

# Lingkaran 'Happy'

dari 2 bulan lalu - sekarang.

Pikirkan mengenai sesuatu yang membuat kamu sangat senang akhir-akhir ini ☺

Tulis di dalam lingkaran ya!

- Apa yang terjadi? ..... Bertemu dengan teman yang asik (sekolah)
- Apa yang kamu pikirkan
- Apa yang telah kamu lakukan
- Bagaimana perasaanmu

## Apa yang kamu pikirkan?

•) Aku berpikir bahwa aku sangat senang karena aku telah menemukan teman yang aku bisa jadikan sebagai teman curhatku dan memiliki teman yang lebih asik

## Apa yang telah kamu lakukan?

(Tempat, Orang, Aktivitas)

- Sekolah, teman, belajar  
bermain  
bercerita

## Bagaimana perasaanmu?

•) Sangat senang

# Kotak 'Sulit'

Pikirkan mengenai situasi sulit yang pernah kamu alami ☹

Lalu tulis ini ya!

- Apa yang terjadi? ..... Mengalami masalah yang sulit aku Selesaikan
- Apa yang kamu pikirkan
- Apa yang kamu lakukan
- Bagaimana perasaanmu

## Apa yang kamu lakukan?

- Aku mendengarkan musik disaat aku sedang mengalami masalah.
- menyibukkan diri sendiri agar tidak kepikiran terhadap masalah yang terjadi
- menulis diary

## Apa yang kamu pikirkan?

- Aku berpikiran bahwa aku memiliki masalah yang sulit aku Selesaikan  
Contohnya: masalah keluarga,  
masalah penampilan,  
dan masalah pembagian waktu belajar

## Bagaimana perasaanmu?

- Sedih
- Marah, dan
- Bingung

# Pikiran Negatif?

Pikirkan mengenai pikiran negatifmu selama seminggu ini.

Lalu, tulis 3 pikiran negatif yang sering kamu pikirkan itu ya!

## Tentang Dirimu

1. Aku merasa kurang terhadap genakan motorik aku
2. Aku merasa gendut karena aku paung gede di kelasku  
↳ termasuk yg.
3. Aku merasa jelek karena tidak sesuai dengan standar kecantikan → Indo & Korea.

## Apa yang kamu lakukan

1. Aku takut untuk tidak mengesakan PA karena aku ingin mendapatkan nilai yang bagus. → nyontek, (caranya salah)
2. Aku takut menjawab pertanyaan yang dibenikan oleh guruku karena takut salah. → sering, yg disuruh jwb, ke semua pelajaran (trtm IPT & MTK).
3. Aku takut bercerita dengan orang asing → trauma diculik umur 4 th.

## Pikiran Negatif mengenai masa depanmu

1. Sepertinya aku tidak bisa untuk masuk SMAN 20 dikarenakan aku terlalu takut kebetoran terhadap tugas dan pelajarannya
- 2.
- 3.

# Identifikasi Pikiranku

Apakah akhir-akhir ini kamu memiliki pikiran negatif? Coba pikirkan!

Jelaskan apa yang terjadi dan apa yang kamu rasakan ☺

KKM 73 di sekolah

Pertanyaan:

nilai 80 dari 100

1. Apa yang kamu pikirkan

Saya mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan keinginan saya dan saya merasa sangat tidak bisa dalam pelajaran tersebut <sup>↑</sup> semua pelajaran juga.

2. Apakah kamu membuat sebuah kesalahan berpikir??

Karena saya berpikir tentang sedikit kegagalan <sup>namun</sup> saya berpikir bahwa itu kesalahan yang sesungguhnya.

3. Tipe kesalahan yang mana? Jelaskan alasannya!

✓ ALL-or-nothing Thinking karena saya hanya mengalami sedikit masalah namun saya berpikir bahwa itu adalah masalah yang sesungguhnya.

4. Apa kamu melakukan kesalahan berpikir lebih daripada yang dilakukan orang lain?

Saya berpikir ~~bahwa~~ bahwa kesalahan berpikir saya lebih buruk

5. Lalu, sekarang seberapa yakin kamu dengan pikiran negatifmu?

Gunakan Termometer Berpikir! (lingkari ya!)

- 10 Sangat yakin
- 9
- 8
- 7 Yakin
- 6
- 5
- 4 Sedikit yakin
- 3
- 2
- 1 Tidak yakin sama sekali

Sering mikir ini (90%)  
- setiap hari ada.

# Kasus Kesalahan Berpikir

Berikut ini adalah beberapa contoh kasus kesalahan berpikir.

Coba kamu baca ya! Lalu kamu pikirkan apa tipe kesalahan berpikir pada kasus itu.

Selamat mengerjakan! 😊

- ✓ 1. Putri merasa bahwa hari ini sangat buruk. Motor ayah mogok setelah ia naiki, gelas di meja guru pecah setelah ia pegang. Ia merasa bahwa semua hal buruk terjadi karena kesalahannya.

**Apa kesalahan berpikir Putri?** Kesalahan berpikir putri adalah bahwa ia merasa hal buruk itu terjadi karena dirinya  
**Mengapa itu terjadi?** Blame me

- ✓ 2. Suatu hari, Rasya diminta ibu guru untuk membawa buku teman-temannya. Ketika ia sedang membawanya, buku-buku tersebut jatuh. Kemudian Rasya berpikir bahwa semua teman dikelasnya pasti melihat dan mentertawakannya.

**Apa kesalahan berpikir Rasya?** Kesalahan berpikir rasya adalah bahwa ia merasa mengetahui pikiran seseorang yang sebenarnya belum tentu itu yang terjadi  
**Mengapa hal itu terjadi?** Magnifying the negative

- ✓ 3. Di sekolah Dea sedang ada pemilihan siswa yang akan diwakilkan untuk mengikuti lomba menari. Dea sangat ingin mengikuti lomba tersebut. Akan tetapi, Dea tidak terpilih untuk mewakili sekolah. Sejak saat itu, Dea berpikir bahwa ia tidak pintar dalam menari, tidak pintar dalam pelajaran di sekolah. Ia berpikir bahwa ia tidak pintar dalam segala hal.

**Apa kesalahan berpikir Dea?** Snowballing

**Mengapa hal itu terjadi?** Karena dea menghubungkan satu kejadian yang mengecewakan dan dihubungkan kepada kejadian lain.

- ④ Suatu hari, Kia terbangun dengan perasaan yang sangat sedih dan tidak tenang. Setelah itu ia harus berangkat ke sekolah. Selama di sekolah, ia merasa bahwa harinya sangat buruk dan tidak menyenangkan.

**Apa kesalahan berpikir Kia?** Negative glasses

**Mengapa hal itu terjadi?** Karena Kia hanya melihat sisi negatif yaitu negatif dan mengabaikan sisi positif

## Catatan Harian: Pikiranku

Hari dan Waktu	Situasi (Apa, Dimana, Kapan, dan Siapa?)	Pikiran (Apa pikiran negatifmu? Seberapa yakin dengan pikiran itu?)	Perasaan (Apa yang kamu rasakan?)	Kesalahan (Apa kesalahan berpikir yang kamu buat? Seberapa yakin kamu sekarang?)
Kamis 17-10-2010	Dirumah malam Sendiri	Pikiran negatifku yaitu merasa tidak yakin dengan kemampuanku 70%	Sedih dan kecewa	Setting yourself up to fail
Jumat 18-10-2010	Di tempat les sore Sendiri	Pikiran negatifku yaitu merasa tidak bisa berbahasa Inggris	Sedih dan kecewa	Setting yourself up to fail
Sabtu 19-10-2010	Ditempat les siang Sendiri	merasa tak bisa MTRK.	Sedih dan kecewa	Setting yourself up to fail
Minggu 20-10-2010	-	-	-	-
Senin 21-10-2010	-	-	-	-
Selasa 22-10-2010	-	-	-	-

Rabu Sekolah  
23-10-2010 Pagi  
Sendiri

merasa tak mampu  
dim hal pelajaran

Sedih dan kecewa

Setting yourself up to fail

9

# Catatan Harian: Mencari Bukti

Hari dan Waktu	Pikiran (Apa yang dipikirkan? Seberapa yakin dengan pikiran itu?)	Dukungan (Apa bukti yang mendukung pikiranmu?)	Tantangan (Apa bukti yang tidak mendukung pikiranmu?)	"Kata Teman" (Apa yang saya katakan pada mereka? Apa yang mereka katakan pada saya? <u>Seberapa yakin dengan pikiranmu sekarang?</u> )
Kamis 17-10-2018	Pikiran negatifku yaitu merasa kurang mampu dengan mata pelajaran	Bukti yaitu dengan nilaiku yang tidak memuaskan.	Tantangannya yaitu aku masih bisa mendapatkan nilai yang bagus	Kata teman: bisa dengan cara belajar akan bisa mendapatkan nilai yang memuaskan
Jumat 18-10-2018	Pikiran negatifku yaitu kurang mampu dalam pelajaran biologi	Bukti yaitu dengan pasasat aku keram sugas via aku yg plying umbe	Tantangannya yaitu aku bisa biologi disekolah	Kata teman: kurang berusaha.
Sabtu 19-10-2018	Merasa tidak bisa	Nilai mek selalu yg paling dik	-	Kata teman: harus berusaha.
Minggu 20-10-2018	-	-	-	-
Senin 21-10-2018	-	-	-	-
Selasa 22-10-2018	-	-	-	-
Rabu 23-10-2018	Merasa tidak mampu dim hal pelajaran	Nilainya masih jelek	ada kok nilai yg bagus	Kata teman: harus berusaha

# Berpikir Seimbang

Hai ☺ buat sebuah diari yukk...

Ketika kamu memiliki pikiran negatif, coba kamu hentikan pikiran itu dan uji pikiranmu! Gimana caranya yaa?

- Tulis pikiran negatif yang sering kamu pikirkan! (coba tulis dengan detil ya)  
aku merasa kurang percaya diri dalam mengerjakan sesuatu
- Jelaskan bukti yang mendukung pikiran negatifmu!  
aku jadi mendapatkan nilai yang jelek karena kebidak percayaan diriku
- Jelaskan bukti yang tidak mendukung pikiranmu!  
aku ternyata juga bisa mendapat nilai yang bagus
- Selanjutnya, coba kamu pikirkan → Daripada harus berpikir negatif, apa ya pikiran yang lebih baik?  
harus belajar lebih giat, harus melakukan usaha yang lebih
- Lalu, sekarang seberapa yakin kamu dengan pikiran seimbang itu?

Gunakan Termometer Berpikir! (lingkari ya!)

10	Sangat yakin
9	
8	
7	Yakin
6	
5	
4	Sedikit yakin
3	
2	
1	Tidak yakin sama sekali

# Materi Psikoedukasi Orang Tua

Menurut Berk (2012), terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mendukung anak memiliki perkembangan identitas yang sehat, termasuk perkembangan *self-esteem*-nya, yaitu:

1. Melibatkan hubungan yang hangat antara orang tua dan anak, serta komunikasi yang terbuka
  - Menyediakan dukungan emosional dan kebebasan untuk mencapai tujuan anak
2. Menginisiasi diskusi yang membantu anak untuk mencapai pemikiran tingkat tinggi/*high-level thinking* di rumah
  - Mendorong anak untuk berpikir rasional, memiliki keyakinan dan nilai-nilai kehidupan
3. Menyediakan kesempatan untuk berbicara atau mengobrol dengan orang dewasa dan teman sebayanya
  - Memberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler dan program pelatihan yang diminati anak

# Menantang Pikiranmu

Haiii! Kamu sudah mengidentifikasi yaa apa pikiran negatif yang paling sering kamu pikirkan 😊

Pikiran negatif yang sering saya pikirkan adalah...

- Saya merasa kurang mampu mengerjakan Soal Matematika
- Saya merasa kurang pintar dalam segala hal

Lihat semua bukti yang menyangkal pikiran negatif tersebut. Apa pikiran yang lebih seimbang/lebih baik?

Pikiran yang lebih seimbang/baik adalah...

- saya merasa pintar dalam pelajaran bahasa Indonesia, kalo saya belajar dengan sungguh sungguh

Dimanapun kamu memiliki pikiran negatif, lakukan:

1. Katakan "HENTIKAN!" pada dirimu
2. Ulangi pikiran yang lebih baik selama 2 atau 3 kali → hal ini akan membantu kamu untuk menghilangkan pikiran negatifmu.

## CATATAN:

- Sangat berguna jika kita mengulang-ulang pikiran yang lebih seimbang/baik. Saat kamu terbangun di pagi hari, ulangi pikiran baik tersebut.
- Jangan dengarkan pikiran negatifmu! Tantang pikiran itu dan Coba hilangkan! SELAMAT MENCOBA 😊

# Lihat Positifmu!

Kita biasanya lebih menyadari hal-hal tidak baik yang terjadi pada diri kita, tapi kita tidak terlalu menyadari hal positif dan baik yang telah terjadi pada diri kita.

Sekarang, coba pikirkan hal positif dan baik yang telah terjadi dalam hidupmu yukkk ☺ Tulis disini ya:

- Pikiran positif mengenai dirimu:  
Saya berpikir bahwa saya bisa pelajaran bahasa dan juga menghafal tanpa harus belajar dengan kenas
- Pikiran positif mengenai hal yang telah kamu lakukan atau kamu berhasil raih  
Saya berhasil meraih juara 2 ketika saya kelas 8  
Saya berhasil mendapatkan nilai yang saya inginkan
- Aktivitas yang kamu lakukan dengan baik:  
Saya bisa belajar selama 2 jam tanpa melihat handphone
- Sesuatu yang orang lain pikir bahwa kamu dapat mengerjakannya dengan baik. Apa yaa?  
Teman teman saya mengatakan bahwa saya bisa dalam artikoran bahasa Inggris, berpidato, dll

## CATATAN:

- Setiap hari, coba tulis 3 hal baik mengenai dirimu ya! Kamu bisa tulis di diari pribadimu atau kertas besar di dinding kamarmu.
- Jika kamu sulit menemukan hal positif dalam dirimu, minta bantuan orang lain yang dekat denganmu ya ☺

# Positive Self-Talk

Kita biasanya tidak menyadari prestasi dan pencapaian kita. Kita seringkali berpikir mengenai sesuatu yang salah mengenai diri kita. Ketika hal tersebut terjadi, sebaiknya kita menantang pikiran negatif tersebut dengan *positive self-talk*.

Tulis beberapa pikiran negatifmu!

**Pikiran negatifku adalah:**

Ketika saya tidak mengerti pelajaran, saya ingin menayakan agar lebih jelas, namun saya berpikir, bahwa klo misalnya saya menayakan hal tersebut pasti akan dimarani oleh guru saya dan juga pasti ditertawakan oleh teman teman saya

Lihat pikiranmu! Apakah kamu melewatkan hal-hal positif mengenai dirimu?

**Hal positif yang aku abaikan/lewatkan:**

Saya menjadi tidak mengerti terhadap mata pelajaran tersebut dan pada akhirnya saya mendapatkan nilai yang jelek untuk mata pelajaran tersebut

Saya merasa kurang di depan kelas ketika berbicara namun ketika saya berbicara, teman teman saya memuji saya

**Apa yang harusnya menjadi *positive self-talk*-ku?**

Dita pasti bisalah gitu doang mah masalah yang kecil

## CATATAN:

- Pertama-tama, kamu mungkin kesulitan dalam mengisi pertanyaan tersebut. Tapi, jika kamu berlatih, maka selanjutnya akan lebih mudah.
- Jika kamu mendengar pikiran negatifmu, hentikan! Lalu gunakan *positive self-talk* yang kamu buat ☺

- karena pikiran negatif  
→ karena perilaku teman

# Apa yang Terjadi?

- Pikirkan mengenai sesuatu yang dapat membuat kamu sangat sedih dan tidak senang. Bagaimana orang lain mengetahui apa yang kamu rasakan?

Bagaimana wajahmu terlihat jika kamu sedih?

- Cemberut

Apa yang kamu rasakan pada tubuhmu jika kamu sedang merasa sedih?

- Sesak dan ingin benteng

Bagaimana perilakumu ketika kamu tidak senang?

- Lebih pendiam

Seberapa sering kamu merasa tidak senang?

Tidak pernah

Selalu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Pikirkan mengenai sesuatu yang dapat membuat kamu sangat gelisah dan tegang. Bagaimana orang lain mengetahui apa yang kamu rasakan?

Bagaimana wajahmu terlihat jika kamu gelisah atau tegang?

- Pucat.

Apa yang kamu rasakan pada tubuhmu jika kamu sedang merasa gelisah?

- Gemetar

Bagaimana perilakumu ketika kamu gelisah?

- tidak bisa berdiam diri →

Mau buang air kecil, misal kalau mau ujian praktik.

→ sama guru,  
- takut guru  
gk suka  
pengejaanmu  
- takut  
di ketawain  
ada kata"  
yg salah.

Seberapa sering kamu merasa tidak senang?

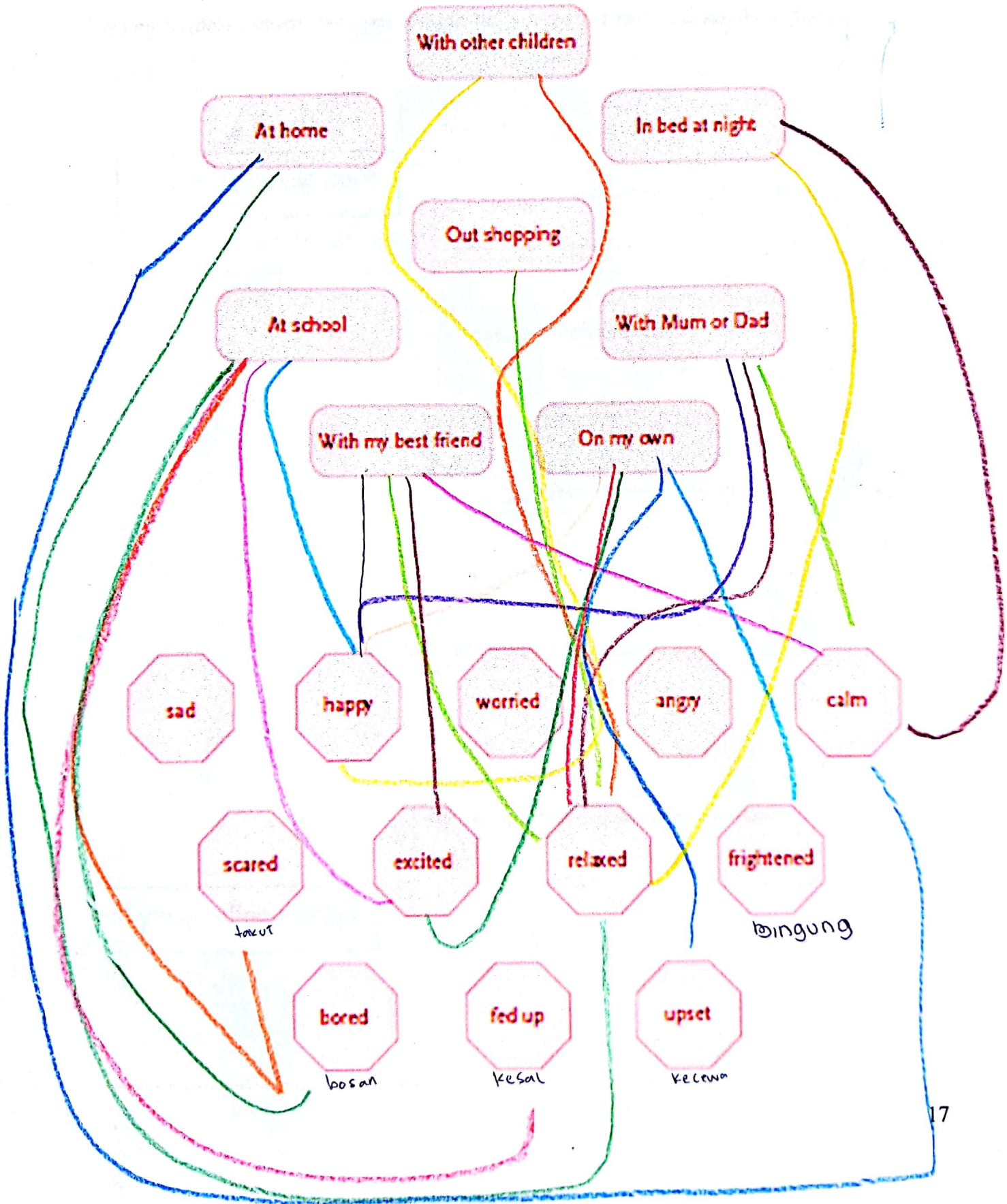
Tidak pernah

Selalu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Where's My Feeling?

Kita mempunyai perasaan yang berbeda di tempat yang berbeda. Gunakan pensil dengan warna berbeda dan gambar garis yang menghubungkan tempat dan perasaan yang kamu rasakan. Selamat mencoba 😊



# Menaiki Tangga

Banyak hal yang mungkin ingin kamu lakukan dalam hidupmu. Beberapa di antara terlihat mudah, namun beberapa lainnya terlihat sulit.

Tulis hal-hal yang ingin kamu lakukan pada gambar tangga ini. Mulai dari hal yang paling mudah (bawah tangga) hingga hal yang sulit untuk dilakukan (tangga bagian atas).

Hal yang paling sulit

- Masalah Keluarga

- Masalah Penampilan

- Masalah Untuk menjadi Suara

- Masalah memperbaiki nilai

- Masalah pembagian waktu belajar

Hal yang paling mudah

# Menaiki Tangga

Banyak hal yang mungkin ingin kamu lakukan dalam hidupmu. Beberapa di antara terlihat mudah, namun beberapa lainnya terlihat sulit.

Tulis hal-hal yang ingin kamu lakukan pada gambar tangga ini. Mulai dari hal yang paling mudah (bawah tangga) hingga hal yang sulit untuk dilakukan (tangga bagian atas).

Hal yang paling sulit

Belajar

Membagi waktu

Menepati janji

Berangkat Les

Bermain

Hal yang paling mudah

# Identifikasi Solusi

Apa masalahku?

Aku merasa tidak percaya diri dalam mengerjakan sesuatu dan kadang aku suka menyerah terhadap hal yang sulit

Sekarang tulis semua alternatif solusi yang mungkin dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Coba kamu temukan berbagai solusi berbeda 😊

Aku bilang terhadap diriku sendiri untuk lebih percaya diri

harus bisa menemani apapun masalah

Aku harus bekerja keras

Aku harus mengapai cita-citaku

Aku harus membanggakan kedua orang tuaku

# Talk Yourself

Jika kamu mengalami masalah yang sama berkali-kali, kamu harus mengetahui bagaimana orang lain mengatasinya. Lihat bagaimana mereka menyelesaikan masalahnya dan coba kamu terapkan hal yang sama.

## 1. Apa masalahku?

Aku merasa tidak percaya diri dalam mengerjakan sesuatu dan juga aku sering menyerah terhadap hal yang sulit

## 3. Bagaimana mereka

### mengatasi masalah itu?

Mereka mengatasi masalah dengan cara berbicara kepada diri mereka sendiri

## 2. Siapa yang bisa saya

### ceritakan?

Teman dan ibu

## 4. Kapan saya bisa

### menceritakan masalah saya?

Pada saat masalahnya sudah mulai membaik

## 5. Apa yang akan saya

### katakan pada diri saya?

"jangan menyerah dan harus menggapai cita-citaku"

## 6. Bagaimana saya memberi

### reward jika berhasil?

Tidak belajar semena-mena dan menonton film bersama keluarga

## 7. Bagaimana hasilnya?

• menjadi tambah pintar.

→ hasil dr org lain yg berhasil.