LAMPIRAN 17

**Jurnal “Self Thought”**

**No. Responden:**

**Petunjuk:**

Lembar jurnal *“self thought”* ini bertujuan untuk anda secara mandiri mengubah self talk negatif menjadi positif, dan lebih memberdayakan diri anda serta meningkatkan kualitas hidup anda secara maksimal. Selain itu, memudahkan anda melatih diri untuk memiliki pemikiran dan perasaan yang positif, anda dapat menggunakan jurnal *“self thought”* dalam kehidupan sehari-hari, jika perlu anda bisa membawa jurnal ini kemana-mana.

Pernyataan anda tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan anda di sekolah ini, kejujuran dan keseriusan anda dalam mengisi lembar jurnal *self thought* sangat bermanfaat baik bagi peneliti maupun anda. Karena itu, anda diharapkan mengisi lembar jurnal *self thought* yang telah tersedia.

Atas bantuan dan kerja samanya, diucapkan terima kasih..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situasi** | **Self Talk yang muncul** | **Ubah menjadi Self Talk Positif** |
|  |  |  |