LEMBAR KERJA *COGNITIVE REAPPRAISAL*

No.	Langkah
1.	Tuliskan peristiwa yang memicu perasaan diabaikan:
2.	Catat pikiran otomatis yang muncul:
3.	Uji pikiran tersebut dengan bukti pro dan kontra. <u>Bukti pro:</u> <u>Bukti kontra:</u>
4.	Buat pikiran versi baru yang lebih seimbang:
5.	Perhatikan perubahan emosi:

Korespondensi: garvin.goei@gmail.com @garvingoei