**JADWAL PELAKSANAAN METODE *SELF TALK* DI MAN PINRANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan** | **Topik Pertemuan** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Rentang Waktu** |
| **I** | Rasional *Treatment* | Menyampaiakan tujuan pelaksanaan *self talk* | Siswa mampu mengenal dan mengetahui tentang teknik *self talk* dan kepercayaan diri dalam bersosialisasi | **Senin, 23 April 2018** |
| **II** | Kontradiksi Pikiran | Mendebat pikiran irrasional konseli | Siswa mendebat pikiran irasional yang menyebabkan *self talk negatif* | **Rabu, 25 April 2018** |
| **III** | Membuat pernyataan diri yang positif | Siswa diminta untuk membuat pernyataan yang positif mengenai dirinya | Siswa mampu membuat pernyataan diri yang positif | **Jumat, 27 April 2018** |
| **IV** | *Self Monitoring* | Melakukan pengawasan mengenai keefektifan *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri sisw dalam bersosialisasi | Siswa mampu mengwasi self talknya dari pelaksanaan teknik dalam kehidupan sehari-hari | **Rabu, 2 Mei 2018** |

**LAMPIRAN I**

**PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK***

**UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAN DIRI SISWA DALAM BERSOSIALISASI SISWA**

**DI MAN PINRANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tahap** | **Program** | **Tujuan** | **Kegiatan** | **Waktu** |
| I | Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan | Untuk memperlancar pelaksanaan kegiatan | Menata ruangan dan kursi peserta serta kesiapan peserta mengikuti kegiatan | 10 Menit |
| II | Pelaksanaan teknik *self talk* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi | Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bersosialisasi | 1. Tahap Pembentukan : 2. Peneliti membentuk kelompok dan menentukan pemimpin kelompok yaitu peneliti sendiri dan anggotanya yaitu objek penelitian 3. Menetapkan struktur kelompok yaitu struktur tujuan, durasi, kerahasiaan dan penguatan 4. Tahap peralihan : 5. Peneliti meminta siswa (anggota kelompok) untuk memperkenalkan diri 6. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan 7. Tahap kegiatan : 8. Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur 9. Peneliti menjelaskan secara singkat gambaran tentang *self talk* dan kepercayaan diri dalam bersosialisasi 10. Peneliti memberikan bahan informasi 11. Peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk menanyakan hal yang tidak dipahami 12. Melakukan diskusi kelompok 13. Identifikasi *self talk* negatif 14. Peneliti memberikan instruksi kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran yang membuatnya merasa tertekan 15. Peneliti menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran negatif dengan situasi yang dihadapi dan pengaruh emosi yang muncul 16. Peneliti memberikan lembar kerja “*self talk negatif*” untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul 17. Kontradiksi Pikiran 18. Peneliti menginstruksikan konseli untuk memahami perilaku negative yang dilakukan oleh siswa 19. Peneliti mendebat pikiran irasional konseli sehingga konseli menyadari bentuk pikiran irasionalnya 20. Peneliti menginstruksikan konseli untuk memahami kekeliruan dalam berpikir dan berperilaku 21. Membuat pernyataan diri yang positif 22. Peneliti meminta konseli untuk membuat pernyataan-pernyataan positif dalam dirinya. 23. Peneliti meminta konseli untuk menuliskan pernyataan diri yang positif. 24. Peneliti meminta konseli untuk menghentikan perilaku irrasionalnya (*Though Stopping*) 25. Melatih perilaku rasional yang akan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari 26. *Self Monitoring* 27. Peneliti meminta konseli untuk membuat komitmen mengenai perilaku yang akan dijalaninya 28. Peneliti meminta siswa untuk mengawasi sendiri perilaku yang dilakukannya 29. Evaluasi dan Terminasi 30. Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman konseli selama proses konseling berlangsung 31. Peneliti member kesempatan untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan *self talk* 32. Peneliti memberikan lembar “evaluasi diri” untuk lebih mendukung hasil dari pemberian teknik *self talk* 33. Peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hasil dari lembar “evaluasi diri” 34. Peneliti mengungkapkan kegiatan segera berakhir serta mengucapkan terima kasih kepada siswa yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan |  |