**PENJELASAN PENELITIAN**

Ibu/Saudari yang saya hormati,

Saya adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Nama : Rina Eko Widarsih

Nomor Induk Mahasiswa : 15511027

Bahwa saya akan melaksanakan serangkaian prosedur psikologis kepada Ibu/Saudari dalam rangka asesmen hingga latihan untuk keperluan penelitian. Adapun tahapan prosedur yang akan dijalankan meliputi:

1. Wawancara dan observasi awal.
2. Pemberian lembar kesediaan mengikuti latihan.
3. Pengisian lembar monitoring diri.
4. Intervensi latihan SUTT
5. Pengisian jurnal harian
6. Wawancara akhir

Demi kelancaran seluruh tahapan ini dalam prosedur tersebut di atas, sangat dibutuhkan kerja sama dari Ibu/Saudari. Beberapa hal yang perlu diketahui yaitu:

1. Prinsip kesukarelaan.
2. Prinsip terjaganya kerahasiaan informasi

**PENJELASAN LATIHAN**

Melalui kesempatan ini, kami ingin mengajak Anda untuk terlibat dalam **Latihan Tremor Teraputik** yang bertujuan untuk pengelolaan emosi pada pekerja sosial. Latihan ini dilakukan oleh Rina Eko Widarsih dengan bantuan Spy Mandrasari, M.Psi., Psikolog.

Latihan tremor teraputik ini diharapkan dapat membantu Anda,

1. Meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan dimensi psikologis dan fisiologis pada saat stres dan trauma.
2. Memahami dan melakukan setiap gerakan latihan pemicuan tremor teraputik dengan benar.
3. Meningkatkan kesadaran terhadap tubuh, pikiran, dan perasaan.
4. Mengintegrasikan pengalaman tubuh secara fisik, pikiran dan emosi baik pada saat berlatih maupun setelah latihan.
5. Mengurangi ketegangan otot.

Latihan ini terbukti efektif dan telah banyak digunakan sebagai psikoterapi dalam berbagai permasalahan sebagai upaya melepas stres, kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

Sebelum berpartisipasi dalam latihan ini, kami meminta Anda untuk membaca/ mendengarkan informasi berikut dengan cermat. Anda sebaiknya tidak menandatangani surat persetujuan jika belum memahami informasi yang tertulis mengenai latihan ini dan pertanyaan Anda tidak dijawab dengan memuaskan. Apabila Anda merasa ada informasi yang masih belum jelas, Anda dapat bertanya pada Saudari Rina Eko Widarsih untuk mendapatkan penjelasan. Pertanyaan juga dapat diajukan melalui telepon/WhatsApp ke nomor 081328160640. Setelah mengetahui dengan jelas, Anda berhak memutuskan untuk mengikuti atau menolak terlibat dalam penelitian ini.

Lembar berikut ini akan menjelaskan prosedur latihan yang akan Anda ikuti, kerahasiaan selama latihan, hak dan kewajiban Anda selama latihan, manfaat dan resiko keikutsertaan mengikuti latihan. Kami akan menyerahkan salinan surat persetujuan ini seandainya Anda memutuskan untuk berpartisipasi dalam latihan. Surat persetujuan ini berisi tentang segala hal penting untuk Anda, termasuk nama dan nomor telepon pihak yang dapat Anda hubungi sebagaimana tercantum di atas jika memiliki pertanyaan-pertanyaan atau timbul ketidaknyamanan akibat keikutsertaan dalam latihan.

**PROSEDUR LATIHAN**

Latihan ini dilakukan dalam 14 hari, yaitu sehari (hari pertama) dilakukan secara berkelompok dengan bantuan pelatih, dan 13 hari berikutnya dilakukan secara mandiri. Pelaksanaan latihan di hari pertama berisikan 5 sesi, yang akan dilaksanakan pada ……………... Latihan akan melibatkan terapis, pendamping atau co-terapis dan pengamat. Beberapa kegiatan akan dilakukan untuk memantau perkembangan Anda seperti pengisian angket dan penulisan jurnal pribadi. Perekaman juga akan dilakukan jika diperlukan. Masing-masing sesi latihan memuat materi dan mengajarkan teknik-teknik untuk:

1. Memahami hubungan psikologis dan fisiologis ketika terjadi stres dan trauma
2. Melakukan latihan tremor teraputik dengan benar.
3. Mengintegrasikan pengalaman selama praktek antara pengalaman fisiologis, emosi, dan pikiran.

Teknik dalam latihan ini juga akan dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mereduksi stres dan trauma. Metode yang digunakan yaitu dalam latihan hari pertama adalah ceramah, diskusi, demonstrasi, latihan terpandu, dan refleksi. Anda berhak bertanya dan meminta penjelasan pada setiap sesi jika merasa ada yang tidak dimengerti.

Latihan hari kedua dan seterusnya hingga hari ke-14, dilakukan secara mandiri dengan mengikuti arahan dan saran yang diperoleh pada saat latihan hari pertama. Anda perlu menuliskan pengalaman sensasi fisik, pikiran, dan perasaan pada saat setelah latihan dilakukan. Penulisan pengalaman dilakukan di dalam lembar kerja yang telah disediakan (jurnal harian). Latihan dan penulisan pengalaman dilakukan setiap hari. Apabila dalam sehari Anda melakukan latihan lebih dari satu kali, maka penulisan jurnal dilakukan setelah latihan terakhir pada hari tersebut. Selama proses latihan mandiri, Anda didorong untuk saling mengingatkan teman dalam satu kelompok latihan untuk melaksanakan latihan serta menulis jurnal.

**HAK DAN KEWAJIBAN**

Anda berhak memutuskan untuk berpartisipasi dalam latihan ini atau tidak, keputusan Anda tidak berpengaruh terhadap apapun. Anda dapat berhenti dan mengundurkan diri kapanpun Anda mau, bahkan jika latihan ini sudah dimulai. Namun alangkah baiknya jika latihan ini dapat diikuti dari awal hingga akhir. Jika sudah memutuskan untuk mengikuti latihan ini, Anda berkewajiban untuk mengikuti latihan ini secara aktif agar diperoleh hasil yang optimal. Jika kami mengajukan pertanyaan yang tidak ingin dijawab, Anda berhak menolak. Selama proses latihan, Anda berhak bertanya atau meminta penjelasan apabila masih ada hal yang belum dipahami.

**MANFAAT DAN RESIKO KEIKUTSERTAAN**

Latihan ini secara keseluruhan akan dilakukan selama 14 hari, yang terdiri atas satu hari diadakan dalam pertemuan kelompok dan 13 hari berikutnya secara mandiri. Pada latihan hari pertama dilaksanakan dari pagi hingga sore. Oleh karena itu ada kemungkinan muncul resiko yang tidak menyenangkan. Resiko tersebut dapat berupa perasaan lelah dan kehilangan waktu untuk melakukan aktivitas yang lain.

Pada awal terapi, Anda akan merasakan gemetaran yang sangat lembut pada kaki dan/ atau tulang kaki. Hal ini disebabkan tubuh Anda mulai memunculkan gemetaran alami yang akan melepaskan ketegangan pada rangka dan otot akibat kelelahan.

Apabila Anda mengalami dampak negatif akibat proses terapi, Anda akan mendapatkan pendampingan oleh psikolog yang memandu proses terapi.

Jika Anda mengikuti latihan dari sesi awal hingga akhir, kemudian rutin melakukan latihan mandiri, Anda dapat mengetahui dengan jelas bagaimana melakukan latihan tremor teraputik ini, serta dapat merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Latihan tremor teraputik ini akan dilaksanakan tanpa pemungutan biaya apapun dan Anda akan mendapatkan fasilitas penunjang latihan.

**FASILITAS YANG DIDAPATKAN**

Seluruh kegiatan dan proses terapi ini di bawah bimbingan dosen Dr. Rahma Widyana, M.Si., Psikolog dan Siti Noor Fatmah, M.Si., Psikolog.

Segala fasilitas yang berkaitan dengan penelitian ditanggung sepenuhnya oleh peneliti. Anda yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan panduan, lembar kerja latihan, alat tulis, dan mat yoga. Pada saat pelatihan berkelompok Anda akan mendapatkan akomodasi berupa uang transportasi dan konsumsi selama proses pelatihan berlangsung.

**KERAHASIAAN**

Informasi yang Anda berikan dalam latihan ini akan dijamin kerahasiaannya. Hanya orang-orang dalam latihan yang akan mengetahui informasi tersebut. Semua catatan akan disimpan dengan cermat oleh pelaksana dan nama-nama Anda tidak akan ditulis dalam laporan atau artikel yang berkaitan dengan penelitian atau berita.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/ Inisial :

Usia :

Alamat :

No Telepon :

Telah memahami prosedur pelaksanaan penelitian sebagaimana dijelaskan sebelumnya dan menyatakan bersedia mengikuti latihan ini. Kesediaan saya sepenuhnya atas dasar keinginan saya pribadi tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, ………………………..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Peneliti  Rina Eko Widarsih |  | Subyek Penelitian  ( ) |