

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Organisasi

Tanggal : 1 Oktober 2025

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Pimpinan/Manajemen

Topkarir.Global Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Sinta Pratiwi

NIM : 2429111003

Program Studi : Bimbingan & Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA)

Dalam rangka penyusunan tesis pada Program Magister serta pengembangan artikel ilmiah, dengan ini saya bermaksud mengajukan permohonan izin untuk melakukan penelitian di perusahaan Topkarir.Global. Sebagai bentuk etika akademik, saya menegaskan bahwa **nama instansi yang menjadi lokasi penelitian tidak akan dicantumkan secara spesifik** dalam laporan maupun publikasi ilmiah. Seluruh data akan diolah secara anonim, hanya merujuk pada jenis organisasi, dan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Besar harapan saya agar pihak instansi berkenan memberikan izin dan dukungan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Pihak Peneliti



Ni Kadek Sinta Pratiwi

Menyetujui,

Pihak Instansi/Perusahaan



Wahyuningsih
Branch Manager Topkarir.Global

Lampiran 2. Instrumen Kejenuhan Kerja (MBI)

Maslach Burnout Inventory

Tes ini digunakan untuk menilai apakah Anda mengalami risiko burnout. Untuk menjelaskan risiko burnout, MBI menilai tiga komponen, yaitu kelelahan, berkembangnya sikap sinis atau menjauh dari pekerjaan, dan pencapaian prestasi diri. Berikan nilai seberapa sering pernyataan di bawah sesuai dengan kondisi Anda dengan cara memberikan tanda silang (X) pada tabel di setiap pertanyaan.

Keterangan:

- 0: Tidak pernah
- 1: Beberapa kali dalam satu tahun
- 2: Sekali dalam satu bulan
- 3: Beberapa kali dalam satu bulan
- 4: Sekali dalam satu minggu
- 5: Beberapa kali dalam satu minggu
- 6: Setiap hari

No	Item Pernyataan	0	1	2	3	4	5	6
1	Saya merasa pekerjaan ini menguras emosi (EE01)							
2	Bekerja dengan orang lain sepanjang hari membutuhkan usaha yang besar (EE02)							
3	Saya merasa pekerjaan ini membuat lelah secara fisik (EE03)							
4	Saya merasa frustrasi dengan pekerjaan ini (EE04)							
5	Saya merasa terlalu keras dalam bekerja (EE05)							
6	Terlalu banyak dengan orang lain secara langsung membuat saya merasa lelah (EE06)							
7	Saya merasa putus asa dengan pekerjaan (EE07)							
8	Saya merasa menyelesaikan pekerjaan dengan semena-mena (DP01)							

9	Saya merasa setiap pagi lelah karena harus menghadapi pekerjaan (DP02)								
10	Saya mempunyai kesan bahwa beberapa rekan kerja membuat saya kewalahan (DP03)								
11	Saya sungguh tidak peduli terhadap apa yang terjadi pada rekan kerja (DP04)								
12	Saya menjadi tidak sensitif kepada orang lain ketika bekerja (DP05)								
13	Saya takut pekerjaan ini membuat saya menjadi terlalu dingin (DP06)								
14	Saya tidak mampu menyelesaikan banyak hal penting dalam pekerjaan (PA01)								
15	Saya merasa tidak bersemangat dalam melakukan pekerjaan (PA02)								
16	Saya sulit memahami perasaan rekan kerja saya (PA03)								
17	Saya tidak mampu mengurus masalah rekan kerja secara efektif (PA04)								
18	Dalam bekerja, saya tidak mampu mengendalikan emosi saya (PA05)								
19	Melalui pekerjaan, saya merasa tidak dapat memberikan kontribusi berarti (PA06)								
20	Saya tidak mampu menciptakan suasana yang santai dengan rekan kerja (PA07)								
21	Saya kurang bersemangat kembali meskipun saat dekat dengan rekan kerja (PA08)								

Catatan: EE = Emotional Exhaustion); DP = Depersonalization); PA= Personal Accomplishment

Sumber: Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

Lampiran 3. Instrumen Keterikatan Kerja (UWES)

Work & Well-being Survey (UWES)

Berikut 17 pernyataan tentang perasaan Anda di tempat kerja. Silakan dibaca dengan cermat dan diberi tanda Silang (X) pada angka (dari 1 hingga 6) yang menggambarkan seberapa tepat Anda sering merasakan hal tersebut.

Keterangan:

0 = Tidak pernah

1 = Beberapa kali dalam setahun

2 = Sekali dalam sebulan

3 = Beberapa kali dalam sebulan

4 = Sekali dalam seminggu

5 = Beberapa kali dalam seminggu

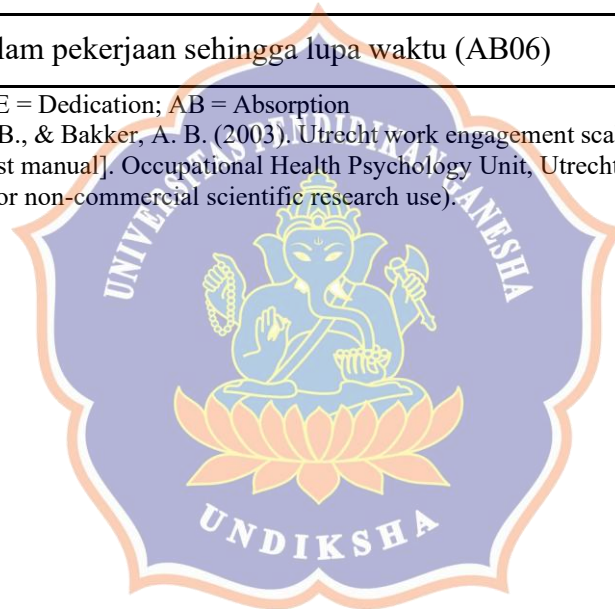
6 = Setiap hari

No	Pernyataan	0	1	2	3	4	5	6
1	Di tempat kerja, saya merasa penuh dengan energi (VI01)							
2	Saya merasa sangat kuat dan bertenaga mengerjakan pekerjaan saya (VI02)							
3	Saya merasa bersemangat untuk memulai pekerjaan di pagi hari (VI03)							
4	Saya dapat terus bekerja untuk waktu yang lama pada suatu waktu (VI04)							
5	Secara mental, saya sangat tangguh dalam bekerja (VI05)							
6	Di tempat kerja, Saya cenderung tetap tekun meskipun menghadapi hambatan(VI06)							
7	Menurut saya, pekerjaan saya sarat dengan makna dan tujuan (DE01)							
8	Saya antusias dengan pekerjaan saya (DE02)							
9	Pekerjaan saya menginspirasi saya (DE03)							

10	Saya bangga dengan pekerjaan yang saya lakukan (DE04)								
11	Bagi saya, pekerjaan saya memberikan tantangan yang positif (DE05)								
12	Waktu berlalu begitu saja saat saya sedang bekerja (AB01)								
13	Saat sedang bekerja, saya lupa segala sesuatu yang lain di sekitar saya (AB02)								
14	Saya menikmati saat bekerja dengan fokus penuh (AB03)								
15	Saya terbenam dalam pekerjaan saya (AB04)								
16	Saat bekerja, saya terbawa dengan pekerjaan saya (AB05)								
17	Saya larut dalam pekerjaan sehingga lupa waktu (AB06)								

Catatan : VI = Vigor; DE = Dedication; AB = Absorption

Sumber : Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). Utrecht work engagement scale: Preliminary manual [Test manual]. Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University. (Available for non-commercial scientific research use).



Lampiran 4. Hasil Expert Judgment Instrumen Maslach Burnout Inventory (MBI)

VALIDITAS INSTRUMEN
Maslach Burnout Inventory

No	Penilaian Pakar			Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			
13	√			
14	√			
15	√			
16	√			
17	√			
18	√			
19	√			
20	√			
21	√			

Dosen Pakar,



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP.198008012006042001

Dosen Pakar,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP.198501232008122004

Lampiran 5. Hasil Expert Judgment Instrumen Work & Well-being Survey (UWES)

VALIDITAS INSTRUMEN
Work & Well-being Survey (UWES)

No	Penilaian Pakar			Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			
13	√			
14	√			
15	√			
16	√			
17	√			

Dosen Pakar,



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP.198008012006042001

Dosen Pakar,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
NIP.198501232008122004

Lampiran 6. Hasil Expert Judgment Prosedur Intervensi

VALIDITAS INSTRUMEN
Prosedur Intervensi

No	Penilaian Pakar			Komentar
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			

Dosen Pakar,



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
 NIP.198008012006042001

Dosen Pakar,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd
 NIP.198501232008122004



Lampiran 7. Tabel SPSS

Reliability Statistics Instrumen Kejenuhan Kerja

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	21

Reliability Statistics Instrumen Keterikatan Kerja

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	17

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre.Kejenuhan	.138	15	.200*	.967	15	.806
Post.Kejenuhan	.147	15	.200*	.944	15	.431
Pre.Keterikatan	.186	15	.172	.905	15	.115
Post.Keterikatan	.093	15	.200*	.968	15	.828

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre.Kejenuhan	Mean	72.0667	5.61246
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	60.0291	
	Upper Bound	84.1042	
	5% Trimmed Mean	72.2407	
	Median	69.0000	
	Variance	472.495	
	Std. Deviation	21.73696	
	Minimum	33.00	
	Maximum	108.00	
	Range	75.00	
	Interquartile Range	36.00	
	Skewness	.115	.580
	Kurtosis	-.695	1.121
Post.Kejenuhan	Mean	32.8667	5.17215
	Lower Bound	21.7735	

	95% Confidence Interval Upper Bound for Mean	43.9598	
	5% Trimmed Mean	32.3519	
	Median	29.0000	
	Variance	401.267	
	Std. Deviation	20.03164	
	Minimum	6.00	
	Maximum	69.00	
	Range	63.00	
	Interquartile Range	39.00	
	Skewness	.233	.580
	Kurtosis	-1.101	1.121
Pre.Keterikatan	Mean	60.1333	4.59282
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	50.2827	
	Upper Bound	69.9839	
	5% Trimmed Mean	60.3704	
	Median	61.0000	
	Variance	316.410	
	Std. Deviation	17.78790	
	Minimum	31.00	
	Maximum	85.00	
	Range	54.00	
	Interquartile Range	35.00	
	Skewness	-.505	.580
	Kurtosis	-.999	1.121
Post.Keterikatan	Mean	76.0000	4.56279
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	66.2138	
	Upper Bound	85.7862	
	5% Trimmed Mean	76.3333	
	Median	78.0000	
	Variance	312.286	
	Std. Deviation	17.67161	
	Minimum	44.00	
	Maximum	102.00	
	Range	58.00	
	Interquartile Range	27.00	
	Skewness	-.180	.580
	Kurtosis	-.840	1.121

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre.Kejenuhan - Post.Kejenuhan	39.2000	24.26991	6.26646	25.75977	52.64023	6.256	14	.000
Pair 2 Pre.Keterikatan - Post.Keterikatan	-15.8667	15.25903	3.93987	-24.31684	-7.41650	-4.027	14	.001



Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 1

RPT Pertemuan 1

Topik: Pengenalan *Mindfulness* dan *Mindful Breathing*

Durasi: 30–45 menit

Metode: Psikoedukasi, diskusi, refleksi diri, dan latihan *Mindfulness*

Tujuan Pertemuan

1. Menurunkan kejenuhan kerja melalui pengurangan ketegangan dan peningkatan kesadaran diri terhadap kondisi fisik, pikiran, dan emosi.
2. Meningkatkan keterikatan kerja melalui peningkatan fokus dan energi saat bekerja.

Materi Pertemuan

1. Pengenalan *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan memberikan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. *Mindfulness* membantu individu menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh sehingga dapat merespons situasi secara lebih adaptif.

2. *Autopilot Awareness*

Autopilot merupakan kondisi ketika individu menjalankan aktivitas secara otomatis tanpa kesadaran penuh. Dalam lingkungan kerja, kondisi ini dapat menyebabkan individu kurang menyadari tingkat kelelahan, stres, maupun emosi yang muncul selama bekerja.

3. *Mindful Breathing*

Mindful breathing merupakan latihan memusatkan perhatian pada proses pernapasan untuk meningkatkan kesadaran saat ini, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan fokus.

Langkah Kegiatan Pertemuan

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pembukaan	• Membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan layanan. • Melakukan perkenalan dan membangun suasana kelompok. • Menyepakati kontrak kelompok selama kegiatan berlangsung.	10 menit
Kegiatan Inti	• Menjelaskan konsep <i>Mindfulness</i> dan manfaatnya dalam kehidupan kerja. • Menjelaskan konsep <i>autopilot awareness</i>. • Mengajak peserta merefleksikan aktivitas kerja yang sering dilakukan secara otomatis. • Membagikan dan mendiskusikan Lembar Refleksi <i>Autopilot Awareness</i>. • Memandu peserta melakukan latihan <i>Mindful Breathing</i> • Mengajak peserta berbagi pengalaman setelah latihan.	20–25 menit

Penutup	• Menyimpulkan materi yang telah dipelajari. • Melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta selama sesi. • Menyampaikan tindak lanjut berupa latihan <i>Mindfulness</i> mandiri.	5–10 menit
---------	--	------------

Media Pertemuan

1. PPT Pengenalan Konseling *Cognitive Behavioral* dengan teknik

Mindfulness:

[https://drive.google.com/file/d/1MeX50FHDyrUFyRC0EU6TDWd-
ausbrsK7/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1MeX50FHDyrUFyRC0EU6TDWd-ausbrsK7/view?usp=sharing)

2. Panduan *Mindful Breathing* :

<https://youtu.be/2zdUXve6fQ?si=RemPqyXSRJtB114b>

3. Lembar Refleksi *Autopilot Awareness*



Lampiran 9. Lembar Refleksi *Autopilot Awareness*

Lembar Refleksi *Autopilot Awareness*

Nama: _____

Tanggal: _____

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pengalaman Anda selama bekerja.

1. Aktivitas pekerjaan apa yang paling sering saya lakukan secara otomatis tanpa disadari?
.....
2. Apa yang biasanya saya pikirkan ketika melakukan aktivitas tersebut?
.....
3. Emosi apa yang paling sering muncul saat menjalankan aktivitas tersebut?
.....
4. Bagaimana kondisi fisik saya ketika melakukan aktivitas tersebut?
.....
5. Apakah saya menyadari tanda-tanda kelelahan, stres, atau ketegangan saat bekerja?
.....
6. Hal baru apa yang saya sadari tentang diri saya setelah mengikuti latihan *Mindfulness* hari ini?

.....

Refleksi Pribadi

Satu hal yang ingin saya perhatikan dengan lebih sadar dalam pekerjaan saya adalah:

.....

.....



Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 2

RPT Pertemuan 2

Topik: Body Scan dan Relaksasi

Durasi: 30–45 menit

Metode: Psikoedukasi, diskusi, refleksi diri, dan latihan *Body Scan*

Tujuan Pertemuan

1. Menurunkan kejenuhan kerja melalui pengurangan stres, kelelahan, dan ketegangan yang dirasakan peserta.
2. Meningkatkan keterikatan kerja melalui peningkatan kesadaran terhadap pengalaman kerja dan kemampuan hadir secara penuh dalam aktivitas kerja.

Materi Pertemuan

1. Kesadaran terhadap Sensasi Tubuh

Tubuh sering kali memberikan sinyal ketika seseorang mengalami stres, kelelahan, atau tekanan kerja. Namun, sinyal tersebut seringkali diabaikan karena individu terlalu fokus pada tuntutan pekerjaan.

Kesadaran terhadap sensasi tubuh membantu individu mengenali kondisi dirinya secara lebih dini.

2. *Body Scan*

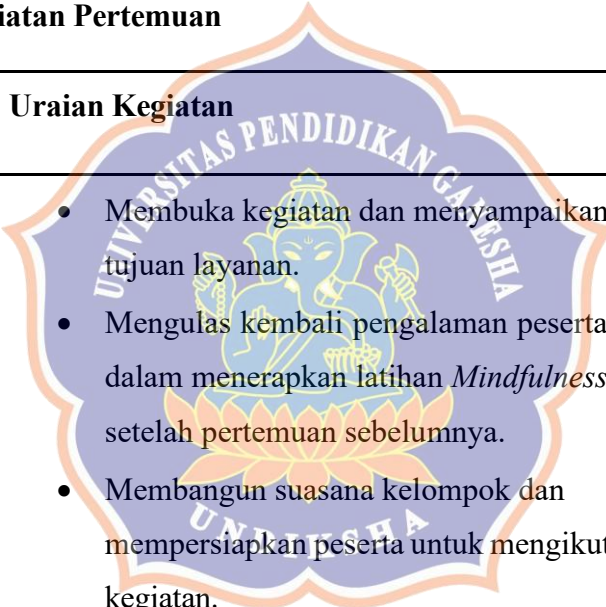
Body scan merupakan teknik *Mindfulness* yang dilakukan dengan mengarahkan perhatian secara sistematis pada bagian-bagian tubuh tertentu. Teknik ini bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap

sensasi fisik yang muncul tanpa memberikan penilaian atau berusaha mengubahnya.

3. Penerimaan Pengalaman (*Allowing/Letting Be*)

Penerimaan merupakan kemampuan untuk mengakui keberadaan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa menghindari, menolak, ataupun menghakimi pengalaman tersebut.

Langkah Kegiatan Pertemuan



Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pembukaan	• Membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan layanan. • Mengulas kembali pengalaman peserta dalam menerapkan latihan <i>Mindfulness</i> setelah pertemuan sebelumnya. • Membangun suasana kelompok dan mempersiapkan peserta untuk mengikuti kegiatan.	5–10 menit
Kegiatan Inti	• Menjelaskan konsep kesadaran terhadap sensasi tubuh dan hubungan antara kondisi tubuh dengan emosi. • Menjelaskan konsep <i>body scan</i> dan manfaatnya dalam mengenali tanda-tanda stres serta kelelahan kerja.	20–25 menit

	• Membagikan dan mendiskusikan Lembar Refleksi Sensasi Tubuh dan Emosi. • Memandu peserta melakukan latihan <i>Body Scan</i>. • Mengajak peserta mengamati sensasi tubuh yang muncul tanpa menghakimi. • Mengajak peserta berbagi pengalaman setelah latihan.	
Penutup	• Menyimpulkan materi yang telah dipelajari. • Melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta selama sesi. • Menyampaikan tindak lanjut berupa latihan <i>Body Scan</i> secara mandiri.	5–10 menit

Media Pertemuan

1. Media panduan *Body Scan*.

<https://youtu.be/aH72AScs0qk?si=xwOltWCmiyLy72Cr>

2. Lembar Refleksi Sensasi Tubuh dan Emosi

Lampiran 11. Lembar Refleksi Sensasi Tubuh dan Emosi

Lembar Refleksi Sensasi Tubuh dan Emosi

Nama: _____

Tanggal: _____

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pengalaman Anda selama mengikuti latihan body scan.

1. Bagian tubuh mana yang paling menarik perhatian saya selama latihan?

.....

2. Sensasi apa yang saya rasakan pada bagian tubuh tersebut?

.....

3. Emosi apa yang muncul selama latihan berlangsung?

.....

4. Apakah saya menemukan bagian tubuh yang terasa tegang atau tidak nyaman?

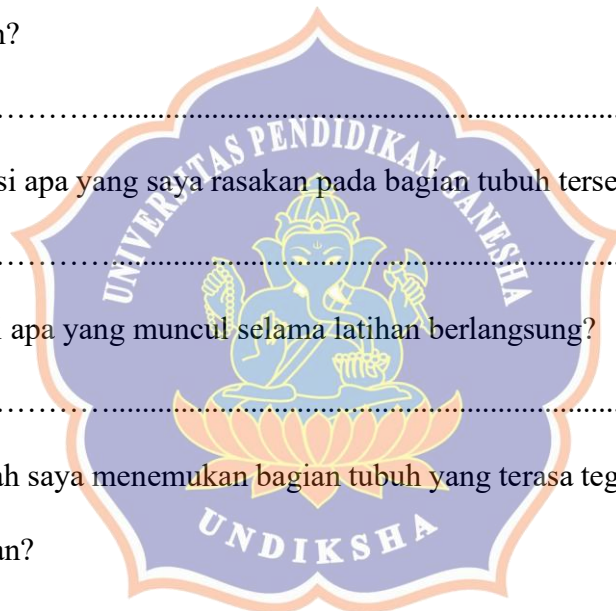
.....

5. Bagaimana biasanya saya merespons perasaan tidak nyaman atau tekanan saat bekerja?

.....

6. Apa yang saya pelajari tentang hubungan antara kondisi tubuh dan emosi saya?

.....



Refleksi Pribadi

Satu hal yang akan saya lakukan untuk lebih memperhatikan kondisi tubuh dan emosi saya saat bekerja adalah:

.....

.....



Lampiran 12. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 3

RPT Pertemuan 3

Topik: *Mindful Awareness* di Tempat Kerja

Durasi: 30–45 menit

Metode: Psikoedukasi, diskusi, refleksi diri, dan latihan *Mindfulness*

Tujuan Pertemuan

1. Menurunkan kejenuhan kerja melalui peningkatan kemampuan mengelola distraksi dan tekanan kerja.
2. Meningkatkan keterikatan kerja melalui peningkatan fokus, konsentrasi, dan keterlibatan dalam pelaksanaan tugas kerja.

Materi Pertemuan

1. *Mindful Awareness* di Tempat Kerja

Mindful awareness di tempat kerja merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap tugas yang sedang dikerjakan tanpa terdistraksi oleh pikiran, emosi, maupun tuntutan pekerjaan lainnya. Kesadaran penuh membantu individu lebih fokus, terlibat, dan hadir dalam setiap aktivitas kerja yang dilakukan.

2. *Three-Minute Breathing Space*

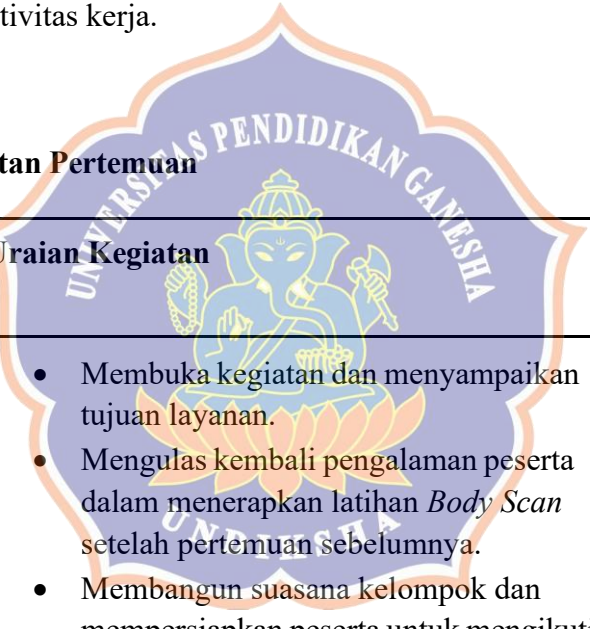
Three-Minute Breathing Space merupakan latihan *Mindfulness* singkat yang bertujuan membantu individu menghentikan pola pikir otomatis, mengalihkan perhatian pada kondisi saat ini, serta

meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang sedang dialami.

3. *Single Tasking*

Single tasking merupakan kemampuan untuk menyelesaikan satu tugas dalam satu waktu dengan perhatian penuh. Praktik ini membantu individu mengurangi distraksi, meningkatkan kualitas pekerjaan, serta mengembangkan keterlibatan yang lebih optimal dalam aktivitas kerja.

Langkah Kegiatan Pertemuan



Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pembukaan	• Membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan layanan. • Mengulas kembali pengalaman peserta dalam menerapkan latihan <i>Body Scan</i> setelah pertemuan sebelumnya. • Membangun suasana kelompok dan mempersiapkan peserta untuk mengikuti kegiatan.	5–10 menit
Kegiatan Inti	• Menjelaskan konsep <i>Mindful awareness</i> di tempat kerja dan manfaatnya dalam meningkatkan fokus kerja. • Menjelaskan konsep <i>Three-Minute Breathing Space</i> dan <i>single tasking</i>. • Membagikan dan mendiskusikan Lembar Refleksi Fokus Kerja.	20–25 menit

	• Memandu peserta melakukan latihan <i>Three-Minute Breathing Space</i>. • Mengajak peserta melakukan latihan <i>single tasking</i> pada aktivitas sederhana. • Mengajak peserta berbagi pengalaman dan hambatan yang dirasakan selama latihan.	
Penutup	• Menyimpulkan materi yang telah dipelajari. • Melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta selama sesi. • Menyampaikan tindak lanjut berupa latihan <i>Three-Minute Breathing Space</i> dan <i>single tasking</i> secara mandiri.	5–10 menit

Media Pertemuan

1. Media Panduan *Three-Minute Breathing Space* :

<https://youtu.be/rOne1P0TKL8?si=G5hJqv5h0T7qIyX6>

2. Lembar Refleksi Fokus Kerja

Lampiran 13. Lembar Refleksi Fokus Kerja

Lembar Refleksi Fokus Kerja

Nama: _____

Tanggal: _____

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pengalaman Anda selama bekerja dan setelah mengikuti latihan *Three-Minute Breathing Space*.

Refleksi Diri

1. Apa saja hal yang paling sering mengalihkan perhatian saya saat bekerja?
.....
2. Bagaimana pengaruh gangguan tersebut terhadap penyelesaian tugas saya?
.....
3. Ketika bekerja, apakah saya sering melakukan beberapa pekerjaan sekaligus (*multitasking*)?
.....
4. Setelah mengikuti latihan *Three-Minute Breathing Space*, apa yang saya rasakan terhadap tingkat fokus dan konsentrasi saya?
.....

5. Apa perbedaan yang saya rasakan ketika mengerjakan satu tugas dengan penuh perhatian (*single tasking*) dibandingkan mengerjakan beberapa tugas sekaligus?

.....

6. Situasi kerja apa yang paling membutuhkan kemampuan fokus dan kesadaran penuh dari saya?

.....

Refleksi Pribadi

Hal yang akan saya lakukan untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan saya dalam pekerjaan adalah:

.....

Komitmen Pribadi

Satu kebiasaan yang akan saya terapkan minggu ini untuk membantu saya bekerja lebih fokus adalah:

.....



Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 4

RPT Pertemuan 4

Topik: Cognitive Reframing

Durasi: 30–45 menit

Metode: Psikoedukasi, diskusi, refleksi diri, dan latihan *Cognitive Reframing*

Tujuan Pertemuan

1. Menurunkan kejenuhan kerja melalui pengembangan pola pikir yang lebih adaptif terhadap tuntutan dan tekanan pekerjaan.
2. Meningkatkan keterikatan kerja melalui penguatan persepsi positif terhadap pekerjaan dan kemampuan menghadapi tantangan kerja.

Materi Pertemuan

1. Pikiran Otomatis Negatif

Pikiran otomatis negatif merupakan pikiran yang muncul secara spontan ketika individu menghadapi suatu situasi. Dalam lingkungan kerja, pikiran otomatis negatif dapat menyebabkan individu lebih mudah merasa lelah, tidak mampu, kehilangan motivasi, serta memandang pekerjaan secara negatif.

2. *Thoughts Are Not Facts*

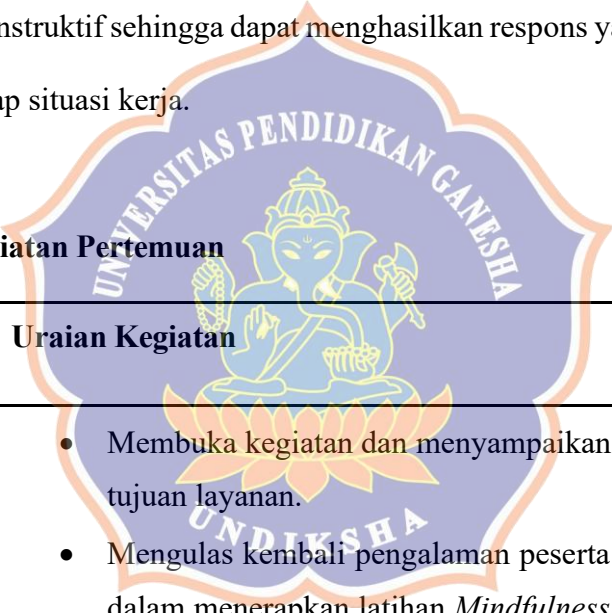
Dalam pendekatan *Mindfulness*, pikiran dipandang sebagai peristiwa mental yang belum tentu mencerminkan kenyataan. Individu diajak

untuk menyadari keberadaan pikiran tanpa langsung mempercayai atau bereaksi terhadapnya.

3. *Cognitive Reframing*

Cognitive reframing merupakan teknik yang digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif sehingga dapat menghasilkan respons yang lebih sehat terhadap situasi kerja.

Langkah Kegiatan Pertemuan



Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pembukaan	• Membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan layanan. • Mengulas kembali pengalaman peserta dalam menerapkan latihan <i>Mindfulness</i> pada pertemuan sebelumnya. • Membangun suasana kelompok dan mempersiapkan peserta untuk mengikuti kegiatan.	5–10 menit

Kegiatan Inti	• Menjelaskan konsep pikiran otomatis negatif dan <i>Thoughts Are Not Facts</i>. • Membagikan dan mendiskusikan Worksheet Identifikasi Pikiran Otomatis. • Mengajak peserta mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul terkait pekerjaan. • Memandu peserta melakukan latihan <i>thought labeling</i> dan <i>cognitive reframing</i>. • Mengajak peserta mendiskusikan alternatif pikiran yang lebih adaptif. • Mengajak peserta berbagi pengalaman selama latihan.	20–25 menit
Penutup	• Menyimpulkan materi yang telah dipelajari. • Melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta selama sesi. • Menyampaikan tindak lanjut berupa latihan mengidentifikasi dan <i>reframing</i> pikiran otomatis dalam aktivitas kerja sehari-hari.	5–10 menit

Media Pertemuan

1. Lembar Identifikasi Pikiran Otomatis
2. Lembar *Cognitive Reframing*

Lampiran 15. Lembar Identifikasi Pikiran Otomatis

Identifikasi Pikiran Otomatis

Nama: _____

Tanggal: _____

Ingat kembali situasi pekerjaan yang membuat Anda merasa tertekan, kecewa, marah, cemas, atau kehilangan motivasi. Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan pengalaman yang Anda alami.

1. Situasi yang Saya Alami

.....

2. Pikiran yang Muncul Secara Otomatis

.....

3. Perasaan yang Saya Rasakan

.....

4. Apa yang Saya Lakukan Setelah Pikiran dan Perasaan Tersebut Muncul?

.....

5. Bagaimana Dampaknya terhadap Pekerjaan Saya?

.....

Refleksi & Kesimpulan Pribadi

Menurut saya, pikiran apa yang paling sering muncul ketika menghadapi tekanan kerja? Satu pikiran yang ingin saya pelajari lebih lanjut pada sesi ini

.....

.....

Lampiran 16. Lembar *Cognitive Reframing*

Lembar *Cognitive Reframing*

Nama: _____

Tanggal: _____

Pilih satu pikiran otomatis yang telah Anda identifikasi pada lembar sebelumnya. Kemudian jawablah pertanyaan berikut untuk membantu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih objektif dan adaptif.

1. Situasi yang Saya Alami

.....

2. Pikiran Otomatis yang Muncul

.....

3. Perasaan yang Saya Rasakan

.....

4. Fakta yang Membuat Saya Berpikir Demikian

.....

5. Fakta Lain yang Perlu Saya Pertimbangkan

.....

6. Pikiran yang Lebih Adaptif

(Pikiran yang lebih adaptif adalah pikiran yang lebih realistis, seimbang, dan membantu dalam menghadapi situasi secara konstruktif.)

.....

Refleksi

Apa yang saya rasakan setelah melihat situasi tersebut dari sudut pandang yang berbeda?

.....

.....

Komitmen Pribadi

Jika situasi serupa terjadi kembali, saya akan mencoba mengingat:

.....

.....



Lampiran 17. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 5

RPT Pertemuan 5

Topik: *Mindful* Communication dan Teamwork

Durasi: 30–45 menit

Metode: Psikoedukasi, diskusi, refleksi diri, *role play*

Tujuan Pertemuan

1. Menurunkan kejenuhan kerja melalui peningkatan kemampuan mengelola emosi dan mengurangi konflik interpersonal di tempat kerja.
2. Meningkatkan keterikatan kerja melalui penguatan hubungan kerja, kerja sama tim, dan rasa memiliki terhadap lingkungan kerja.

Materi Pertemuan

1. Kesadaran dalam Komunikasi
Komunikasi yang dilakukan tanpa kesadaran sering kali menyebabkan kesalahpahaman, konflik, dan respon emosional yang berlebihan. *Mindful* communication membantu individu mendengarkan dan merespons orang lain secara lebih sadar, tenang, dan empatik.
2. *Mindful Listening*
Mindful listening merupakan kemampuan mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa terburu-buru memberikan penilaian, asumsi,

atau respon. Dengan mendengarkan secara sadar, individu dapat memahami pesan yang disampaikan secara lebih utuh.

3. Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku dalam Interaksi Sosial

Dalam setiap interaksi, individu membawa pikiran, emosi, dan pengalaman yang mempengaruhi cara berkomunikasi. Kesadaran terhadap hubungan ketiga aspek tersebut membantu individu membangun komunikasi yang lebih efektif dan hubungan kerja yang lebih positif.

4. *Teamwork* dan Keterikatan Kerja

Hubungan kerja yang positif dan dukungan sosial dalam tim merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan keterikatan kerja. Individu yang merasa diterima dan menjadi bagian dari tim cenderung lebih terlibat dalam pekerjaannya.

Langkah Kegiatan Pertemuan

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pembukaan	• Membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan layanan. • Mengulas kembali pengalaman peserta dalam menerapkan teknik <i>cognitive reframing</i> pada situasi kerja sehari-hari. • Membangun suasana kelompok dan mempersiapkan peserta untuk mengikuti kegiatan.	5–10 menit

Kegiatan Inti	• Menjelaskan konsep <i>Mindful listening</i> dan pentingnya empati dalam komunikasi. • Membagikan dan mendiskusikan lembar Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku. • Memandu peserta melakukan latihan <i>Mindful listening</i> secara berpasangan. • Melaksanakan <i>role play</i> terkait situasi komunikasi yang umum terjadi di lingkungan kerja. • Mengajak peserta mengidentifikasi pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul selama interaksi. • Mengajak peserta berbagi pengalaman dan pembelajaran yang diperoleh dari latihan.	20–25 menit
Penutup	• Menyimpulkan materi yang telah dipelajari. • Melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman peserta selama sesi. • Menyampaikan tindak lanjut berupa penerapan <i>Mindful communication</i> dalam interaksi kerja sehari-hari.	5–10 menit

Media Pertemuan

1. Lembar *Mindful Listening*
2. Lembar Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku

Lampiran 18. Lembar *Mindful Listening & Role Play*

Panduan *Mindful Listening & Role Play*

Petunjuk Pelaksanaan

1. Bentuk pasangan dengan peserta lain. Tentukan siapa yang akan menjadi pembicara dan pendengar terlebih dahulu.
2. Pembicara diberikan waktu 2–3 menit untuk menceritakan pengalaman kerja yang menyenangkan atau menantang.
3. Pendengar bertugas mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa memotong pembicaraan, memberi saran, atau memberikan penilaian.
4. Pendengar memperhatikan kata-kata, nada suara, ekspresi, dan emosi yang disampaikan pembicara. Setelah pembicaraan selesai, pendengar menyampaikan kembali inti cerita yang didengarnya.
5. Tukar peran dan ulangi langkah yang sama.
6. Setelah latihan selesai, lakukan refleksi bersama mengenai pengalaman selama menjadi pembicara maupun pendengar.

Refleksi Singkat

1. Apa yang saya rasakan ketika benar-benar mendengarkan?

.....

2. Apa tantangan terbesar saat mendengarkan tanpa menghakimi?

.....

3. Apa yang saya pelajari dari latihan ini?

.....

Lampiran 19. Lembar Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku

Lembar Hubungan Pikiran, Emosi, dan Perilaku

Nama: _____

Tanggal: _____

Ingat kembali situasi komunikasi atau interaksi kerja yang membuat Anda merasa tidak nyaman, kesal, kecewa, atau tertekan. Kemudian isilah bagian berikut.

Situasi yang Saya Alami

.....

Pikiran yang Muncul

.....

Emosi yang Saya Rasakan

.....

Perilaku atau Respons yang Saya Tampilkan

.....

Dampak terhadap Hubungan Kerja

.....

Refleksi & Komitmen Pribadi

Apakah terdapat cara lain yang lebih efektif untuk merespons situasi tersebut? Dalam situasi serupa di masa mendatang, saya akan mencoba:

.....

.....

Lampiran 20. Rencana Pelaksanaan Treatment Pertemuan 6

RPT Pertemuan 6

Topik: Refleksi dan Integrasi *Mindfulness* dalam Kehidupan Kerja

Durasi: 30–45 menit

Metode: Refleksi diri, diskusi kelompok dan penyusunan rencana tindak lanjut

Tujuan Pertemuan

1. Menurunkan kejenuhan kerja melalui penerapan keterampilan *Mindfulness* secara berkelanjutan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.
2. Meningkatkan keterikatan kerja melalui penguatan komitmen, keterlibatan, dan penerapan *Mindfulness* dalam aktivitas kerja sehari-hari.

Materi Pertemuan

1. Refleksi Perubahan Diri

Refleksi merupakan proses meninjau kembali pengalaman yang telah dilalui untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan yang terjadi. Melalui refleksi, individu dapat mengenali perkembangan yang telah dicapai serta area yang masih perlu ditingkatkan.

2. Integrasi *Mindfulness* dalam Kehidupan Kerja

Mindfulness tidak hanya diterapkan saat latihan berlangsung, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam berbagai aktivitas kerja sehari-hari, seperti saat berkomunikasi, menghadapi tekanan kerja, mengambil keputusan, maupun menyelesaikan tugas.

3. *Action Plan Mindfulness*

Action plan merupakan rencana pribadi yang disusun peserta untuk mempertahankan praktik *Mindfulness* setelah program berakhir. Penyusunan action plan membantu peserta menerapkan keterampilan yang telah dipelajari secara konsisten dan berkelanjutan.

Langkah Kegiatan Pertemuan

Tahap	Uraian Kegiatan	Waktu
Pembukaan	• Membuka kegiatan dan menyampaikan tujuan layanan. • Mengulas kembali pengalaman peserta dalam menerapkan <i>Mindful communication</i> pada aktivitas kerja sehari-hari. • Membangun suasana kelompok dan mempersiapkan peserta untuk mengikuti kegiatan.	5–10 menit

Kegiatan Inti	• Mengajak peserta merefleksikan pengalaman selama mengikuti seluruh rangkaian intervensi. • Mendiskusikan perubahan yang dirasakan terkait kejenuhan kerja dan keterikatan kerja. • Memandu latihan <i>Mindfulness</i> integratif (<i>Mindful breathing</i>, <i>body scan</i> singkat, dan <i>Three-Minute Breathing Space</i>). • Membagikan dan mendiskusikan Lembar Refleksi Akhir Program. • Membimbing peserta menyusun Action Plan <i>Mindfulness</i> untuk diterapkan dalam aktivitas kerja sehari-hari. • Mengajak peserta berbagi pengalaman, pembelajaran, dan komitmen yang akan dilakukan setelah program berakhir.	20–25 menit
Penutup	• Menyimpulkan seluruh materi yang telah dipelajari selama program. • Memberikan apresiasi atas partisipasi peserta. • Menutup kegiatan dan mengakhiri program intervensi.	5–10 menit

Media Pertemuan

1. Lembar Refleksi Akhir Program & Rencana Tindak Lanjut

Lampiran 21. Lembar Refleksi Akhir Program & Rencana Tindak Lanjut

Lembar Refleksi Akhir Program & Rencana Tindak Lanjut

Nama: _____

Tanggal: _____

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan pengalaman Anda selama mengikuti program Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Mindfulness*.

Refleksi Program

1. Pengalaman yang paling berkesan selama mengikuti program ini adalah

.....

.....

2. Perubahan yang saya rasakan dalam menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan adalah

.....

.....

3. Teknik *Mindfulness* yang paling membantu bagi saya adalah

.....

.....

4. Alasan teknik tersebut paling membantu bagi saya adalah

.....

.....

5. Perubahan yang saya rasakan terhadap fokus, keterlibatan, dan semangat kerja adalah

.....

.....

6. Hal terpenting yang saya pelajari dari program ini adalah

.....

.....

Rencana Tindak Lanjut

7. Perubahan positif yang ingin saya pertahankan setelah program ini adalah

.....

.....

8. Praktik *Mindfulness* yang akan saya terapkan dalam pekerjaan sehari-hari adalah

.....

.....

9. Kapan dan dalam situasi apa saya akan menerapkan praktik tersebut?

.....

.....

10. Hambatan yang mungkin saya hadapi dalam menerapkan *Mindfulness* adalah

.....

.....

11. Cara yang akan saya lakukan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah

.....

.....

12. Komitmen pribadi saya setelah mengikuti program ini adalah

.....

.....

