiri setelah lulus.
- 7) Saya ingin bepergian ke tempat-tempat impian saya.
- 8) Saya ingin merasakan jatuh cinta dan membangun keluarga sendiri.
- 9) Saya ingin membuktikan pada diri sendiri bahwa saya mampu.
- 10) Saya ingin berbagi pengalaman saya suatu hari nanti untuk membantu orang lain.

### 4. Visualisasi Positif (*Guided Imagery*)

Bayangkan diri Anda sedang menjalani hidup dengan alasan-alasan di atas.

Tuliskan gambaran yang muncul:

Saya membayangkan diri saya tersenyum bangga saat memakai toga wisuda, orang tua saya hadir dengan wajah bahagia meskipun kondisi keluarga sederhana. Saya kemudian mendapatkan pekerjaan yang saya impikan sebagai *programmer*, bisa membantu membiayai adik sekolah, dan mengajak orang tua berlibur sederhana. Saya merasa lebih percaya diri, lebih damai, dan penuh harapan untuk masa depan.

## **Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 2 Pikiran Otomatis Negatif Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



### **1. Identifikasi Pikiran Negatif**

- a. Ceritakan kembali momen pengalaman hidup tersulit Anda menjadi mahasiswa yang sempat terjadi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- b. Ceritakan situasi pengalaman hidup tersulit Anda meliputi perasaan dan pikiran pertama yang muncul

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- c. Tuliskan 3-5 pikiran otomatis negatif yang biasanya muncul ketika Anda merasa tertekan atau mengalami pengalaman hidup tersulit:

- 1) .....  
2) .....  
3) .....  
4) .....  
5) .....

### **2. Tantangan terhadap Pikiran Negatif**

Untuk setiap pikiran negatif, tuliskan jawaban/tantangan yang lebih realistik atau positif.

Contoh:

- -Pikiran: "Saya gagal, tidak ada gunanya."
- Tantangan: "Saya pernah berhasil di banyak hal, kegagalan ini hanya sementara."

Tuliskan jawaban Anda:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **3. Daftar Alasan untuk Tetap Hidup**

Tuliskan minimal 5 alasan personal yang membuat Anda ingin tetep hidup:

- 1) .....

- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....
- 6) .....
- 7) .....
- 8) .....
- 9) .....
- 10). .....

#### **4. Visualisasi Positif (*Guided Imagery*)**

Bayangkan diri Anda sedang menjalani hidup dengan alasan-alasan di atas.  
Tuliskan gambaran yang muncul:

.....

.....

.....

.....

.....

# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 3

### Restrukturisasi Kognitif dan *Coping Cards* Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 3 Restrukturisasi Kognitif dan *Coping Cards* Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Restrukturisasi kognitif adalah keterampilan untuk mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih rasional, seimbang, dan sehat. Pikiran negatif sering kali muncul secara otomatis, tanpa disadari, dan berulang, sehingga dapat memperburuk stres dan menurunkan kepercayaan diri. Dengan melatih diri mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut, Anda akan menemukan sudut pandang baru yang lebih realistik serta mendukung pemulihan. Selain itu, *coping cards* berfungsi sebagai "pengingat pribadi" berupa kartu kecil berisi pesan positif, strategi coping, dan kontak darurat, yang dapat digunakan kapan pun Anda membutuhkan dorongan atau stabilisasi emosi. Melalui sesi ini, Anda belajar untuk menyusun *coping cards* yang sesuai dengan kebutuhan pribadi sehingga dapat menjadi teman setia dalam menghadapi situasi menekan.



Hari ini kita akan belajar dalam Sesi 3: Restrukturisasi Kognitif dan Penyusunan *Coping Cards*. Anda diajak mengenali pikiran negatif yang sering muncul otomatis, lalu melatih diri menggantinya dengan pikiran yang lebih sehat, rasional, dan seimbang. Selain itu, Anda juga akan membuat *Coping Cards* pengingat pribadi berisi pesan positif, strategi coping, dan kontak darurat yang bisa menjadi teman setia saat menghadapi situasi menekan. Dengan langkah ini, Anda memiliki bekal praktis untuk menjaga emosi tetap stabil dan membangun kepercayaan diri.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Santi**

Sinta dikenal tekun, tetapi sejak pandemi ia merasa tertinggal dalam perkuliahan. Saat kembali ke kampus, ia kesulitan beradaptasi dengan tugas yang menumpuk. Kondisi keluarga juga tidak mendukung karena orang tuanya sering bertengkar mengenai masalah ekonomi. Sinta merasa tertekan, mudah cemas, dan muncul pikiran negatif bahwa ia tidak mampu melanjutkan kuliah. Saat ujian praktik, ia panik dan melakukan kesalahan kecil yang membuat dosen menegurnya. Sejak itu, pikiran negatif sering muncul dan mengganggu kepercayaan dirinya.

### **1. Restrukturisasi Pikiran**

Tuliskan pikiran negatif → Evaluasi kebenarannya → Buat alternatif pikiran sehat

Pikiran Negatif	Bukti Mendukung	Bukti Menentang	Pikiran Alternatif yang Lebih Sehat
"Saya tidak mampu jadi perawat yang baik."	Saya pernah ditegur dosen saat ujian praktik.	Saya sudah berhasil menyelesaikan banyak tugas dengan baik.	"Saya masih belajar, setiap kesalahan adalah kesempatan untuk berkembang."
"Saya hanya membuat keluarga kecewa."	Nilai saya sempat turun semester lalu.	Keluarga tetap mendukung saya dan bangga karena saya kuliah.	"Keluarga saya menyayangi saya, mereka ingin saya berusaha semampu saya."
"Saya tidak sepintar teman-teman saya."	Saya sering butuh waktu lebih lama memahami materi.	Saya pernah membantu teman menjelaskan konsep keperawatan yang saya kuasai.	"Setiap orang punya kelebihan dan kelemahan, saya juga punya kekuatan sendiri."
"Masa depan saya suram."	Saya belum tahu apakah bisa lulus tepat waktu.	Saya masih bisa memperbaiki nilai dengan bimbingan dosen.	"Masa depan saya bisa berubah jika saya terus berusaha."



## **2. Template Coping Cards**

Buatkan minimal 3 coping cards.

Contoh Coping Cards:

- **Pesan Positif:** "Saya pernah melalui hal sulit sebelumnya dan saya mampu melewatkannya lagi."
- **Strategi Koping:** Tarik napas dalam, berjalan 5 menit, mendengarkan musik tenang.
- **Kontak Darurat:**
  - a. Teman: Rani (0812....)
  - b. Konselor kampus: Bu Dewi (ext. 123)
- **Alasan untuk Bertahan Hidup:** Saya masih memiliki keluarga yang menyayangi saya dan teman-teman yang peduli.
- **Motivasi Bertahan Hidup:** Saya ingin menyelesaikan kuliah dan membanggakan orang tua.

### **Kartu 1:**

- Pesan Positif: "Saya masih belajar, tidak apa-apa jika belum sempurna."
- Strategi Koping: Tarik napas dalam 3 kali, menulis jurnal 10 menit.
- Kontak Darurat:
  - a. Teman: Rika (0813xxxxxx)
  - b. Konselor kampus: Bu Dewi (ext. 123)
- Alasan untuk Bertahan Hidup: Saya punya sahabat yang peduli dan ingin melihat saya berhasil.
- Motivasi Bertahan Hidup: Saya ingin menjadi perawat yang bermanfaat bagi orang lain.

### **Kartu 2:**

- Pesan Positif: "Saya sudah melewati banyak tantangan, saya bisa melewatkannya lagi."
- Strategi Koping: Jalan santai di taman kampus, mendengarkan musik instrumental.
- Kontak Darurat:
  - a. Teman: Andi (0821xxxxxx)
  - b. Konselor kampus: Pak Arif (ext. 110)
- Alasan untuk Bertahan Hidup: Saya masih punya keluarga yang mencintai saya.
- Motivasi Bertahan Hidup: Saya ingin lulus kuliah tepat waktu dan membahagiakan orang tua.

**Kartu 3:**

- Pesan Positif: "Saya tidak sendirian, selalu ada orang yang peduli pada saya."
- Strategi Koping: Berdoa, berbicara dengan teman dekat, minum air hangat perlahan.
- Kontak Darurat:
  - a. Sahabat: Nisa (0852xxxxxx)
  - b. Layanan darurat kampus: Klinik Kesehatan Mahasiswa (ext. 119)
- Alasan untuk Bertahan Hidup: Saya ingin menyelesaikan kuliah dan mengejar cita-cita.
- Motivasi Bertahan Hidup: Saya ingin mandiri secara finansial dan membangun masa depan yang lebih baik.

**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 3 Restrukturisasi Kognitif dan Coping Cards Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## 1. Restrukturisasi Pikiran

Tuliskan pikiran negatif → Evaluasi kebenarannya → Buat alternatif pikiran sehat

Pikiran Negatif	Bukti Mendukung	Bukti Menentang	Pikiran Alternatif yang Lebih Sehat

## 2. Template Coping Cards

Buatkan minimal 3 coping cards.

Contoh Coping Cards:

- **Pesan Positif:** "Saya pernah melalui hal sulit sebelumnya dan saya mampu melewatkannya lagi."
- **Strategi Koping:** Tarik napas dalam, berjalan 5 menit, mendengarkan musik tenang.
- **Kontak Darurat:**
  - a. Teman: Rani (0812....)
  - b. Konselor kampus: BU Dewi (ext. 123)
  - c. Kontak lainnya: .....
- **Alasan untuk Bertahan Hidup:** Saya masih memiliki keluarga yang menyayangi saya dan teman-teman yang peduli.
- **Motivasi Bertahan Hidup:** Saya ingin menyelesaikan kuliah dan membanggakan orang tua.

### Kartu 1:

- Pesan Positif: .....
- Strategi Koping: .....
- Kontak Darurat: .....
- Alasan untuk Bertahan Hidup: .....
- Motivasi Bertahan Hidup: .....

### Kartu 2:

- Pesan Positif: .....
- Strategi Koping: .....
- Kontak Darurat: .....
- Alasan untuk Bertahan Hidup: .....
- Motivasi Bertahan Hidup: .....

**Kartu 3:**

- Pesan Positif: .....
- Strategi Koping: .....
- Kontak Darurat: .....
- Alasan untuk Bertahan Hidup: .....
- Motivasi Bertahan Hidup: .....

# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 4

### Pencegahan Kekambuhan Integrasi Keterampilan Harian Terapi Hibrida **Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

#### Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 4 Pencegahan Kekambuhan Integrasi Keterampilan Harian Terapi Hibrida **Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive *Behavioral Therapy* (CBT). Sesi ini membantu Anda mengantisipasi kemungkinan kekambuhan krisis serta membangun rutinitas sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perjalanan pemulihan, krisis atau tekanan emosional bisa saja muncul kembali. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda awal yang dapat menjadi peringatan, sekaligus menyiapkan strategi respons yang lebih sehat. Melalui sesi ini, Anda diajak mengevaluasi pengalaman krisis yang pernah dialami, memahami pola lama yang kurang adaptif, dan menyusun respons baru yang lebih konstruktif. Selain itu, Anda akan mempraktikkan keterampilan harian seperti membaca *coping cards*, latihan pernapasan, refleksi diri, atau teknik relaksasi lainnya yang dapat membantu menjaga stabilitas emosi. Integrasi keterampilan ini dalam rutinitas sehari-hari akan memperkuat daya tahan psikologis dan mengurangi risiko kekambuhan.



Hari ini kita akan belajar dalam Sesi 4: Antisipasi Kekambuhan Krisis dan Membangun Rutinitas Sehat. Anda diajak mengenali tanda awal krisis, mengevaluasi pola lama yang kurang adaptif, serta menyusun strategi respons yang lebih sehat. Kita juga akan mempraktikkan keterampilan sederhana seperti membaca *coping cards*, latihan pernapasan, refleksi diri, dan teknik relaksasi yang bisa diterapkan sehari-hari. Dengan langkah ini, Anda dapat memperkuat daya tahan psikologis dan mengurangi risiko kekambuhan.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Dika**

Dika pernah mengalami masa sulit ketika harus membagi fokus antara kuliah dengan kondisi keluarganya. Ayahnya jatuh sakit dan ia harus pulang pergi untuk membantu mengurus kebutuhan rumah. Saat itu, Dika merasa stres, sering menunda tugas kuliah, dan lebih banyak menghindari pertemuan dengan teman-temannya. Ia menyadari bahwa situasi itu membuatnya merasa tertekan, mudah marah, dan sulit tidur. Namun, sekarang Dika mulai belajar mencari cara yang lebih sehat untuk menghadapi tekanan.

### **1. Evaluasi Pengalaman Hidup Tersulit di Masa Lalu**

Ceritakan salah satu pengalaman hidup tersulit di masa lalu yang pernah Anda alami:

Saya pernah mengalami masa sulit ketika ayah saya sakit keras, sementara saya harus menyelesaikan banyak tugas kuliah. Saya merasa terhimpit antara tanggung jawab keluarga dan kuliah.

Bagaimana respons Anda saat itu?

Saya sering menunda tugas, lebih banyak tidur, jarang berinteraksi dengan teman, dan mudah marah pada hal kecil. Saya juga merasa sangat lelah dan kehilangan semangat belajar.

### **2. Menyusun Respons Baru**

Jika situasi terjadi lagi, respons sehat apa yang bisa Anda lakukan?

Saya bisa membuat jadwal yang lebih teratur agar kuliah dan tanggung jawab keluarga bisa berjalan seimbang. Saya juga bisa meminta bantuan teman untuk berbagi catatan kuliah, berkonsultasi dengan dosen jika ada tugas yang tertunda, serta menggunakan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri ketika stres muncul.

### **3. Refleksi Rutinitas Harian**

Tuliskan rutinitas rutin harian (pagi hari, kuliah, saat sendiri, menjelang tidur):

- Pagi hari: Bangun pukul 06.00, olahraga ringan 15 menit, sarapan, dan menyiapkan keperluan kuliah.
- Kuliah: Mengikuti kelas, mencatat poin penting, berdiskusi dengan teman.
- Saat sendirian: Mendengarkan musik, menulis jurnal singkat tentang perasaan, membaca buku.
- Menjelang tidur: Menulis 3 hal yang saya syukuri hari itu, melakukan relaksasi pernapasan, tidur sebelum pukul 23.00.

### **4. Rencana Lima Keterampilan Harian**

Tuliskan keterampilan yang akan Anda praktikkan setiap hari selama 5 hari ke depan:

- 1) Membaca ulang *coping cards* setiap pagi.

- 2) Melakukan latihan pernapasan dalam minimal 2 kali sehari.
- 3) Menulis jurnal refleksi diri setiap malam.
- 4) Berjalan kaki 15 menit di sore hari untuk merilekskan pikiran.
- 5) Menghubungi teman dekat atau keluarga untuk berbagi cerita.

#### **5. Lembar Hambatan dan Solusi**

Hambatan yang Mungkin Muncul	Solusi yang Bisa Dilakukan
Tugas kuliah menumpuk	Membuat prioritas dan jadwal penggerjaan, meminta bimbingan dosen
Rasa malas atau lelah berlebihan	Melakukan aktivitas singkat seperti <i>stretching</i> , minum air, atau jalan sebentar
Sulit konsisten menulis jurnal	Menetapkan alarm pengingat sebelum tidur
Tidak ada teman yang bisa dihubungi saat butuh	Menyimpan nomor kontak konselor kampus atau layanan darurat
Kecemasan tiba-tiba muncul	Menggunakan teknik <i>grounding</i> 5-4-3-2-1 atau menarik napas dalam

**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 4 Pencegahan Kekambuhan Integrasi Keterampilan Harian Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## **1. Evaluasi Pengalaman Hidup Tersulit di Masa Lalu**

Ceritakan salah satu pengalaman hidup tersulit di masa lalu yang pernah Anda alami:

---

---

---

---

---

Bagaimana respons Anda saat itu?

---

---

---

---

---

## **2. Menyusun Respons Baru**

Jika situasi terjadi lagi, respons sehat apa yang bisa Anda lakukan?

---

---

---

---

---

## **3. Refleksi Rutinitas Harian**

Tuliskan rutinitas rutin harian (pagi hari, kuliah, saat sendiri, menjelang tidur):

---

---

---

---

---

## **4. Rencana Lima Keterampilan Harian**

Tuliskan keterampilan yang akan Anda praktikkan setiap hari selama 5 hari ke depan:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

##### **5. Lembar Hambatan dan Solusi**

Hambatan yang Mungkin Muncul	Solusi yang Bisa Dilakukan

# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 5

### Mengenali Diri Tersembunyi (*Hidden Area*) Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

**Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 5 Mengenali Diri Tersembunyi (*Hidden Area*) Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Sesi ini menemukan kekuatan dan potensi positif yang mungkin selama ini tersembunyi atau belum pernah diekspresikan. Dalam perjalanan hidup, pikiran negatif dan tekanan emosional seringkali membuat kita lebih fokus pada kelemahan atau kegagalan, sehingga kualitas positif diri terlupakan. Melalui sesi ini, Anda diajak untuk menggali, mengenali, serta mengakui kekuatan pribadi yang dimiliki. Kesadaran terhadap kekuatan tersembunyi ini dapat memperkuat identitas positif, menumbuhkan rasa percaya diri, serta memberikan energi baru dalam menghadapi tantangan.



Hari ini kita akan belajar dalam Sesi 5: Menemukan Kekuatan dan Potensi Positif Diri. Anda diajak untuk menggali serta mengenali kualitas baik yang mungkin selama ini tersembunyi di balik tekanan atau pikiran negatif. Dengan menyadari kekuatan pribadi ini, Anda dapat memperkuat identitas positif, menumbuhkan rasa percaya diri, dan mendapatkan energi baru untuk menghadapi tantangan.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Salsa**

Salsa sering merasa kurang percaya diri karena membandingkan dirinya dengan teman-teman yang lebih berprestasi di kampus. Ia pernah berpikir bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan apa pun. Namun, setelah menjalani sesi terapi, Sinta diajak untuk menggali kembali kekuatan yang selama ini tidak ia sadari. Dengan menuliskan kualitas positifnya, Sinta mulai melihat bahwa dirinya sebenarnya punya potensi besar untuk berkembang.

### **1. Eksplorasi Kekuatan Diri**

Tuliskan minimal 5 kualitas positif yang Anda miliki, meskipun kecil atau jarang disadari:

- 1) Saya sabar ketika menghadapi situasi sulit.
- 2) Saya mau mendengarkan teman yang sedang curhat.
- 3) Saya mampu menyelesaikan tugas meskipun sering merasa lelah.
- 4) Saya kreatif dalam membuat presentasi kuliah.
- 5) Saya berusaha jujur dalam berteman dan bekerja kelompok.

### **2. Narasi Positif “Aku adalah...”**

Tuliskan minimal 3 pernyataan identitas positif diri Anda:

- Aku adalah orang yang peduli pada orang lain.
- Aku adalah pribadi yang terus berusaha walau sering merasa ragu.
- Aku adalah mahasiswa yang mampu berkembang dan belajar dari pengalaman.

(Opsional: buat ilustrasi/ gambar sederhana yang menggambarkan kekuatan diri Anda).

### **3. Refleksi Diri**

Bagaimana perasaan Anda setelah menyadari dan menulis kekuatan diri ini? Saya merasa lebih tenang dan mulai percaya bahwa saya tidak seburuk yang saya pikirkan. Ternyata, saya punya kualitas yang selama ini jarang saya akui. Menyadari kekuatan ini membuat saya lebih optimis, dan saya ingin menggunakan untuk menghadapi tantangan kuliah serta membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 5 Mengenali Diri Tersembunyi (Hidden Area) Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## **1. Eksplorasi Kekuatan Diri**

Tuliskan minimal 5 kualitas positif yang Anda miliki, meskipun kecil atau jarang disadari:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

## **2. Narasi Positif “Aku adalah...”**

Tuliskan minimal 3 pernyataan identitas positif diri Anda:

- Aku adalah .....
- Aku adalah .....
- Aku adalah .....

(Opsional: buat ilustrasi/ gambar sederhana yang menggambarkan kekuatan diri Anda).

## **3. Refleksi Diri**

Bagaimana perasaan Anda setelah menyadari dan menulis kekuatan diri ini?

---

---

---

---

---

# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 6

### **Eksternalisasi Masalah dan Kritik Sosial Positif Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

#### **Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 6 Eksternalisasi Masalah dan Kritik Sosial Positif Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Sesi ini membangun citra diri positif melalui pengakuan dan refleksi atas pesan-pesan sosial yang Anda terima dari lingkungan sekitar. Seringkali, kita lebih mudah mengingat kritik negatif daripada apresiasi atau dukungan positif yang datang dari keluarga, teman, maupun komunitas. Padahal, pesan-pesan positif tersebut dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi. Melalui sesi ini, Anda diajak untuk mengidentifikasi, menuliskan, dan merefleksikan pengaruh pesan positif yang pernah Anda terima, sehingga dapat digunakan untuk memperkuat identitas diri yang sehat, penuh harapan, dan lebih memberdayakan.



Hari ini kita akan belajar dalam Sesi 6: Membangun Citra Diri Positif melalui Pesan Sosial. Anda diajak untuk mengenali, menuliskan, dan merefleksikan pesan-pesan positif yang pernah Anda terima dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Dengan menyadari dukungan ini, Anda dapat memperkuat identitas diri yang sehat, penuh harapan, serta lebih memberdayakan.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Andini**

Andini adalah mahasiswa yang aktif di kampus, namun sering merasa tidak percaya diri karena sering membandingkan dirinya dengan teman-temannya yang lebih populer atau lebih berprestasi. Ia pernah merasa citra tubuh dan kemampuannya kurang, sehingga sering meragukan dirinya sendiri. Suatu ketika, Andini diminta menuliskan kembali pesan-pesan positif dari orang-orang di sekitarnya. Proses ini membantunya menyadari bahwa sebenarnya banyak apresiasi yang pernah ia terima dan hal itu bisa menjadi sumber kekuatan untuk membangun citra diri yang lebih sehat.

### **1. Refleksi Pesan Sosial**

Tuliskan minimal 3 pesan positif yang pernah Anda terima dari orang lain:

- 1) "Kamu selalu jadi teman yang bisa dipercaya." (dari sahabat dekat)
- 2) "Presentasi kamu kemarin bagus, penyampaianmu jelas." (dari dosen)
- 3) "Kamu punya senyum yang bikin orang lain nyaman." (dari sepupu)

### **2. Pengaruh Pesan terhadap Cara Seseorang Memandang, Merasakan, dan Berpikir dan Menilai Tentang Tubuhnya Sendiri**

Ceritakan bagaimana pesan tersebut mempengaruhi Anda:

Pesan-pesan ini membuat saya lebih menyadari bahwa orang lain melihat sisi positif dari diri saya, meskipun saya sering fokus pada kekurangan. Ketika sahabat mengatakan saya bisa dipercaya, saya jadi lebih percaya bahwa saya memiliki kualitas penting dalam hubungan. Pujian dosen membuat saya yakin bahwa saya punya kemampuan akademik yang bisa terus berkembang. Komentar dari sepupu membuat saya lebih menerima citra tubuh saya, dan merasa bahwa kehadiran saya bisa memberi kenyamanan bagi orang lain.

### **3. Menyusun Afirmasi Diri**

Gunakan pesan positif untuk membuat afirmasi diri. Tuliskan minimal 3 afirmasi:

- Pesan sosial: "Kamu selalu jadi teman yang bisa dipercaya."  
Afirmasi: "Aku adalah pribadi yang dapat diandalkan."
- Pesan sosial: "Presentasi kamu kemarin bagus, penyampaianmu jelas."  
Afirmasi: "Aku adalah mahasiswa yang mampu berani berpendapat."
- Pesan sosial: "Kamu punya senyum yang bikin orang lain nyaman."  
Afirmasi: "Aku adalah seseorang yang bisa memberikan support kepada teman."

**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 6 Eksternalisasi  
Masalah dan Kritik Sosial Positif Terapi Hibrida Naratif-Cognitive  
Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## **1. Refleksi Pesan Sosial**

Tuliskan minimal 3 pesan positif yang pernah Anda terima dari orang lain:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

## **2. Pengaruh Pesan terhadap Citra Tubuh**

Ceritakan bagaimana pesan tersebut mempengaruhi Anda:

.....  
.....  
.....  
.....

## **3. Menyusun Afirmasi Diri**

Gunakan pesan positif untuk membuat afirmasi diri. Tuliskan minimal 3 afirmasi:

- Pesan sosial: .....  
Afirmasi: "Aku adalah ....."
- Pesan sosial: .....  
Afirmasi: "Aku adalah ....."
- Pesan sosial: .....  
Afirmasi: "Aku adalah ....."

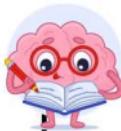
# Buku Kerja (Workbook)

## Sesi 7

### Menata Narasi Pribadi dan Unique Outcomes Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### Gambaran Buku Kerja (Workbook) Sesi 7 Menata Narasi Pribadi dan Unique Outcomes Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Buku Kerja (Workbook) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Sesi ini mengenali kembali momen-momen keberhasilan dalam hidup (*unique outcomes*), yaitu saat Anda mampu keluar dari pola negatif atau berhasil mengatasi tantangan. Seringkali, momen-momen ini terlupakan atau dianggap biasa, padahal di dalamnya tersimpan kekuatan, ketangguhan, dan nilai yang dapat dijadikan fondasi untuk membangun narasi hidup baru yang lebih sehat. Melalui sesi ini, Anda akan diarahkan untuk mengidentifikasi peristiwa bermakna, menggali maknanya, dan kemudian menyusunnya menjadi sebuah cerita pribadi yang memberdayakan.



Hari ini kita akan belajar Sesi 7: Mengenali kembali momen-momen keberhasilan dalam hidup. Kita akan menggali pengalaman saat Anda berhasil keluar dari pola negatif atau mampu mengatasi tantangan, lalu menemukan makna di balik peristiwa itu sebagai fondasi untuk membangun narasi diri yang lebih sehat dan memberdayakan.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Rani**

Rani adalah seorang mahasiswa semester 5 yang sempat mengalami kesulitan besar ketika nilai ujian tengah semesternya sangat rendah. Ia merasa gagal, minder, dan mulai menarik diri dari teman-temannya. Namun, pada akhirnya ia berhasil mengubah cara belajarnya, meminta bantuan dosen, dan tetap berusaha mengikuti kelas dengan konsisten. Hasilnya, nilai akhirnya meningkat, dan ia mulai lebih percaya diri menghadapi tantangan kuliah.

### **1. Identifikasi Unique Outcomes**

Ceritakan peristiwa ketika Anda berhasil keluar dari pola negatif:

- Apa yang terjadi?

Saya pernah mendapatkan nilai ujian tengah semester yang rendah dan hampir putus asa, tetapi saya berhasil bangkit, mengubah cara belajar, dan memperbaiki nilai di akhir semester.

- Apa peran Anda dalam peristiwa itu?

Saya memutuskan untuk tidak menyerah, membuat jadwal belajar baru, rajin diskusi dengan teman, dan meminta bimbingan dari dosen.

- Apa yang membantu Anda berhasil (dukungan, strategi, kekuatan pribadi)?  
Dukungan dari sahabat yang menyemangati, bimbingan dosen yang terbuka membantu, serta ketekunan saya untuk mencoba pola belajar baru.

### **2. Eksplorasi Makna**

- Apa pelajaran yang Anda dapat dari peristiwa ini?

Saya belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir, tetapi justru kesempatan untuk memperbaiki diri dan belajar lebih baik.

- Apa yang peristiwa ini katakan tentang kekuatan diri Anda?

Saya memiliki ketangguhan, semangat pantang menyerah, dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan.

### **3. Cerita Saya yang Baru**

Tuliskan narasi pribadi baru Anda berdasarkan *unique outcome* tersebut.

Gunakan format:

- Dulu saya sering merasa gagal dan merasa putus asa ketika saya ingin memulai sesuatu.
- Kemudian saya belajar mencari strategi baru, meminta bantuan, dan berhasil memperbaiki nilai hingga lebih baik dari sebelumnya.
- Sekarang saya lebih percaya diri, menyadari bahwa saya punya kekuatan untuk bangkit, dan tidak mudah menyerah pada kegagalan.
- Ke depan saya akan terus berusaha dengan tekun, menggunakan strategi belajar yang sehat, serta berani meminta bantuan jika menghadapi kesulitan.



**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 7 Menata Narasi Pribadi dan Unique Outcomes Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## **1. Identifikasi *Unique Outcomes***

Ceritakan peristiwa ketika Anda berhasil keluar dari pola negatif:

- Apa yang terjadi? .....
- Apa peran Anda dalam membantu peristiwa itu? .....
- Apa yang membantu Anda berhasil (dukungan, strategi, kekuatan pribadi)? .....

## **2. Eksplorasi Makna**

- Apa pelajaran yang Anda dapat dari peristiwa ini?

.....  
.....  
.....

- Apa yang peristiwa ini katakan tentang kekuatan diri Anda?

.....  
.....  
.....

## **3. Cerita Saya yang Baru**

Tuliskan narasi pribadi baru Anda berdasarkan *unique outcome* tersebut.

Gunakan format:

- **Dulu saya...** (jelaskan pola negatif atau kesulitan yang dihadapi)
- **Kemudian saya...** (ceritakan pengalaman keberhasilan/ *unique outcome*)
- **Sekarang saya...** (gambarkan identitas baru yang lebih kuat dan sehat)
- **Ke depan saya...** (buat komitmen atau harapan positif untuk masa depan)

# Buku Kerja (*Workbook*)

## Sesi 8

### Rekonstruksi Narasi Terpadu Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

#### Gambaran Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 8 Rekonstruksi Narasi Terpadu Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Sesi ini menyusun kembali identitas naratif secara utuh berdasarkan proses terapi yang telah dijalani dari sesi sebelumnya. Selama terapi, Anda telah mengeksplorasi pengalaman krisis, pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, keterampilan coping, hingga pengenalan kekuatan diri dan penciptaan narasi baru. Sesi ini merupakan kesempatan untuk mengintegrasikan semua hasil refleksi, kekuatan, nilai, dan cerita yang telah Anda temukan menjadi sebuah narasi terpadu. Narasi ini akan menjadi simbol identitas baru yang lebih sehat, penuh harapan, dan bermakna.



Hari ini kita akan belajar Sesi 8: Menyusun kembali identitas naratif secara utuh, yaitu merangkai seluruh pengalaman, kekuatan, dan refleksi dari sesi sebelumnya menjadi sebuah cerita diri yang baru lebih sehat, penuh harapan, dan bermakna.

## **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Dian**

Dian adalah seorang mahasiswa semester 5. Dulu sering merasa kewalahan dengan tugas kuliah yang menumpuk, tekanan organisasi, dan masalah keluarga di rumah. Ketika nilai ujian saya turun, Dian langsung berpikir, "Saya pasti gagal, saya tidak cukup pintar untuk kuliah di sini." Dian cenderung menutup diri, menangis sendirian, dan sulit meminta bantuan. Identitas saya saat itu dipenuhi rasa takut, pesimis, dan tidak percaya diri.

### **Format Narasi Akhir "Cerita Saya"**

#### **1. Siapa saya dulu**

(narasi tentang kesulitan, pola negatif, atau identitas lama yang tidak sehat)

Nama saya Dian, seorang mahasiswa semester 5. Dulu saya sering merasa kewalahan dengan tugas kuliah yang menumpuk, tekanan organisasi, dan masalah keluarga di rumah. Ketika nilai ujian saya turun, saya langsung berpikir, "Saya pasti gagal, saya tidak cukup pintar untuk kuliah di sini." Saya cenderung menutup diri, menangis sendirian, dan sulit meminta bantuan. Identitas saya saat itu dipenuhi rasa takut, pesimis, dan tidak percaya diri.

#### **2. Proses perjalanan saya**

(ceritakan proses pembelajaran dari sesi 1-7, kekuatan yang ditemukan, strategi coping yang dipelajari)

Dalam proses terapi, saya belajar mengenali pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan mulai menantangnya dengan pikiran alternatif yang lebih sehat. Saya membuat *coping cards* berisi pesan positif seperti, "Saya mampu melewati masa sulit ini," serta strategi sederhana seperti berjalan sebentar, bernapas dalam, atau mendengarkan musik. Saya menemukan bahwa saya punya kekuatan yang sebelumnya tidak saya sadari, misalnya ketekunan belajar dan keberanian untuk meminta bantuan dari dosen serta teman dekat. Saya juga belajar menerima apresiasi dari lingkungan, seperti saat teman mengatakan bahwa saya pekerja keras. Hal-hal kecil ini membantu saya melihat bahwa saya tidak sepenuhnya gagal.

#### **3. Siapa saya sekarang**

(identitas diri baru, nilai positif, kekuatan, dan citra diri yang lebih sehat)

Sekarang saya melihat diri saya sebagai pribadi yang lebih kuat dan realistik. Saya menyadari bahwa kegagalan sesekali bukan berarti akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses belajar. Saya lebih mampu mengatur emosi, terbuka untuk bercerita dengan orang yang saya percaya, dan memanfaatkan strategi coping sehat ketika merasa tertekan. Saya mulai membangun citra diri baru: mahasiswa yang tangguh, berharga, dan punya harapan untuk masa depan.

#### **4. Arah masa depan saya**

(harapan, komitmen, atau tujuan hidup berdasarkan narasi baru)

Ke depan, saya berkomitmen untuk menjaga rutinitas sehat, menerapkan keterampilan yang saya pelajari, dan terus mengingat bahwa saya memiliki dukungan dari orang lain. Harapan saya adalah menyelesaikan kuliah dengan baik, membanggakan orang tua, dan menjadi perawat profesional yang bisa membantu banyak orang. Dengan narasi baru ini, saya percaya diri untuk melangkah lebih mantap menuju masa depan.

**Instruksi Pengisian Buku Kerja (Workbook) Sesi 8 Rekonstruksi Narasi Terpadu Terapi Hibrida Naratif-Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi Buku Kerja (Workbook) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (Workbook) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang.

# **MARI KITA ISI YUK**



## **Format Narasi Akhir “Cerita Saya”**

### **1. Siapa saya dulu**

(narasi tentang kesulitan, pola negatif, atau identitas lama yang tidak sehat)

---

---

---

---

### **2. Proses perjalanan saya**

(ceritakan proses pembelajaran dari sesi 1-7, kekuatan yang ditemukan, strategi coping yang dipelajari)

---

---

---

---

### **3. Siapa saya sekarang**

(identitas diri baru, nilai positif, kekuatan, dan citra diri yang lebih sehat)

---

---

---

---

### **4. Arah masa depan saya**

(harapan, komitmen, atau tujuan hidup berdasarkan narasi baru)

---

---

---

---