**LAMPIRAN 2**

**PELAKSANAAN TEKNIK *SELF TALK***

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

**DI MAN PINRANG**

**Tahap Kegiatan**

I : Rasional *Treatment*

Tujuan : Siswa mampu mengenal dan mengetahui tentang teknik *self talk* dan kepercayaan diri dalam bersosialisasi.

Proses pelaksanaan pertemuan I dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa  | Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing dan memberikan games perkenalan | Siswa merasa tidak canggung dalam mengikuti kegiatan | 5 Menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan bimbingan kelompok dengan teknik s*elf talk* | Agar siswa tidak bingung dan bersedia melakukan kegiatan bimbingan kelompok  | Peneliti menyampaikan maksud dari kegiatan yang akan dilakukan | Siswa memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan | 5 Menit |
| 3. | Memberikan bahan informasi | Siswa mengetahui dengan gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* | * Peneliti membagikan lembar informasi yang telah disiapkan yaitu tahap pelaksanaan dari *self talk* dan informasi mengenai kepercayaan diri dalam bersosialisasi
* Peneliti mempersilahkan siswa untuk membaca bahan informasi yang telah dibagikan
* Peneliti mempersilahkan siswa untuk bertanya
 | Siswa memiliki gambaran awal dari pelaksanaan kegiatan dan merasa yakin untuk melakukan kegiatan ini. | 25 Menit |
| 4. | Diskusi Kelompok | Siswa melakukan diskusi kelompok untuk mengetahui pemahaman dan pikiran masing-masing serta dapat saling bertukar pendapat | Siswa melakukan diskusi kelompok | Siswa dapat membangun rasa saling keterbukaan dengan melalui diskusi kelompok sehingga siswa jadi mengetahui pikiran dan pendapat dari setiap anggota kelompok | 10 Menit |

II : Identifikasi *Self Talk* Negatif

Tujuan : Siswa mengidentifikasi *self talk* yang ada pada dirinya

Proses pelaksanaan pertemuan II dikemukakan sebagi berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa merefleksikan pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 Menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topik dari tahap II | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II | Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan bimbingan kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya  | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II | 5 menit |
| 3. | Menjelaskan Mekanisme kegiatan | Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan II sehingga dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | * Peneliti memberi pengarahan kepada siswa mengenai cara untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang negatif yang menyebabkan *self talk negative*
 | Siswa dapat melakukan tahap pelaksanaan II dengan baik | 10 menit |
| 4. | Identifikasi *Self Talk* Negatif | Siswa mengidentifikasi situasi dan pikiran negative yang dialaminya | * Peneliti memberikan instruksi kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran yang membuatnya merasa tertekan
* Peneliti menjelaskan hubungan antara pikiran-pikiran negatif dengan situasi yang dihadapi dan pengaruh emosi yang muncul
* Peneliti memberikan lembar kerja “*self talk negatif*” untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul
 | Siswa mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan *self talk negatif* | 25 menit |
| 5. | Memberikan umpan balik (*feedback)* | Untuk mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk merubah *self talk* negatifnya | Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan pendapatnya mengenai identifikasi *self talk negatif* dan mendiskusikannya  | Mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk merubah *self talk*  | 10 menit |

III : Kontradiksi Pikiran

Tujuan : Siswa mendebat pikiran irasional yang menyebabkan *self talk negatif*

Proses pelaksanaan pertemuan III dikemukakan sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa  | Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya | Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topic III | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III | Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya kegiatan bimbingan kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III | 5 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan tahap III sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | * Peneliti menjelaskan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan
* Peneliti menginstruksikan konseli untuk memahami perilaku negatif yang dilakukan oleh siswa
* Peneliti mendebat pikiran irasional konseli sehingga konseli menyadari bentuk pikiran irasionalnya
* Peneliti menginstruksikan konseli untuk memahami kekeliruan dalam berpikir dan berperilaku
 | Siswa memiliki pandangan baru mengenai *self talk* yang ada pada dirinya | 35 menit |
| 4.  | Melakukan diskusi kelompok | Siswa melakukan diskusi untuk mengetahui pemahaman masing-masing dari mereka setelah melakuakn kontradiksi pikiran | * Siswa diberi kesempatan untuk membahas kegiatan dari kontradiksi pikiran
* Peneliti meminta siswa menceritakan perasaannya setelah melakukan kontradiksi pikiran
* Peneliti kemudian memberi tindakan manfaat dari kontradiksi pikiran
 | Siswa memiliki pandangan baru mengenai *self talk* | 10 menit |

IV : Membuat pernyataan diri yang positif

Tujuan : Siswa mampu membuat pernyataan diri yang positif

Proses pelaksanaan pertemuan IV dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara pelaksanaan | Hasil yang diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun rapport | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topic tahap IV | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV | Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya bimbingan kelompok dan ikrar bersama-sama agar apa yang dilakukakan dalam kegiatan terjamin kerahasiaannya | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV | 5 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan IV sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur  | * Peneliti meminta konseli untuk membuat pernyataan-pernyataan positif dalam dirinya.
* Peneliti meminta konseli untuk menuliskan pernyataan diri yang positif.
* Peneliti meminta konseli untuk menghentikan perilaku irrasionalnya (*Though Stopping*)
* Melatih perilaku rasional yang akan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari
 | Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan IV dengan baik | 35 menit |
| 4. | Memberikan umpan balik (*feedback*) | Siswa mampu menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan | Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* ini dimanapun dan dalam kondisi apapun  | Siswa dapat merasakan hasil dari kegiatan yang dilakukan | 10 menit |

V : *Self Monitoring*

Tujuan : Siswa mampu mengwasi self talknya dari pelaksanaan teknik dalam kehidupan sehari-hari

Proses pelaksanaan pertemuan V dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun rapport | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topic tahap V | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap V | Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya bimbingan kelompok dan ikrar bersama-sama agar apa yang dilakukakan dalam kegiatan terjamin kerahasiaannya | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap V | 5 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan V sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur  | * Peneliti meminta konseli untuk membuat komitmen mengenai perilaku yang akan dijalaninya
* Peneliti meminta siswa untuk mengawasi sendiri perilaku yang dilakukannya
 | Konseli maampu menjadi pengawas perilaku untuk dirinya sendiri | 30 menit |

**Tahap Akhir (Terminasi)**

Tujuan : siswa mampu membandingkan sebelum dan sesudah diberikan teknik *self talk*

Proses pelaksanaan pertemuan dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun rapport | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur  | * Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman siswa selama proses bimbingan kelompok berlangsung
* Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan *self talk*
* Peneliti memberikan lembar “evaluasi diri” untuk lebih mendukung hasil dari pemberian teknik *self talk*
* Peneliti mempersilahkan siswamemaparkan hasil dari lembar “evaluasi diri”
* Peneliti memberitahukan kepada siswa bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan
* Peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa yang bersedia mengikuti pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir
* Peneliti merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya dan mengungkapkan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan selanjutnya untuk pemberian *posttest*
* Menutup pertemuan
 | Siswa dapat melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik | 35 menit |