**LAMPIRAN 1**

**JADWAL PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK***

**DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan**  | **Topik Pertemuan** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Alokasi Waktu** |
| 1 | *pretest* | Membagikan angket resiliensi dan responden mengisi angket resiliensi. | Mengetahui tingkat resiliensi siswa sebelum diberi perlakuan | 15 menit |
| 2 | *Treatment* I | Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali bentuk-bentuk *self talk* negative dan menuliskan diatas lembar kerja. Selanjutnya siswa mengisi lembar kerja di rumah setiap kali ada masalah dan ada pikiran negatif yang muncul. | Siswa dan peneliti dapat mengidentifikasi dan mengenali *self talk* negatif yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. | 60 menit |
| 3 | *Treatment* II | Peneliti meminta siswa untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif dengan menuliskan frasa positif yang diharapkan bisa melawan *self talk* negatif. | Siswa dapat mengubah *self talk* negatif menjadi positif  | 30 menit |
| 4 | *Treatment* III | Siswa mengucapkan secara lisan semua bentuk *self talk*  negatif yang telah dituliskan pada lembar kerja, kemudian peneliti melakukan penghentian alur pikir (*thought stopping*) dengan mengucapkan “stop”. Selanjutnya siswa mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang. | Siswa dapat mengucapkan *self talk* negatif dan melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif secara berulang ulang. | 45 menit |
| 4 | *Treatment* IV | Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkomitmen menerapkan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari | siswa dapat menerapkan *self talk* positif dalam kehidupannya sehari-hari. | 10 menit |
| 5 | *Posttest* | Membagikan dan meminta responden mengisi angket resiliensi. | Mengetahui tingkat resiliensi siswa setelah diberi perlakuan. | 10 menit |