

LAMPIRAN F

Bukti Pelaksanaan Intervensi

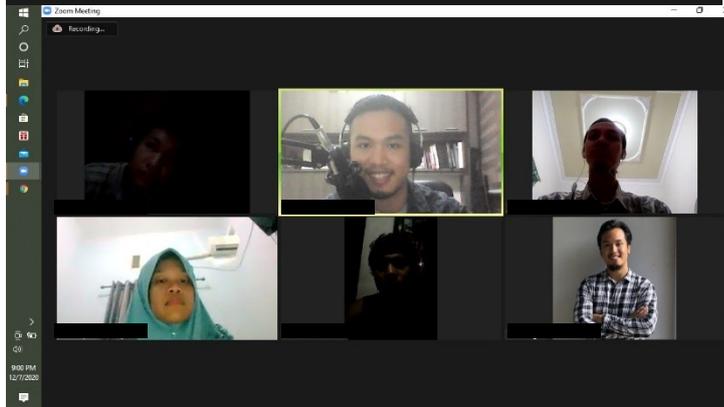
E.1 Dokumentasi Foto

Pertemuan	Foto
1	
2	
3	

4



5



6



7



8



3

POSITIVE PSYCHOTHERAPY

Workbook
(Bahasa Indonesia)

Introduction to This Workbook	3
1. SESI PERTAMA : <i>Positive Introduction and Gratitude</i> (Perkenalan Positif dan Jurnal Kebersyukuran)	12
2. Sesi Kedua: <i>Character Strengths</i> (Kekuatan Karakter) dan <i>Signature Strengths</i> (Kekuatan Khas)	19
3. Sesi Ketiga : <i>Practical Wisdom</i> (Kebijaksanaan Praktis)	41
4 Sesi Keempat : <i>A Better Version of Me</i> (Versi Lebih Baik dari Diri Saya)	49
5 Sesi Kelima : <i>Open Memories</i> (Memori Negatif belum Terselesaikan) dan <i>Closed Memories</i> (Memori Negatif sudah Terselesaikan)	57
6 Sesi Keenam : <i>Forgiveness</i> (Pengampunan)	63
7 Sesi Ketujuh : <i>Maximizing Versus Satisficing</i> (Memaksimalkan Lawan Memuaskan)	70
8 Sesi Kedelapan : <i>Gratitude</i> (Kebersyukuran)	78
9 Sesi Kesembilan : <i>Hope and Optimism</i> Harapan dan Optimisme	85
10 Sesi Kesepuluh : <i>Post-Traumatic Growth</i> (Pertumbuhan Pasca Trauma)	90
11 Sesi Kesebelas : <i>Slowness and Savoring</i> (Memperlambat dan Menikmati)	95
12 Sesi Keduabelas : <i>Positive Relationship</i> (Hubungan yang Positif)	104
13 Sesi Ketigabelas : <i>Positive Communication</i> (Komunikasi Positif)	112
14 Sesi Keempatbelas : <i>Altruism</i> (Kebaikan)	119
15 Sesi Kelimabelas : <i>Meaning and Purpose</i> (Makna dan Tujuan)	124
Kesimpulan : <i>The Full Life</i> (Hidup yang Penuh)	132
LAMPIRAN A	134
LAMPIRAN B	141
LAMPIRAN C	144
LAMPIRAN D	148
CORE VIRTUE : WISDOM & KNOWLEDGE	151
CORE VIRTUE : COURAGE	163
CORE VIRTUE : HUMANITY	173
CORE VIRTUE : JUSTICE	181
CORE VIRTUE : TEMPERANCE	190
CORE VIRTUE : TRANSCENDENCE	201
Tabel 02	213

E.3 Contoh Tampilan Powerpoint



A powerpoint slide with a yellow background. On the left, a teal box contains the name "Louis Vigar" in large yellow font, followed by "Mahasiswa S2 Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Tarumanagara" and "Trainer, Mentor, & Coach di Life Talk Asia" in white text. On the right, a photo shows a man in a plaid shirt with his arms crossed.

Louis Vigar

Mahasiswa S2 Magister Profesi Psikologi Klinis Universitas Tarumanagara

Trainer, Mentor, & Coach di Life Talk Asia

Uploading (81%)...



A powerpoint slide with a teal background. The title "Positive Psychotherapy" is in white, with "PPT" in a yellow circle. Below it, "Indonesian Stuttering Community x Universitas Tarumanagara" is written. The right side features a collage of photos and words: a woman in a pink suit, a man with headphones, and various positive psychology terms in green and orange.

PPT Positive Psychotherapy

Indonesian Stuttering Community x Universitas Tarumanagara

Teamwork, Self-regulation, Fairness, Appreciation of beauty, Leadership, Gratitude, Forgiveness, Hope, Humility, Humor, Prudence, Spirituality, Creative, Brave, Curious, Perseverance, Open minded, Integrity, Love of learning, Zest, Perspective, Kindness, Empathy, Intelligence

**JADILAH DIRI
SENDIRI**

santai, relax

**NIKMATI
KEBERSAMAAN**

**Setiap cerita-mu
Setiap berita-mu
Setiap derita-mu**

**akan kita dengar,
hargai, dan apresiasi**



Setiap
dari kita

Spesial & berharga

Sering kita melihat keluar dan merasa iri dengan apa yang ada di luar kita.

Namun, seberapa sering kita **melihat ke dalam** dan mencari apa yang ada di dalam diri kita?



— 04



Sesi 1

Positive Introduction & Gratitude

Positive Introduction

Buka buku tulis anda atau lembar kerja 1.1

Perkenalan Positif

(halaman 13)

1. Tuliskanlah satu situasi sulit yang pernah anda alami dan anda berhasil menghadapinya dengan sikap atau respon yang positif
2. Coba ceritakan kronologis pengalaman tersebut secara singkat , padat dan jelas dari awal mula hingga hasil akhir dari pengalaman tersebut

:

Refleksi & Diskusi

Nikmati proses. Kenali diri.

1. Bagaimana cerita ini mempengaruhi cara pandang anda terhadap diri sendiri?
2. Apa saja hal yang membantu anda untuk dapat menyikapi situasi sulit tersebut secara positif?
3. Apakah orang di sekeliling anda melihat cerita positif anda ini dengan sudut pandang yang sama?