**LAMPIRAN 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK* DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR**

Pertemuan I : Pemberian teknik *self talk* I

Tanggal pelaksanaan : 20 Agustus 2018

Tujuan : Siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatif, mengubah *self talk* negatif ke positif, melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang.

Tempat : Masjid SMAN 8 Makassar

 Proses pelaksanaan perlakuan I sebagai berikut:

|  |
| --- |
| **SESI AWAL** |
| **NO** | **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **CARA PELAKSANAAN** | **HASIL** | **WAKTU** |
| 1.  | Salam | Menarik perhatian siswa untuk focus memulai kegiatan | Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa. | Siswa siap dan focus mengikuti kegiatan | 1 menit |
| 2.  | Doa | Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik | Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdoa | Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan | 3 menit |
| 3.  | Membangun raport | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa | Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing dengan games perkenalan sambung cerita | Siswa merasa tidak canggung dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 4. | Menentukan durasi waktu | Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan | Peneliti dan siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan. | Telah ada kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan sehingga tidak menghambat kegiatan lain. | 2 menit |
| 5. | Struktur kelompok |  |  |  |  |
|  | 1. Menyampaikan topik dan tujuan kegiatan observasi
 | Siswa mampu mengenali topic dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan yaitu teknik *self talk.* | Peneliti menyampaikan topic dan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self talk* | Siswa dapat mengetahui dan memahami topic dan tujuan kegiatan konseling kemompok dengan teknik *self* tpalk*.* | 3 menit |
|  | 1. Menjelaskan asas kerahasiaan
 | Siswa merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan | Peneliti menyampaikan kepada siswa untuk merahasiakan hal-hal yang diperoleh selama kegiatan berlangsung | Siswa percaya kepada peneliti dan dapat lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan | 3 menit |
|  | 1. Peran dan tanggungjawab
 | Siswa dapat mengetahui tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Peneliti menjelaskan kepada siswa tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Siswa mengetahui tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan. | 3 menit |
|  | 1. Menjelaskan mekanisme kegiatan
 | Agar siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah | Peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan  | Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung. | 5 menit |
| **SESI INTI** |
| 6. | Pelaksanaan tahap observasi | Siswa dapat mengenali bentuk-bentuk *self talk* negative yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.Siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatif yang muncul saat dihadapkan pada masalah. Siswa dapat mengubah *self talk* negatif ke positif. Siswa dapat melakukan penghentian pikiran dan siswa dapat mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang. | 1. Peneliti memberikan pemahaman tentang *self talk* negative yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peneliti meminta siswa mencatat *self talk* negatif yang muncul saat siswa dihadapkan pada masalah.
3. Peneliti meminta siswa untuk mengubah *self talk negative* menjadi *self talk* positif pada lembar kerja dengan menuliskan frasa positif yang diharapkan dapat melawan *self talk* negatif.
4. peneliti meminta siswa mengucapkan *self talk negative* dan melakukan *thought stopping* dengan arahan peneliti (peneliti mengatakan ”stop”) Selanjutnya siswa mengucapkan *self talk* positif secara berulang ulang.
 | 1. Siswa mengenali *self talk* negative yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa dapat mengidentifikaksi *self talk* negatif yang muncul disaat ada masalah.
3. Siswa dapat mengubah *self talk* negatif ke positif pada kartu indeks.
4. Siswa dapat menghentikan pikiran negatif yang muncul saat melakukan *self talk* negatif dan siswa dapat mengganti pikiran negatif menjadi positif.
 | 30 menit |
| **SESI AKHIR (TERMINASI)** |
| 8. | Melakukan observasi kegiatan | Mengamati partisipasi siswa | Memberi tanda centang pada pedoman observasi | Mengetahui partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan | 3 menit |
| 9. | Melakukan terminasi | Mengakhiri pertemuan dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya | Menyampaikan bahwa waktu telah selesai dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya | Siswa dan peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya | 3 menit |
| 10. | Evaluasi formatif | Mengetahui hasil observasi | Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perasaan setelah mengikuti kegiatan | Mengetahui hasil dari kegiatan yang dilakukan | 3 menit |

Pertemuan II : Pemberian teknik *self talk* II

Tanggal pelaksanaan : 27 Agustus 2018

Tujuan : Siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatif, mengubah *self talk* negatif ke positif, melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang.

Tempat : Masjid SMAN 8 Makassar

 Proses pelaksanaan perlakuan II sebagai berikut:

|  |
| --- |
| **SESI AWAL** |
| **NO** | **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **CARA PELAKSANAAN** | **HASIL** | **WAKTU** |
| 1.  | Salam | Menarik perhatian siswa untuk focus memulai kegiatan | Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa. | Siswa siap dan focus mengikuti kegiatan | 1 menit |
| 2.  | Doa | Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik | Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdoa | Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan | 3 menit |
| 3.  | Membangun raport | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa | Peneliti memberikan games kepada siswa | Siswa merasa senang dengan games yang diberikan | 5 menit |
| 4. | Menentukan durasi waktu | Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan | Peneliti dan siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan. | Telah ada kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan sehingga tidak menghambat kegiatan lain. | 2 menit |
| 5. | Struktur kelompok |  |  |  |  |
|  | 1. Menyampaikan tujuan kegiatan pelaksanaan teknik *self talk*.
 | Siswa memahami tujuan pelaksanaan teknik *self talk.* | Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk*. | Siswa dapat mengetahui dan memahami tujuan kegiatan konseling kemompok dengan mengubah *self talk* negative ke positif | 3 menit |
|  | 1. Menjelaskan asas kerahasiaan
 | Siswa merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan | Peneliti menyampaikan kepada siswa untuk merahasiakan hal-hal yang diperoleh selama kegiatan berlangsung | Siswa percaya kepada peneliti dan dapat lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan | 3 menit |
|  | 1. Peran dan tanggungjawab
 | Siswa dapat mengetahui tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Peneliti menjelaskan kepada siswa tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Siswa mengetahui tanggungjawabya sebagai anggota aktif dalam kegiatan. | 3 menit |
|  | 1. Menjelaskan mekanisme kegiatan
 | Agar siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah | Peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan  | Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung. | 5 menit |
| **SESI INTI** |
| 6. | Menyampaikan tahap mengubah *self talk* negative ke positif | Siswa dapat mengenali bentuk-bentuk *self talk* negative yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.Siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatif yang muncul saat dihadapkan pada masalah. Siswa dapat mengubah *self talk* negatif ke positif. Siswa dapat melakukan penghentian pikiran dan siswa dapat mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang. | 1. Peneliti meminta siswa mencatat semua *self talk* negatif yang muncul saat siswa dihadapkan pada masalah.
2. Peneliti meminta siswa mengubah *self talk negative* menjadi *self talk* positif dengan menuliskan frasa positif yang diharapkan dapat melawan *self talk* negatif.
3. Siswa mengucapkan *self talk negative* dan melakukan *thought stopping* dengan arahan peneliti (peneliti mengatakan ”stop”), selanjutnya siswa mengucapkan *self talk* positif secara berulang ulang.
 | 1. Siswa dapat mengidentifikaksi *self talk* negatif yang muncul disaat ada masalah dan menuliskannya dalam lembar kerja
2. Siswa dapat mengubah *self talk* negatif ke positif pada kartu indeks.
3. Siswa dapat menghentikan pikiran negatif yang muncul saat melakukan *self talk* negatif dan siswa dapat mengganti pikiran negatif menjadi positif.
 | 30 menit |
| **SESI AKHIR (TERMINASI)** |
| 8. | Melakukan observasi kegiatan | Mengamati partisipasi siswa  | Memberi tanda centang pada pedoman observasi | Mengetahui partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan | 3 menit |
| 9. | Melakukan terminasi | Mengakhiri pertemuan dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya | Menyampaikan bahwa waktu telah selesai dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya | Siswa dan peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya | 3 menit |
| 10. | Evaluasi formatif | Mengetahui hasil kegiatan mengubah *self talk* negative ke positif | Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perasaan setelah mengikuti kegiatan | Mengetahui hasil dari kegiatan yang dilakukan | 3 menit |

Pertemuan III : Pemberian teknik *self talk* III

Tanggal pelaksanaan : 3 September 2018

Tujuan : Siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatif, mengubah *self talk* negatif ke positif, melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang.

Tempat : Masjid SMAN 8 Makassar

 Proses pelaksanaan perlakuan III sebagai berikut:

|  |
| --- |
| **SESI AWAL** |
| **NO** | **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **CARA PELAKSANAAN** | **HASIL** | **WAKTU** |
| 1.  | Salam | Menarik perhatian siswa untuk focus memulai kegiatan | Peneliti mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa. | Siswa siap dan focus mengikuti kegiatan | 1 menit |
| 2.  | Doa | Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik | Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdoa | Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan | 3 menit |
| 3.  | Membangun raport | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa | Peneliti memberikan games kepada siswa | Siswa merasa senang dengan games yang diberikan | 5 menit |
| 4. | Menentukan durasi waktu | Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan | Peneliti dan siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan. | Telah ada kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan sehingga tidak menghambat kegiatan lain. | 2 menit |
| 5. | Struktur kelompok |  |  |  |  |
|  | 1. Menyampaikan tujuan kegiatan pelaksanaan teknik *self talk*.
 | Siswa memahami tujuan pelaksanaan teknik *self talk*. | Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self talk*. | Siswa dapat mengetahui dan memahami tujuan kegiatan konseling kemompok dengan mengubah *self talk* negative ke positif | 3 menit |
|  | 1. Menjelaskan asas kerahasiaan
 | Siswa merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan | Peneliti menyampaikan kepada siswa untuk merahasiakan hal-hal yang diperoleh selama kegiatan berlangsung | Siswa percaya kepada peneliti dan dapat lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan | 3 menit |
|  | 1. Peran dan tanggungjawab
 | Siswa dapat mengetahui tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Peneliti menjelaskan kepada siswa tanggungjawabnya sebagai anggota aktif dalam kegiatan | Siswa mengetahui tanggungjawabya sebagai anggota aktif dalam kegiatan. | 3 menit |
|  | 1. Menjelaskan mekanisme kegiatan
 | Agar siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah | Peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan  | Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung. | 5 menit |
| **SESI INTI** |
| 6. | Menyampaikan tahap mengucapkan *self talk* negative dan melakukan *thought stopping* dan mengucapkan *self talk* positif berulang-ulang | Siswa dapat mengenali bentuk-bentuk *self talk* negative yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari.Siswa dapat mengidentifikasi *self talk* negatif yang muncul saat dihadapkan pada masalah. Siswa dapat mengubah *self talk* negatif ke positif. Siswa dapat melakukan penghentian pikiran dan siswa dapat mengucapkan *self talk* positif secara berulang-ulang. | 1. Peneliti meminta siswa mencatat semua *self talk* negatif yang muncul saat siswa dihadapkan pada masalah.
2. Peneliti meminta siswa mengubah *self talk negative* menjadi *self talk* positif dengan menuliskan frasa positif yang diharapkan dapat melawan *self talk* negatif.
3. Siswa mengucapkan *self talk negative* dan melakukan *thought stopping* dengan arahan peneliti (peneliti mengatakan ”stop”), selanjutnya siswa mengucapkan *self talk* positif secara berulang ulang.
4. Siswa diminta menuliskan komitmen untuk menerapkan teknik *self talk* dalam kehidupan sehari-hari.
 | 1. Siswa dapat mengidentifikaksi *self talk* negatif yang muncul disaat ada masalah dan menuliskannya dalam lembar kerja
2. Siswa dapat mengubah *self talk* negatif ke positif pada kartu indeks.
3. Siswa dapat menghentikan pikiran negatif yang muncul saat melakukan *self talk* negatif dan siswa dapat mengganti pikiran negatif menjadi positif.
4. Siswa memantapkan diri untuk menerapkan teknik *self talk* dalam kehidupan sehari-hari.
 | 45 menit |
| **SESI AKHIR (TERMINASI)** |
| 8. | Melakukan observasi kegiatan | Mengamati partisipasi siswa  | Memberi tanda centang pada pedoman observasi | Mengetahui partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan | 3 menit |
| 9. | Melakukan terminasi | Mengakhiri pertemuan dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya | Menyampaikan bahwa waktu telah selesai dan membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya | Siswa dan peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya | 3 menit |
| 10. | Evaluasi formatif | Mengetahui hasil kegiatan mengubah *self talk* negative ke positif | Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perasaan setelah mengikuti kegiatan | Mengetahui hasil dari kegiatan yang dilakukan | 3 menit |