

Ira Vahlia, M.Pd.
Hadi Pranoto, M.Pd., AIFO-FIT.
Sangidatus Sholiha, M.Pd.
Dhofirul Fadhil Dzil Ikrom Al Hazmi, M.Fis.

Panduan

Sharing Experience



Psikoedukasi

Membangun Kualitas Hidup
Yang Lebih Baik



Panduan

Sharing Experience



Psikoedukasi

Membangun Kualitas Hidup
Yang Lebih Baik

Ira Vahlia, M.Pd.

Hadi Pranoto, M.Pd., AIFO-FIT.

Sangidatus Sholiha, M.Pd.

Dhofirul Fadhil Dzil Ikrom Al Hazmi, M.Fis.

The logo for Litrus, featuring the word "litrus" in a lowercase, blue, sans-serif font. Above the letter "i" is a small orange dot. To the right of the word, the word "Penerbit" is written in a very small, black, uppercase font.

Penerbit
litrus.

**PANDUAN SHARING EXPERIENCE DAN PSIKOEDUKASI
MEMBANGUN KUALITAS HIDUP YANG LEBIH BAIK**

Ditulis oleh:

Ira Vahlia, M.Pd.
Hadi Pranoto, M.Pd., AIFO-FIT.
Sangidatus Sholiha, M.Pd.
Dhofirul Fadhil Dzil Ikrom Al Hazmi, M.Fis.

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh
P.T. Literasi Nusantara Abadi Grup
Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari
Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144
Telp : +6285887254603, +6285841411519
Email: literasinusantaraofficial@gmail.com
Web: www.penerbitlitnus.co.id
Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Oktober 2024

Perancang sampul: Muhammad Ridho Naufal
Penata letak: Hasanuddin

ISBN : 978-623-519-945-0

vi + 64 hlm. ; 15,5x23 cm.

©Oktober 2024



Kata Pengantar

Puji bersyukur, kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan Buku “*Panduan Sharing Experience dan Psikoedukasi: Membangun Kualitas Hidup yang Lebih Baik*”. Buku ini dikembangkan berdasarkan pelaksanaan penelitian pada Forum Keluarga Cerebral Palsy Lampung. Tidak lupa kami sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang sudah terlibat tanpa mengurangi rasa hormat tim penulis, yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam proses pembuatan buku ini. Harapanya Buku ini dapat mempermudah orang tua anak *Cerebral Palsy* dalam memahami *Sharing Experience* dan Psikoedukasi.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun Buku ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan buku ini. Mudah-Mudahan buku ini dapat memberikan

banyak manfaat bagi para pembaca serta mahasiswa, dan para pendidik serta akademisi pada umumnya.

Metro, Agustus 2024
Tim PKM.

Penulis



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

Bab 1

Pendahuluan	1
-------------------	---

Bab 2

Mengenal Sharing Experience dan Psikoedukasi	5
A. Pengertian Sharing Experience dan Psikoedukasi	5
B. Tujuan dan manfaat Sharing Experience dan Psikoedukasi	7
C. Prinsip-prinsip dasar dalam Sharing Experience dan Psikoedukasi	8

Bab 3

Menyiapkan Diri untuk Sharing Experience	11
A. Memahami Diri Sendiri	11
B. Memahami Tujuan dan Pesan yang Ingin Disampaikan.....	12

C. Menentukan Audiens yang Tepat	12
D. Meyiapkan Materi Sharing Experience yang Menarik dan Relevan.....	13

Bab 4

Proses Sharing Experience	15
A. Membangun hubungan emosional dengan audiens	15
B. Membagikan pengalaman secara jelas dan inspiratif	17
C. Membangun kepercayaan dan empati dengan pendengar	19
D. Mendorong partisipasi dan interaksi dari audiens.....	20

Bab 5

Psikoedukasi dalam Sharing Experience	25
A. Pentingnya psikoedukasi dalam Sharing Experience	25
B. Memilih topik psikoedukasi yang relevan.....	27
C. Menggunakan metode dan strategi efektif dalam psikoedukasi	29
D. Evaluasi dan umpan balik dalam psikoedukasi.....	31

Bab 6

Membangun Kualitas Hidup yang Lebih Baik Melalui Sharing Experience dan Psikoedukasi.....	35
A. Meningkatkan Kebahagiaan Dan Kepuasan Hidup.....	35
B. Mengatasi Stres Dan Kecemasan	38
C. Membangun hubungan yang sehat dan harmonis.....	40
D. Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional.....	42

Bab 7

Studi Kasus Sharing Experience dan Psikoedukasi.....	47
A. Cerita inspiratif tentang pengalaman dan perubahan positif.....	47
B. Analisis kasus dan pembelajaran yang dapat diambil.....	48

Daftar Pustaka.....	55
Biografi Penulis.....	59



Bab 1

Pendahuluan

Dengan membaca buku panduan “Berbagi Pengalaman dan Psikoedukasi: Membangun Kualitas Hidup yang Lebih Baik”, yang ditujukan untuk memberikan pengetahuan, petunjuk, dan wawasan yang berguna untuk membantu Anda mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik melalui praktik berbagi pengalaman dan psikoedukasi. Buku ini membahas konsep, strategi, dan teknik yang dapat Anda terapkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup Anda dalam kehidupan sehari-hari Anda.

Anda akan mendapatkan pemahaman dasar tentang konsep Sharing Experience dan Psikoedukasi. Kami akan menjelaskan definisi, tujuan, dan keuntungan dari kedua metode ini dalam membantu orang lain dan meningkatkan kualitas hidup. Anda juga akan memahami prinsip-

prinsip yang mendasari kedua metode ini dan bagaimana keduanya dapat membantu meningkatkan kualitas hidup.

Untuk memberikan pengalaman berbagi yang bermanfaat, Anda harus mempersiapkan diri. Anda akan belajar tentang pentingnya memahami diri sendiri, mengidentifikasi nilai-nilai dan pengalaman pribadi yang relevan, dan menentukan pesan yang ingin Anda sampaikan kepada audiens Anda. Kami juga akan membahas cara menemukan audiens yang tepat dan membuat materi yang menarik dan relevan untuk berbagi pengalaman Anda.

Menggali lebih dalam tentang prosedur yang digunakan untuk memberikan pengalaman berbagi yang efektif. Anda akan belajar bagaimana membangun hubungan emosional dengan pendengar, menggunakan strategi komunikasi yang efektif, dan menyampaikan pengalaman dengan cara yang jelas dan inspiratif. Kami juga akan membahas bagaimana membangun kepercayaan dan empati dengan pendengar serta mendorong mereka untuk berpartisipasi dan berinteraksi secara aktif selama proses berbagi pengalaman.

Anda akan belajar tentang peran penting psikoedukasi dalam praktik berbagi pengalaman. Kami akan membahas mengapa psikoedukasi adalah bagian penting dari memahami dan mendukung orang-orang dalam hal kesehatan mental dan kesejahteraan. Anda juga akan belajar bagaimana menggunakan metode dan strategi yang baik, dan bagaimana melakukan evaluasi dan umpan balik selama proses psikoedukasi.

Fokusnya adalah bagaimana psikoedukasi dan pertukaran pengalaman dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup Anda. Anda akan belajar berbagai cara untuk meningkatkan kebahagiaan, mengatasi stres dan kecemasan, membangun hubungan yang sehat dan harmonis, dan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kehidupan sehari-hari.

Anda akan melihat studi kasus nyata tentang bagaimana orang-orang menggunakan ide dan teknik yang dibahas dalam buku ini untuk mengatasi masalah, berkembang, dan mengubah hidup mereka dengan



Bab 2

Mengenal Sharing Experience dan Psikoedukasi

Bab ini akan menjelaskan berbagi Pengalaman dan Psikoedukasi adalah istilah yang berarti berbagi pengalaman dan kisah hidup yang menginspirasi untuk memberikan pemahaman, inspirasi, dan dukungan kepada orang lain. Psikoedukasi adalah pendekatan yang menggunakan pengetahuan dan informasi tentang kesehatan mental untuk membantu orang memahami, mengelola, dan meningkatkan kondisi kesehatan mental mereka. memahami, mengelola, dan meningkatkan kondisi kesehatan mental mereka.

A. Pengertian Sharing Experience dan Psikoedukasi

Sharing Experience adalah proses berbagi pengalaman dan cerita hidup yang inspiratif untuk memberikan pemahaman, inspirasi, dan dukungan

kepada orang lain. Psikoedukasi adalah pendekatan yang menggunakan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan mental untuk membantu individu dalam memahami, mengelola, dan meningkatkan kondisi kesehatan mental mereka.

1. Sharing Experience:

Berbagi pengalaman mengacu pada tindakan berbagi pengalaman, pengetahuan, atau wawasan pribadi seseorang dengan orang lain

Itu bisa melibatkan berbagi cerita, anekdot, atau pelajaran yang didapat dari situasi atau peristiwa tertentu, Rovasita, S. (2017).

Berbagi pengalaman dapat dilakukan dalam berbagai setting, seperti grup online, grup pendukung, atau sesi konseling. Tujuan berbagi pengalaman seringkali untuk memberikan dukungan, bimbingan, atau inspirasi kepada orang lain yang mungkin mengalami pengalaman serupa

2. Psikoedukasi:

Psikoedukasi, atau psikoedukasi, adalah pendekatan yang melibatkan pemberian informasi dan pendidikan kepada individu tentang kesehatan mental, proses psikologis, atau kondisi tertentu, Purwati, P., Japar, M., & Qomariyah, L. (2021).

Ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu tentang kesehatan mental mereka sendiri dan membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola kesejahteraan mereka. Psikoedukasi dapat disampaikan melalui berbagai cara, seperti lokakarya, sesi kelompok, atau konseling individu. Itu dapat mencakup topik-topik seperti strategi coping, manajemen stres, keterampilan komunikasi, dan perawatan diri, tujuan dari psikoedukasi adalah memberdayakan individu untuk mengambil peran aktif dalam kesehatan mental mereka dan membuat keputusan tentang kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, berbagi pengalaman melibatkan berbagi pengalaman dan wawasan pribadi dengan orang lain, sedangkan



Bab 3

Menyiapkan Diri untuk Sharing Experience

Bab ini akan membahas langkah-langkah yang perlu Anda ambil untuk mempersiapkan diri dalam memberikan Sharing Experience yang efektif. Anda akan belajar tentang pentingnya memahami diri sendiri, menentukan audiens yang tepat, dan menyusun materi yang menarik dan relevan.

A. Memahami Diri Sendiri

Memahami diri sendiri: Bagian ini akan membantu pembaca untuk melakukan refleksi diri dan memahami nilai-nilai, kepercayaan, kekuatan, dan kelemahan mereka. Pembaca akan diajak untuk mengidentifikasi pengalaman hidup yang paling relevan dan bermanfaat untuk dibagikan kepada orang lain.

Hal yang paling penting adalah memahami diri sendiri atau sering di sebut *self love* dan *be your self*, karena Ketika seseorang paham dan mencintai dirinya sendiri Ketika memberikan sharing pengalaman bisa membuat orang lain mempunyai kebermanfaatan dari pengalaman yang dimiliki dan memotivasi orang lain , Adi (2016:23).

Sehingga memahami diri sendiri merupakan tahap awal menyiapkan dalam sharing experience yang dapat membangun dan mendorong motivasi seseorang kepada orang lain.

B. Memahami Tujuan dan Pesan yang Ingin Disampaikan

Memahami tujuan dan pesan yang ingin disampaikan: Bagian ini akan membantu pembaca untuk menetapkan tujuan yang jelas dalam Sharing Experience mereka. Pembaca akan belajar bagaimana mengartikulasikan pesan yang ingin disampaikan kepada pendengar dengan cara yang jelas dan inspiratif.

Setelah memahami maka kita dapat memberikan tujuan dalam sharing pengalaman yang dapat disampaikan sesuai apa pesan yang disampaikan terhadap pembahasan yang akan di sharingkan Bersama (Anto, 2020).

Ketika sudah saling satu tujuan pembahasan dan pesan yang disampaikan sama maka akan mudah untuk saling komunikasi satu dengan yang lainnya.

C. Menentukan Audiens yang Tepat

Menentukan audiens yang tepat: Bagian ini akan membahas pentingnya menentukan audiens yang tepat untuk Sharing Experience. Pembaca akan mempelajari bagaimana memahami kebutuhan, harapan, dan latar belakang audiens, sehingga Sharing Experience mereka dapat menjadi relevan dan bermakna bagi pendengar.

Setelah memahami , tujuan dan pesan hal yang penting adalah audiens atau narasumber serta peserta yang akan di ajak melaksanakan sharing pengalaman, jika kurang tepat maka sharing tidak akan berjalan dengan baik karena tujuan dan motivasi dalam sharing berbeda, (Deriagil,2021)



Bab 4

Proses Sharing Experience

Bab ini akan membahas proses langkah-demi-langkah dalam memberikan Sharing Experience. Anda akan belajar bagaimana membangun hubungan emosional dengan audiens, membagikan pengalaman secara jelas dan inspiratif, serta mendorong partisipasi dan interaksi dari audiens.

A. Membangun hubungan emosional dengan audiens

Membangun hubungan emosional dengan audiens: Bagian ini akan membahas pentingnya membangun hubungan emosional dengan pendengar dalam Sharing Experience. Pembaca akan mempelajari keterampilan komunikasi yang efektif, seperti mendengarkan aktif, menggunakan bahasa tubuh yang mendukung, dan menciptakan suasana yang hangat dan terbuka.

Membangun hubungan emosional dengan audiens adalah langkah kunci dalam Sharing Experience dan Psikoedukasi. Ini menciptakan ikatan yang kuat antara pembicara dan pendengar, yang dapat membuat pesan dan informasi menjadi lebih berdampak. Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang bagaimana membangun hubungan emosional dengan audiens dalam lima lembar:

Lembar 1: Pendekatan Awal yang Hangat

1. **Salutasi yang Ramah:** Mulailah dengan sapaan yang hangat dan ramah. Sapaan yang sopan dan mengundang membuat audiens merasa dihargai dan nyaman.
2. **Sorot Wajah dan Kontak Mata:** Saat berbicara, pastikan Anda memiliki kontak mata dengan audiens. Ini menunjukkan bahwa Anda peduli dan memperhatikan mereka.
3. *Tone of Voice:* Pastikan nada suara Anda sesuai dengan pesan yang ingin Anda sampaikan. Suara yang ramah dan tenang membantu menciptakan suasana yang nyaman.

Lembar 2: Memahami Kebutuhan Audiens

Tingkat Pengetahuan Audiens: Usahakan untuk memahami sejauh mana audiens memiliki pengetahuan tentang topik yang akan Anda diskusikan. Ini akan membantu Anda menyesuaikan cara Anda berbicara.

Kebutuhan dan Harapan: Cobalah untuk memahami apa yang diharapkan oleh audiens dari Sharing Experience Anda. Apakah mereka mencari inspirasi, informasi, atau dukungan emosional?

Lembar 3: Empati dan Kesamaan Pengalaman

Menunjukkan Empati: Tunjukkan empati terhadap pengalaman dan perasaan audiens. Ini dapat dilakukan dengan mengakui perasaan mereka dan mengungkapkan pemahaman terhadap apa yang mereka alami.

Mengidentifikasi Kesamaan Pengalaman: Jika Anda memiliki pengalaman yang serupa dengan audiens, bagikan secara ringkas. Ini bisa membantu membentuk ikatan yang lebih kuat karena mereka merasa Anda dapat memahami apa yang mereka alami.



Bab 5

Psikoedukasi dalam Sharing Experience

Bab ini akan mengulas pentingnya psikoedukasi dalam Sharing Experience. Anda akan mempelajari cara memilih topik psikoedukasi yang relevan, menggunakan metode dan strategi efektif dalam psikoedukasi, serta melakukan evaluasi dan mendapatkan umpan balik dari audiens.

A. Pentingnya psikoedukasi dalam Sharing Experience

Pentingnya psikoedukasi dalam Sharing Experience: Bagian ini akan menjelaskan mengapa psikoedukasi merupakan komponen penting dalam praktik Sharing Experience. Pembaca akan mempelajari tentang peran psikoedukasi dalam membantu individu memahami dan mengelola kesehatan mental mereka, serta bagaimana hal ini dapat disampaikan melalui Sharing Experience.

Pentingnya psikoedukasi dalam Sharing Experience adalah tentang menggabungkan aspek pendidikan yang mendalam dengan pengalaman pribadi untuk memberikan panduan yang kuat dan memahami kepada audiens. Berikut adalah penjelasan lebih rinci tentang pentingnya psikoedukasi dalam Sharing Experience dalam lima lembar:

Lembar 1: Memberikan Dasar Pengetahuan

Psikoedukasi memberikan dasar pengetahuan yang kuat tentang topik tertentu, seperti masalah kesehatan mental, kesejahteraan, atau pengembangan pribadi. Ini mencakup pemahaman mengenai gejala, penyebab, dan strategi pengelolaan.

Ini memungkinkan audiens untuk memiliki pemahaman yang lebih baik tentang topik yang dibahas dalam Sharing Experience.

Lembar 2: Mengatasi Stigma dan Ketidakhahaman

Psikoedukasi membantu mengatasi stigma dan ketidakhahaman terkait dengan topik sensitif seperti gangguan mental. Dengan memberikan fakta yang akurat dan pemahaman yang lebih dalam, psikoedukasi membantu menghilangkan stereotip dan ketakutan yang mungkin dimiliki oleh audiens.

Ini menciptakan lingkungan yang lebih terbuka dan mendukung untuk pembicaraan tentang topik yang mungkin tabu.

Lembar 3: Memberdayakan Individu

Psikoedukasi memberdayakan individu dengan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk mengelola kesehatan mental mereka sendiri atau mendukung orang lain.

Ini memberi mereka alat dan strategi yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Lembar 4: Mengarahkan Tindakan yang Lebih Baik

Psikoedukasi membantu audiens mengenali langkah-langkah konkret yang dapat mereka ambil untuk mengatasi masalah atau meningkatkan kesejahteraan mereka.



Bab 6

Membangun Kualitas Hidup yang Lebih Baik Melalui Sharing Experience dan Psikoedukasi

Pada bab ini, Anda akan menjelajahi berbagai aspek kehidupan yang dapat ditingkatkan melalui Sharing Experience dan Psikoedukasi. Topik yang dibahas meliputi meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, mengatasi stres dan kecemasan, membangun hubungan yang sehat dan harmonis, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional.

A. Meningkatkan Kebahagiaan Dan Kepuasan Hidup

Meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup: Bagian ini akan membahas tentang cara meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup melalui Sharing Experience dan Psikoedukasi. Pembaca akan mempelajari

berbagai teknik dan pendekatan untuk mengembangkan sikap yang positif, mempraktikkan rasa syukur, dan menghargai momen kecil dalam hidup.

Meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah tujuan yang banyak orang inginkan dalam hidup mereka. Ini melibatkan berbagai aspek, termasuk emosi positif, hubungan yang sehat, pencapaian pribadi, dan kesejahteraan fisik. Berikut adalah penjelasan rinci tentang cara meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup:

1. **Pemahaman tentang Kebahagiaan:**
Penting untuk memahami apa arti kebahagiaan bagi Anda secara pribadi. Kebahagiaan adalah pengalaman subjektif, dan apa yang membuat seseorang bahagia bisa berbeda dari satu individu ke individu lain.
2. **Hubungan yang Sehat:**
Hubungan yang sehat dengan teman, keluarga, dan pasangan adalah salah satu kunci kebahagiaan. Komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan saling pengertian adalah elemen-elemen penting dalam hubungan yang positif.
3. **Keterlibatan dalam Aktivitas yang Anda Nikmati:**
Melibatkan diri dalam aktivitas yang Anda nikmati dan yang memicu minat Anda dapat meningkatkan kebahagiaan. Ini bisa berupa hobi, olahraga, seni, atau aktivitas sosial.
4. **Rasa Kepuasan Pribadi:**
Mengatasi tantangan dan mencapai tujuan pribadi dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan yang dapat meningkatkan kebahagiaan. Atur tujuan yang realistis dan lakukan langkah-langkah konkrit untuk mencapainya.
5. **Manajemen Stres:**
Stres adalah hambatan besar terhadap kebahagiaan. Belajar cara mengelola stres dengan baik, seperti melalui relaksasi, meditasi, atau olahraga, dapat membantu Anda merasa lebih bahagia dan tenang.



Bab 7

Studi Kasus Sharing Experience dan Psikoedukasi

Bab ini akan menyajikan beberapa studi kasus inspiratif tentang pengalaman dan perubahan positif yang dicapai melalui Sharing Experience dan Psikoedukasi. Anda akan menganalisis kasus-kasus tersebut dan mengambil pembelajaran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

A. Cerita inspiratif tentang pengalaman dan perubahan positif

Cerita inspiratif tentang pengalaman dan perubahan positif: Bagian ini akan memuat berbagai studi kasus atau kisah inspiratif tentang orang-orang yang telah mengalami perubahan positif melalui praktik Sharing Experience dan Psikoedukasi. Cerita-cerita ini akan mengilustrasikan

bagaimana Sharing Experience dan Psikoedukasi dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan seseorang.

B. Analisis kasus dan pembelajaran yang dapat diambil

Analisis kasus dan pembelajaran yang dapat diambil: Bagian ini akan menguraikan analisis dan pembelajaran yang dapat ditarik dari setiap studi kasus. Pembaca akan diajak untuk merenung dan memahami poin-poin penting yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai pendengar maupun pembicara.

Dalam bidang bimbingan dan konseling, pendekatan psikoedukasi dan sharing experience memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi masalah pribadi, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Psikoedukasi adalah proses memberikan pengetahuan psikologis dan informasi yang relevan kepada klien untuk membantu mereka memahami dan mengelola masalah yang mereka hadapi. Di sisi lain, sharing experience adalah metode di mana individu berbagi pengalaman pribadi mereka, yang dapat menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi orang lain.

Pembahasan studi kasus yang melibatkan penggunaan psikoedukasi dan sharing experience dalam konteks bimbingan dan konseling, dengan fokus pada implementasi, manfaat, tantangan, dan dampaknya terhadap klien.

Dalam bimbingan dan konseling, banyak klien yang datang dengan berbagai masalah, mulai dari stres, kecemasan, depresi, hingga masalah interpersonal. Pendekatan psikoedukasi sering digunakan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada klien mengenai kondisi yang mereka alami, sekaligus memberikan strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Selain itu, sharing experience dapat membantu klien merasa lebih terhubung dan kurang sendirian dalam menghadapi masalah, karena mereka dapat melihat bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, B.F., Tama, M.M., & Sujarwo, S. (2022). PSIKOEDUKASI METODE DETEKSI DINI PERKEMBANGAN MOTORIK PADA BALITA DI DESA TANGSI AGUNG. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Arfianto, M.A., Ibad, M.R., Widowati, S., & Fikri, Z. (2022). Penerapan Psikoedukasi Kelompok Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Orang Tua Dalam Menstimulasi Perkembangan Inisiatif Anak Prasekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Buring Kota Malang. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*.
- Jalal, N.M., Piara, M., & Irdianti, I. (2022). Psikoedukasi Non Pelatihan melalui Media Poster untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik. *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian*.
- Lidiawati, K.R. (2021). Psikoedukasi Parenting dan Kesehatan Mental Secara Online di Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*.

- Nursiswati, N., Filianty, F., & Harun, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan “Sharing Tentang Minum Jus” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Dan Kronis. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2104-2110. doi:<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6250>.
- Purwati, P., Japar, M., & Qomariyah, L. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior dan Psikoedukasi di Sekolah Islam; Dampaknya terhadap Penalaran Moral Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 4(2), 245-260. <https://doi.org/10.33367/ijies.v4i2.2068>.
- Rovasita, S. (2017). Sharing Experience dan Resiliensi: Studi atas Facebook Group Orang Tua Anak Cerebral Palsy. *INKLUSI*, 4(1), 119–148. <https://doi.org/10.14421/ijds.040106>
- Suparno, Suryani Fajrin. (2017). Hubungan dukungan sosial dan Kesadaran diri dengan motivasi sembuh pecandu NAPZA (Studi Pada Warga Binaan Lapas Klas II A Samarinda). *PSIKOBORNEO*. 5 (2): 235-245 ISSN 2477-2674 (online), ISSN 2477-2666 (cetak), ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id.
- Adi, Spto. (2016). Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Universitas Negeri Malang: Prosiding Seminar Nasional.
- Anto,Saputro. (2020). *Sharing Shassion*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Deriagil, Setiawan. (2021). Mufakat dalam Sharing Pengalaman yang mencapai Tujuan. Bandung: CV. Cipta Evaluasi.
- Edi, Rasyid. (2019). *Melaksanakan Sharing Evaluasi Bersama*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pranoto, Hadi.*(2021). *Counseling Fitness*. Metro: Lppm UM Metro Press.
- Pranoto, Hadi. (2022). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok integrasi nilai-nilai Islam*.Metro: BK UM Metro.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. (2016). Hubungan antara Potensi Kreativitas dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2010 FKIP UNIKA Atma Jaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 1 Nomor 1 Maret 2016. Page 6-9 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370
- Nurdidaya dan Selviana. (2012). Prestasi Olahraga Paralimpian Indonesia: Kajian Perspektif Psikologis. *Jurnal Iptek Olahraga* 14(3): 288-308. Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I. Jakarta. Sayuti. 2007. Faktor-



BIOGRAFI PENULIS



Hadi Pranoto, S.Pd., M.Pd,AIFO-FIT di lahirkan di Braja Asri pada tanggal 19 Juli 1991, anak kedua dari tiga bersaudara. Adapun pendidikan yang telah ditempuh adalah: TK Al-Mukarohmah lulus pada tahun 1996, SD Negeri Jerinjing lulus pada tahun 2002, SMP Negeri 3 Sungkai Utara lulus pada tahun 2006, SMA Negeri 2 Kota Bumi Jalawiyata lulus pada tahun 2009, S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Metro lulus pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan Program Pascasarjana (Magister) S2 di Universitas Negeri Semarang Jurusan Bimbingan dan Konseling tahun akademik 2013/2014 dan lulus pada tahun 2015. Saat ini Penulis Bekerja Sebagai Dosen Prodi BK di Universitas Muhammadiyah Metro dari tahun 2015 sampai sekarang. Pada Tahun 2024 Mengikuti Kegiatan Sertifikasi Nasional dan Internasional BNSP Ahli Ilmu Faal Olahraga Kebugaran (AIFO-FIT). Beberapa karya ilmiah yang pernah di hasilkan ialah: (1)

Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kerja Sama Pelayanan Guru Pembimbing (BK) dan Orang Tua, Pada Jurnal GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 2 (1), 43-49 Tahun 2012. (2) Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten di SMP Negeri 1 Metro Pada Jurnal GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 3 (1), 31-41, Tahun 2013. (3) Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara Pada Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM METRO, Tahun 2016. (4) Media Gambar untuk Meningkatkan Pengetahuan Karier Siswa di SD Negeri Jerinjing Sungkai Utara Pada JURNAL KONSELING KOMPREHENSIF ISSN 2355-7303 3 (No. 2), 163-175, Tahun 2016. (5) *Group Guidance Services With Self Regulation Techniques For Students* Pada Jurnal GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling 6 (2), Tahun 2016. (6) Kompetensi Profesional Bimbingan Dan Konseling Islami Dalam Persiapan Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) Pada Prosiding *International Seminar: Facing the ASEAN Economic Community We Prepare Guidance and Counseling Personnel Who Professional and Religius: March, 29-30 2016* at Aula STAIN Curup Bengkulu, Indonesia ISBN: 978-602-6884-06-0, Tahun 2016. (7) *Group guidance services with self-regulation technique to improve student learning motivation in Junior High School (JHS)* Pada *International Journal Educational Research and Reviews* 11 (24), 2146-2154, Tahun 2016. (8) Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Menghadapi Ujian Atau Tes Pada Prosiding Seminar Nasional Pendidikan UM Metro Tahun 2017. (9) Peningkatan Keterampilan Menulis Artikel Ilmiah Bagi Guru di Sekolah Muhammadiyah Kota Metro Pada SINAR SANG SURYA: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat 1 (1), 14-24 Tahun 2017. (10) Layanan Bimbingan Kelompok Mahasiswa Prodi BK Menggunakan Media ICT (*Information And Communications Technology*) Basis Social Media, Pada Jurnal: Mikrotik Jurnal Manajemen Informatika, Tahun 2017. (11) Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Regulation Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa,

Pada Jurnal: Indonesian Journal of Educational Counseling 2 (1), 87-112 Tahun 2018. (12) Jurnal Terakreditasi Nasional Peringkat Keempat: Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Pada JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia) 3 (1), 1-5, Tahun 2018. (13) Jurnal Terakreditasi Nasional Peringkat Keempat: Identifikasi Nilai Kearifan Lokal (Lokal Wisdom) Pili Pesenggiri dan Peranya dalam dalam Pelayanan Konseling Lintas Budaya Pada JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia) 3 (2), 1-5, Tahun 2018. (14). Group Counseling Fitness Humanities at Fitmax Gym Metro dan Counseling Fitness (CounsFit) at Centra Fitness Metro Penelitian Tahun 2016 yang belum terpublikasi. Alamat: Jl. Raya Jerinjing Desa Baru Raharja RT/RW 002/002, Kec. Sungkai Utara, Kab. Lampung Utara. *Contact Person*: +6285669634986. E-mail: hadipranoto21@gmail.com.



Ira Vahlia, M. Pd., di lahirkan di Metro pada tanggal 6 Desember 1989, anak pertama dari lima bersaudara. Adapun pendidikan yang telah ditempuh adalah: TK Teladan Kota Metro 1994, SDN 1 Metro tahun 2000, SMPN 1 Metro lulus pada tahun 2003, SMAN 1 Metro lulus pada tahun 2007, S1 Pendidikan Matematika di Universitas Muhammadiyah Metro lulus pada tahun 2011, S2 Pendidikan Matematika di Universitas Sebelas Maret Surakarta lulus pada tahun 2013. Saat ini Penulis Bekerja Sebagai Dosen Pendidikan Matematika di Universitas Muhammadiyah Metro dari tahun 2013 sampai sekarang. Beberapa karya ilmiah yang dihasilkan yaitu pada tahun 2013-2023 yang pernah di hasilkan dapat dilihat pada <https://scholar.google.com/citations?user=nDMsQK0AAAAJ&hl=id&oi=ao>. Alamat: Jl. Tiram Yosodadi Metro Timur Kota Metro Lampung 34111. *Contact Person*: +6285768428721. E-mail: iravahlia56@gmail.com.



Sangidatus Sholiha lahir di Banyuwangi pada tanggal 11 April 1993 anak pertama dari dua bersaudara. Adapun pendidikan yang pernah ditempuh yaitu di SD Negeri 3 Kalibaru Kulon lulus tahun 2005, SMP Negeri 1 Kalibaru lulus tahun 2008, SMK Negeri Kalibaru lulus tahun 2011, S1 Pendidikan Ekonomi lulus tahun 2015 Universitas Jember, S2 Pendidikan IPS lulus tahun 2019. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Metro tahun 2021 sampai sekarang dan bertugas di sentra KI Unit Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Metro. Beberapa karya ilmiah yang dihasilkan yaitu pada tahun 2018-2023 yang pernah di hasilkan dapat dilihat pada <https://scholar.google.com/citations?hl=id&user=KHrJBT8AAAAJ> . Alamat Perum Topten Residence 05 hadimulyo Timur Metro Pusat Kota Metro.



Dhofirul Fadhil Dzil Ikrom Al Hazmi, SSt.FT., M.Fis, di lahirkan di Tegal pada tanggal 16 Januari 1988, anak pertama dari lima bersaudara. Adapun pendidikan yang telah ditempuh adalah: TK Muslimin lulus pada tahun 1993, MIN 3 Kotabumi lulus pada tahun 1999, MTs. N 1 Kotabumi lulus pada tahun 2002, SMU Muhammadiyah 4 Yogyakarta lulus pada tahun 2005, D3 Fisioterapi di Akademi Fisioterapi RS. Dustira Cimahi lulus pada tahun 2008, D4 Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surakarta lulus pada tahun 2011, kemudian melanjutkan pendidikan Program Pascasarjana (Magister) S2 di Universitas Udayana Jurusan Fisiologi Olahraga Konsentrasi Fisioterapi lulus pada tahun 2013. Saat ini Penulis Bekerja Sebagai Dosen Prodi D3 Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Metro dari tahun 2019 sampai sekarang. Bekerja di RSUD Mayjend HM. Ryacudu Kotabumi dari 2014 sampai sekarang. Owner AlHazmi Fisioterapi Center Kotabumi dari tahun 2014 sampai sekarang. Beberapa karya ilmiah yang pernah di hasilkan ialah: (1) Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Osteoarthritis Genu Dextra dengan

Modalitas Micro Wave Diathermy dan Hold Relax Exercise Tahun 2008. (2) Pengaruh Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Terhadap Pengurangan Nyeri Kronik Pada Penderita Osteoarthritis (OA) Genu Di Panti Wreda Darma Bhakti Surakarta Tahun 2011. (3) Kombinasi Neuro Developmental Treatment dan Sensory Integration Lebih Baik daripada hanya Neuro Developmental Treatment untuk Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome Pada Jurnal Sport and Fitness Volume 2, No. 1: 56 – 71 Universitas Denpasar, Tahun 2014. (4) Microwave diathermy mengurangi nyeri pada penderita Osteoarthritis Genu Pada JURNAL Profesional Fisioterapi 1 (1) 20-22, Tahun 2022. Alamat: Jl. Cengkeh RT/RW 005/001, Kel. Kelapa Tujuh, Kec. Kotabumi Selatan, Kab. Lampung Utara. *Contact Person*: +6285382887400. E-mail: fadhil.alhazmi@gmail.com.

Panduan

Sharing Experience & Psikoedukasi

Membangun Kualitas Hidup
Yang Lebih Baik

Dengan membaca buku panduan "Berbagi Pengalaman dan Psikoedukasi: Membangun Kualitas Hidup yang Lebih Baik", yang ditujukan untuk memberikan pengetahuan, petunjuk, dan wawasan yang berguna untuk membantu Anda mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik melalui praktik berbagi pengalaman dan psikoedukasi. Buku ini membahas konsep, strategi, dan teknik yang dapat Anda terapkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup Anda dalam kehidupan sehari-hari Anda.

Anda akan mendapatkan pemahaman dasar tentang konsep Sharing Experience dan Psikoedukasi. Kami akan menjelaskan definisi, tujuan, dan keuntungan dari kedua metode ini dalam membantu orang lain dan meningkatkan kualitas hidup. Anda juga akan memahami prinsip-prinsip yang mendasari kedua metode ini dan bagaimana keduanya dapat membantu meningkatkan kualitas hidup.

Untuk memberikan pengalaman berbagi yang bermanfaat, Anda harus mempersiapkan diri. Anda akan belajar tentang pentingnya memahami diri sendiri, mengidentifikasi nilai-nilai dan pengalaman pribadi yang relevan, dan menentukan pesan yang ingin Anda sampaikan kepada audiens Anda. Kami juga akan membahas cara menemukan audiens yang tepat dan membuat materi yang menarik dan relevan untuk berbagi pengalaman Anda.

