LAMPIRAN 18

***Self Talk* Positif**

**No. Responden:**

Buat lima pernyataaan *self talk* positif yang dapat anda gunakan ketika mengalami *self talk* negatif.

1.

2.

3.

4.

5.

Tuliskan dua hal yang membuat anda memiliki *self talk* negatif.

1.

2.

Yang akan anda lakukan dalam minggu depan setiap kali mengalami *self talk* negatif.

Tanggal :

Situasi :

Hasil :

Setelah menggunakan teknik *self talk*, aktivitas belajarku menjadi (lingkari pilihan di bawah ini)

1. Tetap
2. Meningkat
3. Semakin rendah