

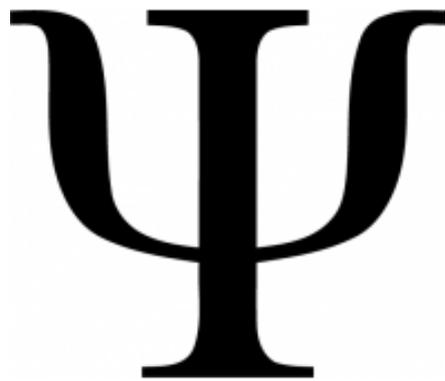
LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN

SKALA KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM

SKALA PSIKOLOGI



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2019**

SKALA PENELITIAN

Saudara/i yang kami hormati, mohon kiranya saudara/i berkenan untuk mengisi skala dibawah ini. Skala ini disebarakan dalam rangka pengerjaan skripsi. Saudara/i dipersilahkan untuk memilih jawaban yang dirasa paling cocok atau sesuai dengan keadaan saudara/i saat ini. Perlu diketahui bahwa dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar maupun salah pada setiap pernyataan yang diajukan. Oleh karena itu, saudara/i dimohon untuk mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Perlu diketahui juga bahwa kerahasiaan data diri **Saudara/i dalam mengisi skala ini akan terjamin**. Nama responden dan identitas diri yang disertakan dalam skala ini tidak akan tersebar ke pihak yang tidak berkepentingan. Skala ini dibuat murni untuk kepentingan akademik. Oleh karena itu, kami mohon kesediaan saudara/i untuk mengisi skala ini.

Kami mengucapkan terima kasih atas waktu dan kerja samanya.

Hormat Kami,

Peneliti

IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap :
 Usia :
 Jenis Kelamin : L/P
 Jurusan :
 Kelas :
 No Telepon :

*Coret yang tidak perlu

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri Anda.

S : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri Anda.

TS : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

Contoh :

Cara menjawab

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan berusaha mencapai cita-cita saya			X	

Jika ingin mengganti jawaban

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan berusaha mencapai cita-cita saya	X		X	

2. Usahakanlah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat berbicara dengan jelas ketika berbicara di depan umum				
2	Saya lupa apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan umum				
3	Saya tidak yakin dapat berbicara di depan umum dengan baik				
4	Saya mampu menatap mata penonton ketika berbicara di depan banyak orang				
5	Jantung saya berdetak cepat ketika akan berbicara di depan umum				
6	Saya dapat berbicara dengan tenang pada saat berbicara di depan umum				
7	Saya yakin dengan yang saya ucapkan ketika berbicara di depan umum				
8	Saya kehilangan konsentrasi ketika berbicara di depan umum				
9	Saya dapat berdiri dengan tenang ketika berbicara di depan umum				
10	Saya takut ditertawakan ketika berbicara di depan umum				
11	Perut saya terasa mual ketika akan berbicara di depan umum				
12	Saya percaya diri ketika berbicara di depan umum				
13	Saya dapat berbicara dengan lancar ketika berbicara di depan umum				
14	Saya merasa gelisah ketika akan berbicara di depan umum				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
15	Saya dapat menyusun kata-kata dengan baik ketika berbicara di depan umum				
16	Saya percaya bahwa saya mampu berbicara di depan umum				
17	Pembicaraan saya menjadi kacau ketika berbicara di depan umum				
18	Saya takut apa yang saya ucapkan itu salah ketika berbicara di depan umum				
19	Saya sulit tidur ketika besok akan berbicara di depan umum				
20	Saya tetap merasa tenang meskipun giliran saya untuk berbicara di depan umum semakin dekat				
21	Saya dapat berkonsentrasi meskipun perhatian tertuju pada saya ketika berbicara di depan banyak orang				
22	Saya berbicara terbata-bata ketika berbicara di depan umum				
23	Saya merasa rileks ketika akan berbicara di depan umum				
24	Saya merasa tidak mampu berbicara di depan umum				
25	Saya dapat berbicara dengan teratur pada saat berbicara di depan umum				
26	Saya dapat tidur nyenyak ketika besok akan berbicara di depan umum				
27	Apa yang saya ucapkan menjadi berbelit-belit ketika berbicara di depan umum				
28	Saya merasa siap ketika akan berbicara di depan umum				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
29	Perhatian yang tertuju pada saya tidak membuat saya lupa ketika berbicara di depan orang banyak				
30	Saya merasa takut apabila giliran saya untuk berbicara di depan umum semakin dekat				
31	Saya merasa nyaman berbicara di depan banyak orang				
32	Saya merasa gugup ketika berbicara di depan banyak orang				
33	Tangan dan kaki saya gemetar ketika mulai berbicara di depan umum				
34	Saya tetap fokus dengan materi yang saya bicarakan pada saat berbicara di depan banyak orang				
35	Detak jantung saya tetap normal ketika akan berbicara di depan umum				
36	Saya panik ketika akan berbicara di depan umum				
37	Saya merasa kehilangan kata-kata ketika berbicara di depan umum				
38	Saya merasa bersemangat ketika akan berbicara di depan umum				
39	Suara saya bergetar ketika berbicara di depan umum				

Terima Kasih

Data Seleksi Subjek Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Rentang Skor	Jumlah Subjek	Kategori Penelitian	Presentase
$126,75 < X \leq 156$	1	Sangat Tinggi	0,9%
$107,25 < X \leq 126,75$	14	Tinggi	13,1%
$87,75 < X \leq 107,25$	49	Sedang	45,8%
$68,25 < X \leq 87,75$	40	Rendah	37,4%
$X \leq 68,25$	3	Sangat Rendah	2,8%
Jumlah	107	Total	100 %

LAMPIRAN 2

TABULASI PENELITIAN

2-1 Tabulasi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum *Pre-test*

2-2 Tabulasi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum *Post-test*

2-1 Tabulasi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum *Pre-test*

INISIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Jumlah	Kategori
ANR	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	114	Tinggi
DAR	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111	Tinggi
DS	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	1	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	93	Sedang
DNN	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	4	2	2	4	3	3	2	3	3	1	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	114	Tinggi
SZL	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	115	Tinggi
SW	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	105	Sedang
AZN	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	89	Sedang

2-2 Tabulasi Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum *Post-test*

INISIAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Jumlah	Kategori
ANR	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	90	Sedang
DAR	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	90	Sedang
DS	3	3	3	3	3	2	3	3	1	4	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	103	Sedang
DNN	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	4	83	Rendah
SZL	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	123	Tinggi
SW	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	102	Sedang
AZN	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	103	Sedang

LAMPIRAN 3

Deskripsi Data Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Deskripsi Data Skala Kecemasan Berbicara di Depan Umum

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test	7	89	115	105,86	10,75
Post-test	7	90	123	14,71	13,13
Valid N	7				

LAMPIRAN 4

ANALISIS DATA

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis**Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest
Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	4 ^a	4.75	19.00
	Positive Ranks	3 ^b	3.00	9.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

Test Statistics

		POST TEST- PRE TEST
Z		-.845
Asymp. Sig. (2-tailed)		.398

LAMPIRAN 5

PELATIHAN *SELF TALK* POSITIF

5-1 Modul Pelatihan *Self Talk* Positif

5-2 *Interrater Professional Judgement* Modul

5-3 *Informed Consent* Pelatihan *Self Talk* Positif

MODUL

***SELF TALK* POSITIF UNTUK MENRUNKAN KECEMASAN
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA MAHASISWA**



Disusun oleh:

Semira Zikri Anggina

30701501743

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2018**

Modul ini berisi petunjuk pelaksanaan pelatihan *self talk* positif untuk Mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

A. Pendahuluan

Self talk positif adalah sebuah pernyataan-pernyataan positif yang didirikan untuk diri sendiri. Menurut Hamilton (Putra & Jannah, 2017) *self talk* positif adalah teknik psikologis untuk membantu menghentikan *self talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, perasaan pesimis, depresi, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. Jika *self talk* dapat digunakan dengan cara yang tepat dapat membantu membangun rasa percaya diri seseorang dan mengatur konsentrasi seseorang agar tetap baik (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Modul pelatihan *self talk* positif ini disusun untuk panduan pelatihan *self talk* positif mahasiswa FKIP Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA). Modul ini disusun untuk pelatihan yang bertujuan menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia orang yang belajar di perguruan tinggi.

Masa perkuliahan banyak metode yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Salah satunya adalah metode presentasi. Mahasiswa sering mengalami rasa takut atau cemas saat mendapatkan tugas untuk presentasi di depan umum ataupun berbicara di depan umum. Hasil wawancara dengan empat mahasiswa FKIP mereka merasa grogi dan cemas saat harus berbicara di depan umum. Satu dari empat mahasiswa pernah kebingungan dan tiba-tiba tidak tau materi apa yang harus disampaikan saat presentasi di depan kelas.

Modul *self talk* positif ini bertujuan untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum. Harapannya agar mahasiswa dapat mengatasi rasa cemas yang dialami saat berbicara di depan umum. Selain itu supaya nantinya saat menjalani profesi di bidangnya tidak mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan umum: siswa dapat menurunkan kecemasan berbicara di depan umum dengan menggunakan positive self-talk
2. Tujuan khusus:
 - Mahasiswa mampu memahami metode *self talk* positif
 - Mahasiswa mampu untuk mengidentifikasi *self talk* negatif yang muncul di dalam dirinya
 - Mahasiswa mampu untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif
 - Kecemasan berbicara di depan umum dapat berkurang

Manfaat modul ini untuk memberikan pelatihan *self talk* positif kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum supaya dapat mengatasi rasa cemas saat berbicara di depan umum.

C. Modul *Self Talk* Positif

Modul ini mengacu pada teori Semiun yang mengatakan membantu seseorang menyadari self talk yang irrasional dan negatif yang merupakan sumber utama dari emosi-emosi yang tidak dikehendaki dan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Modul ini terdiri dari tiga tahap. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini.

Pertama, peneliti menjelaskan mengenai hubungan berpikir positif dan *self-talk* positif. Pada metode ini dijelaskan menggunakan metode ceramah dengan media power point. Berpikir positif menjelaskan manfaat dan cara menerapkan dalam bentuk kalimat sederhana. Hal ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berpikir positif dengan *self-talk*. Selain itu berpikir positif sebagai media penguat variabel bebas. Peneliti membantu partisipan untuk menyadari pikiran irrasional dan mengubah pikiran tersebut dengan cara menulis mengubah kalimat negatif menjadi kalimat positif. Nanti nya bentuk-bentuk positif yang ditulis akan menjadi tugas selanjutnya sebagai bentuk afirmasi diri.

Kedua, peneliti menjelaskan teknik *self-talk* positif yaitu dengan menggunakan teknik *tape-talk*. Pada tahap ini peneliti menjelaskan konsep *positive self talk* dengan metode ceramah dan diskusi. Setelah itu ada sesi penerapan teknik *tape-talk* yang diberikan kepada partisipan. Pada tahap ini peneliti juga memaparkan tentang kecemasan, sebab akibat kecemasan berbicara di depan umum.

Ketiga, peneliti membantu mahasiswa untuk menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri. Di tahap ini teknik *tape-talk* akan diulang. Setelah itu akan ada sesi sharing untuk membahas perasaan cemas saat berbicara di depan umum lebih mendalam. Tujuannya supaya partisipan sadar perasaan cemas bisa diatasi dan membantu menghilangkan pikiran irrasional dengan sikap positif.

D. Pelaksanaan Pelatihan *Positive Self Talk*

Pelaksanaan pelatihan ini akan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan. Dengan durasi 70-140 menit setiap sesi pertemuan. Sebelum pelatihan dilaksanakan akan ada sesi *breifing* terlebih dahulu tentang alur dalam penelitian ini. Supaya saat proses pelatihan seluruh partisipan dapat mengikuti pelatihan dengan lancar.

Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan
1	Pembukaan, sambutan, doa, perkenalan, menyamakan tujuan dan harapan	Ceramah	<p>a) Membuka untuk sambutan pertemuan pertama</p> <p>b) Memberikan ucapan terimakasih kepada peserta telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelatihan</p> <p>c) Saling mengenal antar subjek dan konselor</p> <p>d) Menumbuhkan suasana saling mengenal antar satu peserta dengan peserta lain</p>
	<i>Ice Breaking</i>	Permainan Fokus, Berkenalan,	<p>a) Membangun rapport</p> <p>b) Menciptakan suasana yang santai dan menyenangkan</p>
	Memberikan pengenalan mengenai <i>self-talk</i>	Ceramah	Memberikan materi <i>self-talk</i> kepada subjek dan menyadari bahwa <i>self-talk</i> adalah sesuatu yang telah dilakukan setiap orang dan berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari
	Sharing Pengalaman	Diskusi	Membantu partisipan menyadari pikiran irrasional dan membantu untuk mengubah pikiran irrasional dengan pikiran positif.
	Menerapkan teknik <i>silent-talk</i>	Praktik	Melakukan teknik <i>silent-talk</i> salah satu metode <i>self-talk</i> . Untuk melatih partisipan membiasakan melakukan <i>silent-talk</i> positif.

	Memberikan kesimpulan dan tugas	Ceramah	Tugas bertujuan untuk mengafirmasi diri dengan <i>self-talk</i> , tugas yang diberikan mengulang kalimat positif yang telah dibuat.
2	Pembukaan, sambutan, doa	-	<p>a) Membuka untuk sambutan pertemuan</p> <p>b) Memberikan ucapan terimakasih kepada peserta telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelatihan</p> <p>c) Menumbuhkan suasana saling mengenal dan nyaman.</p>
	<i>Ice breaking</i>	Permainan	Menciptakan suasana yang santai dan menyenangkan
	Mereview materi sesi 1	Diskusi	Meminta peserta untuk mereview materi tujuannya supaya mudah untuk mengikuti sesi 2 dan menerapkan materi sebelumnya
	Memberikan materi <i>self-talk</i> positif	Ceramah	a) metode <i>positive self talk</i> agar subjek mengerti gambaran mengenai <i>self talk positive</i> dan mengetahui manfaat <i>positive self talk</i> untuk mengurangi kecemasan berbicara saat di depan umum
	Mengulang kalimat-kalimat positif yang telah dibuat sebelumnya	Praktik	Untuk membiasakan partisipan melakukan <i>self-talk</i> menggunakan kalimat positif yang telah dibuat di sesi sebelumnya.

	Memutar <i>tape-talk</i> yang disediakan	Rekaman	Melakukan teknik <i>tape-talk</i> sebagai salah satu metode <i>self-talk</i> .
	Menarik kesimpulan sesi 2 dan penutup	Ceramah	Memberikan kesimpulan harapannya partisipan lebih memahami dan bisa menerapkan materi yang telah disampaikan
3.	Pembukaan, sambutan, doa	Ceramah	<p>a) Membuka untuk sambutan pertemuan</p> <p>b) Memberikan ucapan terimakasih kepada peserta telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelatihan</p> <p>c) Menumbuhkan suasana saling mengenal antar satu peserta dengan peserta lain</p>
	<i>Ice breaking</i>	Permainan	Partisipan dapat mengikuti pelatihan dengan senang dan fokus.
	Mereview pertemuan sesi 2	Diskusi	Partisipan dapat menerapkan materi yang telah disampaikan saat pelatihan
	Melakukan afirmasi dan sharing mengenai perasaan cemas berbicara di depan umum melalui sebuah cerita	Praktik	Partisipan mengenali perasaan cemas dan membantu untuk mengatasinya
	Melakukan sesi <i>tape-talk</i>	Mendengarkan	Melatih membiasakan melakukan <i>self-talk</i> dengan menggunakan teknik <i>tape-talk</i> .

	Sharing	Diskusi	<p>a) Menyadarkan perasaan dan kekuatan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan.</p> <p>b) Memberikan pesan dan kesan pelatihan</p>
	Penutupan	Ceramah	<p>a) Mengucapkan terima kasih telah berpartisipasi mengikuti pelatihan</p> <p>b) Memberikan suasana positif dengan motivasi</p>

PENJELASAN SESI 1

Catatan: Gaya bahasa dan isi percakapan dapat disesuaikan sesuai dengan karakter dari masing-masing terapis.

1. Pengantar

Sesi 1 berisi persiapan, pembukaan, dan pengenalan pada setiap anggota pelatihan dan terapis. Harapannya dalam pertemuan pertama semua partisipan pelatihan dapat menumbuhkan rasa nyaman, membangun keakraban, kepercayaan, sikap terbuka satu sama lain, dan menyatukan tujuan serta harapan bersama dalam pelatihan ini. Di sesi 1 ini juga akan diberikan pengenalan tentang hubungan berpikir positif dengan *self-talk* dalam kehidupan sehari-hari. Sesi 1 ini juga berisi tentang mengenali pikiran irrasional para partisipan dan mengubah bentuk-bentuk pikiran negatif menjadi positif. Harapannya individu tersebut lebih sadar akan perasaan dan pikiran yang menyertai perasaan cemas saat berbicara di depan umum.

2. Tujuan :

1. Persiapan melakukan sesi 1 pelatihan
2. Pembukaan dan perkenalan terapis dan setiap anggota partisipan serta memberikan apresiasi.
3. Memberikan penjelasan mengenai proses terapi yang akan dijalani
4. Membuat peraturan dalam kelompok yang telah disepakati dan ditaati bersama.
5. Menyamakan tujuan dan harapan selama mengikuti pelatihan
6. Melakukan *ice breaking* untuk mengakrabkan para partisipan pelatihan
7. Menjelaskan hubungan berpikir positif dengan metode *self-talk* di kehidupan sehari-hari
8. Sharing mengenai pengalaman berbicara di depan umum
9. Membantu partisipan dalam mengenali pikiran irrasional
10. Membantu partisipan mengubah pikiran irrasional dengan teknik *silent talk*

11. Memberikan kesimpulan materi pelatihan sesi 1
12. Memberikan tugas untuk mengulang *self-talk* di rumah
13. Memberikan informasi untuk pertemuan selanjutnya
14. Mengakhiri pertemuan

3. Susunan kegiatan 1

No.	Kegiatan	Metode	Alat/bahan	Durasi
1.	Pembukaan, sambutan, doa, perkenalan	-	-	15 menit
2.	Game Perkenalan	Permainan		10 menit
3.	Menyamakan tujuan dan harapan	Diskusi	Buku harian, bolpoint	5 menit
4.	Memberikan materi pengenalan <i>self-talk</i> dan sesi tanya jawab	Ceramah	Laptop, LCD	45 menit
5.	Sharing Yuk!	Diskusi	Buku harian, bolpoint	30 menit
6.	Melakukan metode <i>silent talk</i>	Praktik	Musik	15 menit
7.	Menarik kesimpulan materi sesi 1	Ceramah Diskusi	-	5 menit
8.	Memberikan kesempatan partisipan untuk berbagi pengalaman sesi 1	Diskusi	-	5 menit
9.	Memberikan tugas dan penutup	Ceramah	-	7 menit

4. **Waktu** : 137 menit

5. **Peralatan:** - Buku tulis
 - 20 lembar HVS
 - Bolpoint (sesuaikan jumlah partisipan)
 - Musik

6. **Prosedur :**

1. Perkenalan terapis kepada para partisipan (**15 menit**)

“Assalamu’alaikum wr.wb, perkenalkan nama saya... di sini saya sebagai fasilitator selama pelatihan berlangsung”. Terimakasih kepada teman-teman yang sudah berkenan untuk mengikuti pelatihan ini. Semoga teman-teman semua bisa mengikuti dengan hati yang gembira dan lancar. Saya senang teman-teman bersedia untuk ikut pelatihan ini. Saya berharap teman-teman semua dapat mengikuti pelatihan ini dari awal sampai selesai”

2. Menjelaskan proses pelatihan

“Pelatihan ini akan dilakukan selama 3 sesi di hari yang berbeda, pelatihan ini diharapkan semua partisipan bisa mengikuti dengan baik. Di sesi 1 ini akan ada materi mengenai hubungan berpikir positif dengan metode self-talk dalam kegiatan sehari-hari. Pelatihan hari ini akan berlangsung selama 135 menit. Sebelum pelatihan hari ini dimulai, kita bersepakat akan mempersiapkan diri kita senyaman mungkin. Untuk teman-teman yang ingin pergi ke toilet bisa izin sekarang.”

3. Membangun rapport antar partisipan dan konselor dengan melalui *ice breaking* (game fokus, berkenalan) (menyusul) (**10 menit**)

*“game ini bernama game perkenalan. Jadi saya akan memulai dengan menunjuk salah satu orang dan diberi kesempatan untuk berkenalan dengan menyebutkan nama panggilan dan memberikan julukan dari huruf terdepan nama panggilan. Contoh nama saya semira, semira huruf depannya “s” menjadi semira **senang**.*

4. Menyamakan tujuan dan harapan (**5 menit**)

“Tujuan pelatihan ini untuk membantu teman-teman keterampilan untuk berlatih berbicara di depan umum. Harapannya setelah pelatihan ini teman-teman dapat menerapkan apa yang sudah didapatkan dari pelatihan ini”. “ Kita akan merumuskan bersama tentang peraturan kelompok agar dari setiap pertemuan berjalan dengan lancar. Peraturan kelompok ini ditujukan untuk kenyamanan bersama. Nah peraturan kelompok ini secara garis besar mengutamakan sikap saling mendukung, menjaga kerahasiaan dan kepercayaan, serta menghargai sesama anggota kelompok.

Selanjutnya sikap terbuka dalam pelatihan ini sangat penting yaitu dengan aktif berbagi pengalaman dan saling aktif menanggapi.

5. Memberikan materi pengenalan *self-talk* (lampiran 1) **(45 menit)**

“Apa yang teman-teman lakukan saat merasa jatuh atau mengalami kegagalan?”

“Teman-teman pasti pernah di satu waktu memotivasi diri sendiri, memotivasi teman, mengatakan “kamu bisa menghadapi ini”, “aku yakin bisa melakukannya”. Benar tidak?”

“Apa yang teman-teman rasakan setelah memberikan motivasi untuk diri sendiri atau orang lain?”

“Apakah ikut merasakan ada kekuatan positif yang muncul dalam diri teman-teman?”

(Masuk materi)

6. Sharing pengalaman saat kuliah terutama berada saat mendapatkan tugas untuk berbicara di depan kelas atau di depan umum. **(30 menit)**

Terapis meminta bantuan untuk membagikan lembaran kertas kepada para partisipan dan mengarahkan partisipan untuk mengambil posisi duduk yang nyaman. (Tahap ini tujuannya untuk membantu partisipan menyadari pikiran irrasional).

(Terapis)

a. Sharing bercerita *“Teman-teman setiap manusia memiliki sebuah kelebihan dan kekurangan, nah teman-teman coba untuk mengingat kembali apa yang kita punya di dalam diri kita dengan memulai cerita dari kata” “saya adalah ...”*. *“Silahkan teman-teman lanjutkan sebuah kata tersebut menjadi kalimat. Tulis apapun yang teman-teman ketahui tentang diri teman-teman, kelebihan dan kelemahan teman-teman”*.

b. *“teman-teman pernah tidak saat ada tugas untuk tampil berbicara di depan umum, ada perasaan cemas, takut? Hal-hal menakutkan apa saja yang teman-teman rasakan saat berdiri di depan umum untuk berbicara atau menyampaikan pendapat?”*

c. *“nah... sekarang saya meminta teman-teman untuk menulis hal-hal yang teman-teman rasakan saat berbicara berada di depan umum di lembaran yang telah disediakan”*

d. *“Jika sudah, silahkan teman-teman ubah tulisan tersebut menjadi kalimat positif”*

Contoh:

1. saya merasa grogi saat berbicara di depan dosen -> saya dapat berbicara di depan dosen dengan baik
2. saya tidak bisa fokus saat berbicara di depan umum -> saya dapat fokus saat presentasi di depan kelas

*menggunakan kata sederhana, waktu present.

7. Terapis membantu mengarahkan partisipan untuk melakukan metode *silent talk* (pembicaraan tanpa bersuara yang berupa dialog internal). Pertama, partisipan diminta untuk mengatur posisi duduk yang nyaman dan mengatur nafas. *“silahkan teman-teman sekarang atur posisi duduk senyaman mungkin. Sekarang kita akan bersama-sama melakukan teknik silent talk, caranya adalah teman-teman silahkan baca kalimat positif yang sudah teman-teman buat dengan tidak bersuara. Baca dengan tenang, rasakan bahwa teman-teman saat ini sedang melakukan hal positif tersebut”* (**Terapis meminta bantuan supaya menyalakan musik yang telah disediakan**). (15 menit)

Setelah selesai

“rasakan bahwa teman-teman telah menyerap kalimat-kalimat positif yang telah teman-teman buat, teman-teman telah melakukan hal positif tersebut”.

“setelah mendengarkan rekaman yang diputar tadi, apa yang teman-teman rasakan?”

8. Terapis menarik kesimpulan materi yang telah disampaikan di sesi ini. (5 menit)

“pikiran negatif dapat diartikan sebagai sekumpulan pikiran yang salah jika kita tidak dapat mengolahnya dengan baik. Pikiran negatif dapat menghambat langkah seseorang untuk memperoleh kondisi dan situasi yang lebih baik. Apa yang dipikirkan itulah yang terjadi. “

9. Menanyakan kepada partisipan apa yang sudah didapatkan dari materi yang disampaikan hari ini dan memberikan tugas. (5 menit)

Terapis *“Coba teman-teman ceritakan apa yang sudah teman-teman dapatkan untuk pertemuan hari ini”*

10. Memberikan tugas untuk mengulang kata-kata yang telah ditulis di lembar kertas dan penutup **(7 menit)**

“tugas teman-teman setelah materi hari ini, mengulang kata-kata yang telah diganti menjadi bentuk positif sesering mungkin, tujuannya adalah untuk membiasakan teman-teman melakukan self-talk positif”.

11. Penutup

“terimakasih teman-teman hebat sudah mengikuti sesi 1 ini dengan sangat baik. Untuk sesi 2 berikutnya kita akan berkenalan dengan kegiatan lainnya.

Lampiran 1

Self talk positif adalah sebuah pernyataan-pernyataan positif yang ditujukan untuk diri sendiri. *Self talk* positif adalah teknis psikologis untuk membantu menghentikan *self talk* negatif yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja di dalam kehidupan sehari-hari. *Self talk* positif dapat digunakan untuk membantu mengontrol suasana hati, mengatasi perfeksionis, membantu mengontrol kecemasan.

Melihat Jalan Yang Lebih Baik!

Hidup, bagi kebanyakan orang, harus cukup bagus.

Kita telah mendengar, bahwa hidup seharusnya menawarkan: kesempatan yang tidak ada habisnya, pengabulan mimpi kita, dan kesempatan hidup setiap hari yang membawa kesenangan dan kesuksesan. Kebanyakan dari kita menginginkan dan membutuhkan paling tidak pekerjaan yang sukses atau karir yang sukses, kehidupan keluarga yang baik, dan jaminan ekonomi yang layak. Kita mengekspetasikan itu dalam hidup. Jauh di dalam lubuk kita, kita merasa pantas dan memiliki hak untuk mencapainya. Apakah pernah kita bertanya, namun pada kenyataannya hal tersebut tidak berjalan sebagaimana semestinya? Sebagian orang terlihat “beruntung” memperoleh banyak hal dalam kehidupannya, sementara sebagian besar dari kita tampaknya tidak?

Mengapa sebagian orang, sehari-harinya, lebih bahagia, lebih produktif, terpenuhi, dari pada lainnya? Apa yang membuat berbeda? Apakah kendali hidup kita ada di tangan kita atau bukan? Dan jika kita bisa atau harus mengendalikan hidup kita, apa yang salah? Apa yang menahan kita? Jika kita benar-benar ingin melakukan lebih baik, menjadi yang kita inginkan, dan lebih bahagia, lebih sukses setiap hari di setiap sisi kehidupan, apa dinding yang menghalangi kita?

Dalam dua dekade terakhir kita sudah belajar tentang cara kerja otak manusia. Kita sekarang tau itu dengan mekanisme fisiologis yang sangat kompleks, upaya bersama tubuh, otak dan “pikiran”, menjadi hasil hidup dari

pikiran kita sendiri. Melalui pemikiran ilmiah, kita telah membuktikan hubungan antara “pemrograman mental” kita sendiri dan masalah apakah kita akan sukses atau gagal pada setiap usaha yang kita lakukan di dalam hidup, dari sesuatu yang sama pentingnya dengan tujuan seumur hidup hingga sesuatu yang kecil apa yang kita lakukan dalam satu hari.

Apakah anda pernah mempertimbangkan seberapa banyak apa yang anda lakukan, bagaimana kamu bertindak, seberapa sukses kamu, tergantung pada pengkondisian, pemrograman yang telah kamu terima dari hal lain pada pengkondisian kemudian kamu mengambil dan memberikan untuk diri anda sendiri? Hal tersebut bisa terjadi dipengaruhi oleh bagaimana kita mengkondisikan diri kita. Apa yang kita lakukan, yang kita katakan, yang kita pilih, itu akan mempengaruhi kita. Oleh karena itu setiap tindakan yang anda lakukan, dalam bentuk apapun, dipengaruhi oleh pemrograman sebelumnya, kemudian hasil akhir dari tindakan anda sama-sama terpengaruh, singkatnya “seberapa sukses anda dalam hal apapun pasti terkait dengan kata-kata dan keyakinan tentang diri anda yang anda simpan dalam pikiran bawah sadar anda”. Dan apa yang disimpan di sana, kebanyakan dari kita, diputuskan untuk pikiran kita berasal dari penilaian orang lain. Pikirkan sejenak apa yang mungkin anda lakukan berbeda besok jika kamu orang lain, seseorang yang memprogram adalah berbeda dari kamu atau apa yang mungkin anda lakukan secara berbeda jika kamu telah dibesarkan benar-benar berbeda lebih banyak mengatur sikap positif, kepercayaan dan perasaan dari mereka yang anda miliki sekarang, sikap dan kepercayaan dan perasaan pada setiap kasus akan meyakinkan anda memiliki kepercayaan diri, antusiasme, dan prestasi yang berlimpah. Kamu mungkin sadar atau mungkin tidak sadar dari bentuk konsep “*self-help*” yang saya bicarakan. Jika kamu belum menghabiskan banyak waktu untuk meningkatkan diri anda melalui membaca literatur “*self-help*” selama dua puluh tahun terakhir atau tiga puluh tahun. Ada kata-kata rangkuman pengajaran yang paling populer untuk anda. Literatur mengatakan jika kamu ingin lebih sukses, kamu harus:

“percaya dengan diri kamu”
“miliki iman”
“pertahankan prioritas anda”
“bertanggungjawab atas diri anda”
”fokus dengan apa yang kamu inginkan”
“berpikir positif”
“tetapkan tujuan spesifik dan seringlah memeriksanya”
Luangkan waktu setiap hari untuk meningkatkan pikiran anda”
“tinjau hasil anda dan sesuaikan seperlunya”
“lakukan segalanya dengan cinta”
“jangan membenci”
“miliki keberanian”
“jujur”
“bekerja keras”
“percaya pada diri yang lebih banyak”
“optimis”
“percaya pada orang lain dan menjadi layak untuk dipercaya”
“menyadari bahwa kesuksesan lebih dari sekedar uang”
“tetap sehat”
“melihat masalah sebagai peluang”
“jangan takut sukses”
“percaya Tuhan”
“ambil tindakan”
“tidak menyerah”

Tembok Diri yang Dibuat dari Negatif *Self-Talk*

Di dalam buku Helmsetter dia mengatakan, bahwa dia memperhatikan kebanyakan pembicaraan yang ditujukan diri sendiri tidak disadari atau tidak diperhatikan, beberapa pembicaraan diri sendiri sangat jelas, tidak mengherankan, jelas mengalahkan-diri. Meskipun beberapa *self talk* yang saya dengar bersifat konstruktif (membangun) dan bermanfaat, sebagian besar adalah kebalikannya, jenis *sel-talk* melawan produktif dan mengalahkan diri. Setiap kali saya mendengar contoh jenis “**negatif**” *self-talk*, saya menuliskannya. Pada waktunya, daftar saya mencakup ratusan pernyataan self talk yang dibuat oleh orang-orang setiap hari. Kebanyakan orang yang menggunakan “**negatif**” *self-talk* tidak sadar apa yang mereka katakan. Dan hanya sedikit, dari mereka yang menyadari kekuatan pemrograman, program negatif yang mereka berikan sendiri. Setiap anda membuat pernyataan diri anda yang negatif, anda mengarahkan pikiran bawah sadar anda untuk membuat kamu menjadi orang yang baru saja anda gambarkan-secara negatif! Beberapa contoh *self-talk* “**negatif**” yang sering digunakan. Saat anda membaca, lihat apakah anda mengenal seseorang yang mengatakan kata serupa, atau anda sendiri yang mengatakan seperti ini kepada diri anda:

Saya tidak ingat nama

Tidak ada gunanya

Saya tau itu tidak akan berhasil

Tidak ada yang cocok untuk saya

Itu hanya keburuntungan saya

Saya begitu ceroboh!

Saya tidak memiliki bakat

Saya hanya tidak kreatif

Hari ini bukan hari yang baik untuk saya!

Saya tidak pernah mampu membeli barang yang saya inginkan

Saya sudah tau saya tidak akan menyukainya

Saya tidak pernah mendapatkan waktu cukup

Sungguh membuat saya gila

Saya hanya tidak punya kesabaran untuk itu!
Saya terlalu malu
Saya tidak baik!
Saya tidak tahu harus berkata apa
Dengan keberuntungan saya, saya tidak punya kesempatan
Terkadang saya membenci diri saya
Saya tidak pernah memenangkan apapun
Saya tidak memiliki energi untuk melakukan itu
Saya tidak memiliki keberanian untuk memulai
Tidak ada yang menyukaiku
Saya begitu bodoh!
Tidak ada solusi apapun
Saya tidak pandai
Itu mustahil!

Bayangkan anda duduk, pada keyboard komputer pribadi anda dan mengetik salah satu dari kata-kata di atas itu ke komputer. Bayangkan bahwa komputer kamu (pikiran) akan melakukan apapun yang anda programkan untuk dilakukan.

Itu persis apa yang kita lakukan untuk personal komputer! Tidak heran ada yang salah! Tidak heran suatu hal tidak berjalan dengan baik! Jika komputer personal anda, salah satu yang menerbangkan pesawat anda diprogram dengan informasi yang salah, anda tidak mungkin mencapai kesuksesan seperti yang anda inginkan, anda tidak akan mencapai tujuan yang anda inginkan!

PENJELASAN SESI 2

Catatan: Gaya bahasa dan isi percakapan dapat disesuaikan sesuai dengan karakter dari masing-masing terapis.

1. Pengantar

Pelatihan sesi 2 berisi pengenalan apa itu *self talk* dan memberikan pelatihan salah satu teknik *self-talk* positif yaitu *tape-talk*. Pertemuan ini membantu partisipan dalam melakukan *self-talk* positif dan cara menerapkannya.

2. Tujuan

- a. Membuka pertemuan dan apresiasi kepada anggota kelompok
- b. *Ice breaking* untuk membuat suasana nyaman
- c. *Mereview* pertemuan ke 1
- d. Memberikan penjelasan mengenai kegiatan disesi 2
- e. Menanyakan tugas yang telah diberikan
- f. Memberikan materi *self-talk positif*
- g. Melakukan *self-talk* dengan mengulang teknik *silent-talk* seperti tahap sesi sebelumnya
- h. Melakukan teknik *tape-talk* yaitu rekaman yang berisi sebuah kalimat-kalimat positif untuk didengarkan kepada partisipan
- i. Melakukan *self-talk* dengan bersuara dan didengar oleh semua partisipan secara bergilir
- j. Menarik kesimpulan dan memberikan tugas
- k. Mengakhiri pertemuan

3. Susunan kegiatan 2

No.	Kegiatan	Metode	Alat/Bahan	Durasi
1.	Membuka pertemuan, doa, memberi apresiasi	-	-	2 menit
2.	<i>Ice breaking</i>	Permainan	-	5 menit
3.	<i>Mereview</i>	Diskusi	-	5 menit

	pertemuan 1			
4.	Memberikan materi <i>self-talk</i> positif	Ceramah	Laptop, LCD	25 menit
5.	Mengulang kalimat-kalimat positif yang telah dibuat sebelumnya	Praktik	Buku	10 menit
6.	Melakukan teknik <i>tape-talk</i> dan diskusi	Mendengarkan	Rekaman <i>tape-talk</i>	7 menit
7.	Deskripsi gambar	Praktik	Gambar	30 menit
8.	Menarik kesimpulan sesi 2	Diskusi	-	3 menit
9.	Memberikan tugas rumah mengulang <i>tape-talk</i> dan menutup pertemuan	-	-	5 menit

4. Waktu : 94 menit

5. Peralatan: rekaman *tape-talk*, laptop, speaker, LCD

6. Prosedur:

1. Membuka pertemuan dan memberikan apresiasi (**2 menit**)

“Terimakasih kepada teman-teman yang sudah berkenan untuk mengikuti pelatihan di sesi kedua ini. Semoga teman-teman semua bisa mengikuti dengan hati yang gembira dan lancar. Kita semua bahagia.”

2. *Ice breaking* dibalik nama (**5 menit**)

“jadi permainan ini hampir persis dengan permainan pada sesi 1 hanya saja perbedaannya adalah kita memperkenalkan nama kita dengan cara terbalik. Sebagai contoh” amira -> arima, zikri -> irkiz

apakah teman-teman sudah paham? Jika sudah mari kita mulai, saya akan melempar kertas ini ke sembarang orang dan yang menerima harus langsung menyebutkna nama secara terbailk”.

3. *Mereview pertemuan di sesi I (5 menit)*
“apa yang teman-teman ingat materi kemarin?”
4. *Memberikan informasi kegiatan di sesi 2*
“di sesi 2 ini kita akan berkenalan dengan “self-talk”. Salah satu metode terapi psikologis yaitu berbicara kepada diri. (Lampiran 2)
5. *Menanyakan tugas rumah tentang mengulang kalimat-kalimat yang telah dibuat di sesi sebelumnya, apakah sudah dilaksanakan dan apa yang dirasakan sekarang. (2 menit)*
6. *Memberikan materi self-talk positif (25 menit)*
7. *Meminta untuk mengulang kata-kata positif yang telah dibuat di sesi I dengan suara lantang (10 menit)*
8. *Memutar tape-talk yang telah disiapkan. tape-talk berisi rekaman kalimat-kalimat positif mengenai keberanian berbicara di depan umum. (20 menit)*
9. *Terapis menanyakan perasaan anggota setelah mendengarkan rekaman dan melakukan afirmasi seperti yang telah didengar sebelumnya.*
“setelah teman-teman mendengarkan kalimat-kalimat positif tadi, bagaimana perasaan teman-teman jika teman-teman dapat melakukan hal seperti itu? Semakin teman-teman sering mendengarkan dan menyimak semua rekaman kalimat positif yang teman-teman dengar itu semakin baik”.
10. *Deskripsi gambar*
“nah sekarang saya memiliki beberapa gambar yang cukup menarik. Tugas teman-teman adalah mendeskripsikan gambar yang akan saya bagi. Terserah teman-teman mau mengatakan hal apa asal sesuai dengan gambar yang didapatkan masing-masing teman di sini”. (30 menit)
11. *Memberikan tugas rumah yaitu mengulang rekaman tape-talk*
“setelah sesi 2 ini, diharapkan teman-teman sesring mungkin melakukan teknik tape-talk, yaitu mendengarkan kalimat-kalimat yang berisi kalimat positif dengan harapan pikiran dan otak dapat merekam apa yang telah kita dengar”.

12. Menarik kesimpulan di sesi 2 (**3 menit**)

13. Penutup (**5 menit**)

“terimakasih teman-teman hebat sudah mengikuti sesi2 ini dengan sangat baik. Tugas teman-teman lakukan berulang self-talk berulang kali saat berada di rumah sesring mungkin”.

Lampiran 2

Self Talk Positif

Self talk positif adalah sebuah pernyataan-pernyataan positif yang didirikan untuk diri sendiri. Menurut Hamilton (Putra & Jannah, 2017) *self talk* positif adalah teknik psikologis untuk membantu menghentikan *self talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, perasaan pesimis, depresi, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. Setiap perkataan yang kita katakan secara berulang setiap hari adalah modal yang akan membentuk diri anda di hari itu. Saat anda merasakan bahwa tubuh anda merasa lemas, lesu saat bangun pagi menghadapi hari Senin, itu karena *self talk* anda ketika bangun pagi, anda berkata kepada diri sendiri, “Hari senin adalah hari yang cukup melelahkan karena pekerjaan kantor”. Itu yang dapat membuat tubuh anda merasa lemas atau malas.

Self-talk dapat digunakan remaja untuk membantu mengontrol kecemasan, suasana hati, dan respon emosional lainnya. Self-talk juga dapat digunakan untuk mengatasi perfeksionisme, meregulasi emosi, dan meningkatkan harga diri. Helmstetter (1982) menjabarkan lima metode penggunaan self-talk, yaitu: 1) silent talk, merupakan pembicaraan berupa dialog internal yang dilakukan tanpa bersuara; 2) self-speak, pembicaraan yang diucapkan secara sadar (dengan suara) kepada diri sendiri atau disampaikan kepada orang lain mengenai diri sendiri; 3) self-conversation, yakni self-talk yang dilakukan dengan membuat suatu percakapan (dengan atau tanpa suara) kepada diri sendiri; 4) self-write, yakni menuliskan kata per kata atau kalimat untuk diri sendiri berupa pernyataan spesifik dan dapat digunakan sebagai programming untuk memberikan instruksi kepada diri; dan 5) tape-talk, tindak lanjut dari self-write yang dilakukan dengan memajang self-talk yang telah ditulis individu, yang seringkali dapat bermanfaat sebagai self-reminder.

Dua Pikiran dalam Diri Manusia

Manusia adalah makhluk Tuhan yang tidak hanya dilengkapi dengan nafsu, tetapi juga dibekali otak dan pikiran. Inilah alasan paling penting yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Dengan pikiran, manusia menjadi lebih agung dari makhluk Tuhan paling suci sekalipun. Namun, dengan pikiran pula, manusia menjadi lebih buruk dari hewan paling jelek di dunia. Dari itu, pikiran mempunyai peran yang sangat besar dalam menentukan kualitas hidup manusia, apakah manusia akan menjadi insan yang baik atau sebaliknya, semuanya ditentukan oleh pikiran.

Jika pikiran Anda selalu ditarik ke ranah perasaan-perasaan yang positif, maka hasil yang ditimbulkannya akan positif. Sebaliknya, jika Anda selalu menggunakan pikiran pada hal-hal yang negatif, hasilnya pun akan negatif. Itulah yang membedakan antara manusia yang satu dengan lainnya.

Apakah kita menyadari hal apa saja yang terjadi setiap hari? Pada tahun 1986, penelitian Fakultas Kedokteran di San Fransisco menyebutkan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Hasil penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa nafsu cenderung menyuruh pada keburukan (ammarah bi al-su). Dengan hitung-hitungan sederhana, 80% dari 60.000 pikiran, berarti setiap hari kita memiliki 48.000 pikiran negatif. Semua itu turut mempengaruhi perasaan, perilaku, serta penyakit yang mendera jiwa dan raga. Dalam sebuah buku Dr. Ibrahim Elfiky ada sebuah kalimat “Hari ini Anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa anda”.

“Akal dan tubuh saling mempengaruhi”. Apa yang anda pikirkan dan katakan kepada diri anda diambil oleh otak. Selanjutnya ia membuka data-data yang sesuai dengan apa yang anda pikirkan. Ketika itulah pikiran anda mempengaruhi gerakan tubuh dan ekspresi wajah. Jadi, seseorang bisa merasakan bahwa tubuhnya dipengaruhi oleh pikirannya. Jadi, apa yang harus dikatakan ketika anda berbicara kepada diri sendiri?

“Anda adalah segalanya, pikiran anda, hidup Anda, impian Anda menjadi kenyataan. Anda adalah segalanya yang anda pilih. Anda tidak terbatas seperti alam semesta tanpa akhir”.

(Helmstetter)

Kata-kata *tape-talk*

- “saya dapat berpikir positif”**
- “saya adalah orang yang bersemangat”**
- “saya adalah orang yang percaya diri”**
- “semua orang menyukaiku”**
- “saya mampu berbicara dengan lancar di tempat umum”**
- “saya optimis”**
- “saya berbicara dengan lancar saat presentasi”**
- “saya mudah menyesuaikan diri”**
- “saya mudah mengingat materi saat saya presentasi”**
- “saya dapat berbicara dengan tenang di depan umum”**
- “saya percaya diri saat berbicara di depan umum”**
- “saya dapat fokus dengan materi yang saya sampaikan di depan umum”**
- “saya percaya bahwa saya mampu berbicara di depan umum”**
- “saya merasa rileks ketika akan berbicara di depan umum”**
- “saya bersemangat ketika akan berbicara di depan kelas”**
- “saya merasa tenang saat mendapat giliran berbicara di depan umum”**
- “saya dapat berbicara dengan teratur saat presentasi”**
- “saya bisa melakukan dengan baik”**
- “saya akan sukses”**
- “saya dapat berkonsentrasi saat presentasi”**

PENJELASAN SESI 3

Catatan: Gaya bahasa dan isi percakapan dapat disesuaikan sesuai dengan karakter dari masing-masing terapis.

1. Pengantar

Pelatihan sesi 3 berisi membangun rasa optimis dan yakin saat berbicara di depan umum dengan cara membantu partisipan mengenali perasaan cemas lebih mendalam.

2. Tujuan

- a. Membuka pertemuan dan memberikan apresiasi kepada anggota kelompok.
- b. *Ice breaking* (menyusul)
- c. *Mereview* pertemuan disesi 2
- d. Memberikan penjelasan mengenai kegiatan sesi 3.
- e. Menanyakan tugas rumah yang telah diberikan.
- f. Melakukan *self-talk* yang telah dibuat di sesi 1
- g. Mengenali perasaan cemas berbicara di depan umum lebih mendalam melalui sebuah cerita pendek
- h. Melakukan teknik *tape-talk*
- i. *Sharing* kekuatan sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan
- j. *Ice breaking*
- k. Penutupan

3. Susunan kegiatan 3

No.	Kegiatan	Metode	Alat/Bahan	Durasi
1.	Membuka acara, doa, dan memberikan apresiasi	-	-	2 menit
2.	<i>Ice breaking</i>	Permainan	-	5 menit

3.	Memberikan penjelasan sesi 3 dan mereview sesi 2	Ceramah, diskusi	-	5 menit
4.	Menanyakan tugas rumah mengenai <i>tape-talk</i>	Diskusi	-	3 menit
5.	Melakukan afirmasi dengan bersama-sama	Praktik	-	2 menit
6.	Memulai kata	Praktik	Kocokkan kata	30 menit
7.	Membaca cerita pendek dan sharing pengalaman	Membaca dan diskusi	Kertas cerita	20 menit
8.	Mengulang sesi <i>self-talk</i> dengan teknik <i>tape-talk</i>	Mendengarkan	Rekaman <i>tape-talk</i>	20 menit
9.	Sharing dan saling berbagi kekuatan positif selama pelatihan	Diskusi	-	25 menit
10.	Membuat harapan dan pesan kesan selama pelatihan	Diskusi	Buku	15 menit
11.	<i>Ice breaking</i>	Permainan	-	5 menit
12.	Penutup dan menutup acara	-	-	3 menit

4. **Waktu** : 105 menit

5. **Peralatan:** Lembaran cerita pendek, rekaman *tape-talk*, speaker, laptop

6. Prosedur :

1. Membuka pertemuan dan menyampaikan apresiasi (**2 menit**)
 “Terimakasih kepada teman-teman yang sudah berkenan untuk mengikuti pelatihan di sesi kedua ini. Semoga teman-teman semua bisa mengikuti dengan hati yang gembira dan lancar”.
2. Melakukan *ice breaking* (menyusul) (**5 menit**)
3. *Mereview* pertemuan disesi 2, menanyakan tugas, dan melakukan *self-talk* dengan afirmasi diri (**10 menit**)
4. Memberikan informasi disesi 3 hari ini akan ada sesi sharing bersama melalui sebuah cerita dan diskusi
 “*kita akan melakukan beberapa teknik self-talk yang sama seperti sesi sebelumnya. Di sesi ini juga akan ada sebuah cerita pendek. Saya harap teman-teman dapat membaca dan menyimak dengan baik. Setelah itu akan ada diskusi bersama mengenai cerita tersebut*”.
5. Menanyakan tugas rumah mengenai mendengarkan rekaman *tape-talk*
6. Melakukan afirmasi dengan mengatakan kalimat “Saya bersemangat berbicara di depan banyak orang”, “ Saya mudah berbicara dengan lancar saat ini” dengan suara lantang dilakukan bersama-sama.
7. Memulai kata
 “*kali ini permainannya hampir persis seperti kemarin, hanya perbedaanya dalam bentuk kata. Teman-teman silahkan bisa cari tau dulu kata yang didapat nantinya. Setelah itu saya akan menunjuk secara bergilir untuk menjelaskan kata yang didapat*”.
8. Menceritakan perasaan takut saat berbicara di depan umum lebih mendalam melalui cerita pendek (Lampiran 3) (**30 menit**)
Terapis: “apa yang membuat teman-teman merasa takut saat berbicara di depan umum?” (partisipan menceritakan bergiliran)

Diskusi dan menciptakan sikap positif dari pengalaman takut berbicara di depan umum.

9. Mengulang sesi *tape-talk* (**20 menit**)

“nah seperti sesi sebelumnya, kita akan mengulang sesi tape-talk saat ini. Teman-teman bisa mengambil posisi duduk yang nyaman. Sekarang kita mulai.”

Setelah selesai, melakukan afirmasi diri “saat ini saya senang berbicara di depan umum”, “saya akan berbicara dengan baik saat berada di depan umum”.

10. Menyadari perasaan dan kekuatan yang dimiliki sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan (**25 menit**)

“teman-teman setelah melakukan pelatihan ini selama 3 sesi. Perubahan apa yang teman-teman rasakan? Kekuatan apa yang teman-teman dapatkan?”

11. Menciptakan kekuatan dan sikap positif dengan memberikan harapan-harapan setelah mengikuti pelatihan (**15 menit**)

“bagaimana harapan teman-teman setelah pelatihan ini? Kita akan membuat harapan dimulai dari... selanjutnya...”

Memberikan pesan dan kesan pelatihan

“nah selama 3 sesi pelatihan ini apa sh kesan dan pesan teman-teman selama pelatihan. Mungkin bisa dimulai dari... selanjutnya ...”

12. Penutupan (**3 menit**)

“saya sangat berterima kasih kepada teman-teman yang telah berpartisipasi dalam pelatihan ini. Saya berharap pertemuan ini adalah sebuah pertemuan positif bagi kita semua. Semoga setelah pertemuan dan pelatihan ini teman-teman bisa menerapkan banyak hal yang sudah didapat”.

Lampiran 3

Boboi, adalah seorang laki-laki remaja yang berusia 18 tahun. Ia adalah anak yang pendiam dan tidak senang bermain bersama teman-temannya. Boboi saat ini telah duduk di kelas 3 sekolah menengah atas. Suatu hari Boboi mengikuti lomba kontes robot bergengsi. Boboi tidak menyangka bahwa dirinya lolos sampai tahap final. Namun ada satu kendala yang membuat Boboi takut dan cemas. Boboi harus mempresentasikan robot miliknya di hadapan banyak orang. Boboi tak suka hal itu, ia ingat dengan pengalaman buruknya saat berada di SD dulu. Boboi membayangkan saat berbicara di depan banyak orang ia tidak dapat berbicara lancar. “Saat tidak bisa berbicara lancar pasti semua orang akan mentertawakan aku (batin Boboi). Belum lagi saat aku gemeteteran di depan banyak orang”. Boboi membayangkan hal-hal negatif saat ia harus berbicara di depan banyak orang. Boboi memiliki pengalaman yang kurang baik saat di sekolah dasar dulu. Ia sangat gugup saat berbicara di depan teman-temannya, ia merasa saat berada di depan kelas teman-teman memandang negatif terhadap dirinya, ia merasakan detak jantungnya lebih cepat, berkeringat lebih banyak dari biasanya hingga membuat teman-temannya tertawa saat melihat Boboi tidak bisa berbicara apapun di sekolah dasar. Boboi takut mengalami hal yang sama kembali.

Tetapi mendapatkan juara 1 kontes robot adalah impian Boboi sejak kecil. Ini adalah kesempatan besar yang Boboi miliki. Hingga akhirnya, Boboi memutuskan untuk pergi mencari buku bagaimana cara berbicara di depan banyak orang. Persiapan 3 minggu bagi Boboi cukup untuk mempelajari bagaimana cara berbicara di depan umum. Boboi mulai mempraktikkan materi yang ada di dalam bukunya. Di buku yang Boboi beli tertulis bahwa Boboi bisa memulai dengan membayangkan dirinya berdiri di depan banyak orang dan berbicara dengan gaya yang keren, selain itu Boboi harus sering melatih *self-talk* untuk mengafirmasi diri dengan kalimat positif. Boboi menulis banyak kalimat positif dan ia tempelkan di kaca lemari depan kasur tidurnya. Boboi juga banyak mendengarkan banyak motivasi kalimat positif yang ia dapat dari unggahan Youtube. Setiap hari Boboi

merasakan rasa semangat yang semakin bertambah dan kekuatan posisi, ia juga mempraktikkan bagaimana gaya bicara yang baik di depan cermin.

Hingga tiba di hari H Boboi akan mengikuti final kontes robot. Boboi sangat yakin apa yang telah ia pelajari bisa dipraktikkan saat mempersentasikan nanti. Sebelum Boboi maju, Boboi membuka catatan kecil yang berisi 1 kalimat positif “Aku bisa mengenalkan robot ini kepada semua orang dengan sangat baik”. Setelah itu Boboi mencoba untuk tenang saat naik ke panggung, dan ia mulai mengenalkan robot dengan perlahan-lahan sampai membuat dirinya tenang. Tidak menyangka Boboi merasakan bahwa dirinya sedang berbicara di depan teman dekatnya, sangat jelas penuh rasa semangat, dan mampu meyakinkan banyak orang yang mendengarnya.

Saat Boboi selesai memperkenalkan robot miliknya, seruan tepuk tangan dan teriakan gembira dilakukan semua audiens. Boboi merasa berhasil, Boboi merasa bahwa apa yang ia bayangkan tentang rasa cemas dan takut berbicara di depan banyak orang itu adalah hal yang salah. Boboi merasa bahwa pikiran negatif yang ia miliki selama ini membuat Boboi menjadi tidak berani untuk sukses lebih baik. Boboi menyadari bahwa apa yang ia katakan mengenai dirinya itu adalah sebuah afirmasi yang dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku Boboi ke depannya. Boboi menyadari bahwa saat ini ia harus belajar mengatakan dirinya dengan kalimat positif.

1. Apa yang bisa kita pelajari dari cerita di atas?
2. Apakah teman-teman pernah merasakan hal yang sama seperti di atas?
Coba ceritakan pengalaman teman-teman jika pernah
3. Apa yang membuat teman-teman merasa cemas saat berbicara di hadapan banyak orang?

5-2 Interrater Professional Judgement Modul

B. Ratna

INTERRATER PROFESSIONAL JUDGEMENT MODUL

Modul intervensi *self-talk* positif ini akan dinilai oleh beberapa ahli psikologi. Ahli tersebut antara lain

- Psikolog 1 : Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si
- Psikolog 2 : Inhasuti Sugasih, S.Psi, M.Psi
- Psikolog 3 : Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi. Psikolog

▪ **Keterangan Nilai**

Keterangan	Nilai
Tidak Baik	1
Kurang Baik	2
Cukup Baik	3
Baik	4
Sangat Baik	5

▪ **Aspek Penilaian**

No.	Aspek Penilaian	Psikolog
1.	Modul ini memiliki pengantar yang berisi pengenalan dan <i>building raport</i> .	5
2.	Modul menjelaskan mengenai proses pelatihan, kemudian menyepakati kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan intervensi.	4
3.	Modul memberikan kesepakatan waktu dalam melakukan intervensi.	4
4.	Modul memberikan kesepakatan mengenai tata tertib dalam melakukan kegiatan intervensi.	4
5.	Modul menggunakan tata cara yang benar dan mudah dipahami.	4
6.	Modul telah sesuai bila diberikan kepada partisipan (mahasiswa).	5
Sesi 1		
7.	Modul memberikan penjelasan mengenai menjelaskan hubungan berpikir positif dengan metode <i>self-talk</i> di kehidupan sehari-hari.	4
8.	Modul memberikan sesi sharing saat partisipan sedang berbicara di depan umum. Tujuannya adalah menyadari pikiran irrasional.	4
9.	Modul memberikan pelatihan salah satu teknik <i>self</i>	4

B. *Latihan*

<i>talk</i> positif yaitu <i>silent-talk</i> .		
10.	Modul memberikan kesimpulan mengenai materi atau pembahasan mengenai pertemuan kali ini.	4
11.	Modul memberikan tugas untuk mengulang kalimat positif yang telah ditulis pada sesi ini.	4
Sesi 2		
12.	Modul memberikan penjelasan <i>self talk</i> positif serta gambaran teknik <i>self talk</i> positif.	5
13.	Modul membantu partisipan melakukan teknik <i>self talk</i> positif untuk mengurangi kecemasan dengan cara <i>tape-talk</i> .	4
14.	Modul memberikan sesi <i>tape-talk</i> yaitu sebuah rekaman berisi kalimat positif yang bertujuan membantu partisipan melakukan <i>self-talk</i> melalui rekaman <i>tape-talk</i> .	4
15.	Modul memberikan kesimpulan mengenai materi atau pembahasan mengenai pertemuan kali ini.	4
Sesi 3		
16.	Modul sesi <i>sharing</i> untuk menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri saat berbicara di depan umum.	5
17.	Modul membantu partisipan untuk menyadari perasaan cemas dan pikiran irrasional lebih mendalam melalui cerita pendek.	4

INTERRATER PROFESSIONAL JUDGEMENT MODUL

Modul intervensi *self-talk* positif ini akan dinilai oleh beberapa ahli psikologi. Ahli tersebut antara lain:

- a. Psikolog 1 : Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si
- b. Psikolog 2 : Inhaswati Sugasih, S.Psi, M.Psi
- c. Psikolog 3 : Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Keterangan Nilai

Keterangan	Nilai
Tidak Baik	1
Kurang Baik	2
Cukup Baik	3
Baik	4
Sangat Baik	5

Aspek Penilaian

No.	Aspek Penilaian	Psikolog
1.	Modul ini memiliki pengantar yang berisi pengenalan dan <i>building rapport</i> .	4
2.	Modul menjelaskan mengenai proses pelatihan, kemudian menyepakati kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan intervensi.	4
3.	Modul memberikan kesepakatan waktu dalam melakukan intervensi.	4
4.	Modul memberikan kesepakatan mengenai tata tertib dalam melakukan kegiatan intervensi.	4
5.	Modul menggunakan tata cara yang benar dan mudah dipahami.	4
6.	Modul telah sesuai bila diberikan kepada partisipan (mahasiswa).	4
Sesi 1		
7.	Modul memberikan penjelasan mengenai menjelaskan hubungan berpikir positif dengan metode <i>self-talk</i> di kehidupan sehari-hari.	4
8.	Modul memberikan sesi sharing saat partisipan sedang berbicara di depan umum. Tujuannya adalah menyadari pikiran irrasional.	4
9.	Modul memberikan pelatihan salah satu teknik <i>self</i>	4

B. Luas

	<i>talk</i> positif yaitu <i>silent-talk</i> .	
10.	Modul memberikan kesimpulan mengenai materi atau pembahasan mengenai pertemuan kali ini.	4
11.	Modul memberikan tugas untuk mengulang kalimat positif yang telah ditulis pada sesi ini.	4
Sesi 2		
12.	Modul memberikan penjelasan <i>self talk</i> positif serta gambaran teknik <i>self talk</i> positif.	4
13.	Modul membantu partisipan melakukan teknik <i>self talk</i> positif untuk mengurangi kecemasan dengan cara <i>tape-talk</i> .	4
14.	Modul memberikan sesi <i>tape-talk</i> yaitu sebuah rekaman berisi kalimat positif yang bertujuan membantu partisipan melakukan <i>self-talk</i> melalui rekaman <i>tape-talk</i> .	4
15.	Modul memberikan kesimpulan mengenai materi atau pembahasan mengenai pertemuan kali ini.	4
Sesi 3		
16.	Modul sesi sharing untuk menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri saat berbicara di depan umum.	3
17.	Modul membantu partisipan untuk menyadari perasaan cemas dan pikiran irrasional lebih mendalam melalui cerita pendek.	3

INTERRATER PROFESSIONAL JUDGEMENT MODUL

Modul intervensi *self-talk* positif ini akan dinilai oleh beberapa ahli psikologi. Ahli tersebut antara lain:

- a. Psikolog 1 : Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si
- b. Psikolog 2 : Inhasuti Sugasih, S.Psi, M.Psi
- c. Psikolog 3 : Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog

▪ **Keterangan Nilai**

Keterangan	Nilai
Tidak Baik	1
Kurang Baik	2
Cukup Baik	3
Baik	4
Sangat Baik	5

▪ **Aspek Penilaian**

No.	Aspek Penilaian	Psikolog
1.	Modul ini memiliki pengantar yang berisi pengenalan dan <i>building raport</i> .	4
2.	Modul menjelaskan mengenai proses pelatihan, kemudian menyepakati kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan intervensi.	4
3.	Modul memberikan kesepakatan waktu dalam melakukan intervensi.	4
4.	Modul memberikan kesepakatan mengenai tata tertib dalam melakukan kegiatan intervensi.	4
5.	Modul menggunakan tata cara yang benar dan mudah dipahami.	3
6.	Modul telah sesuai bila diberikan kepada partisipan (mahasiswa).	4
Sesi 1		
7.	Modul memberikan penjelasan mengenai menjelaskan hubungan berpikir positif dengan metode <i>self-talk</i> di kehidupan sehari-hari.	4
8.	Modul memberikan sesi sharing saat partisipan sedang berbicara di depan umum. Tujuannya adalah menyadari pikiran irrasional.	4
9.	Modul memberikan pelatihan salah satu teknik <i>self-</i>	4

Buku Kerja Terpadu

<i>talk</i> positif yaitu <i>silent-talk</i> .		
10.	Modul memberikan kesimpulan mengenai materi atau pembahasan mengenai pertemuan kali ini.	4
11.	Modul memberikan tugas untuk mengulang kalimat positif yang telah ditulis pada sesi ini.	4
Sesi 2		
12.	Modul memberikan penjelasan <i>self talk</i> positif serta gambaran teknik <i>self talk</i> positif.	4
13.	Modul membantu partisipan melakukan teknik <i>self talk</i> positif untuk mengurangi kecemasan dengan cara <i>tape-talk</i> .	4
14.	Modul memberikan sesi <i>tape-talk</i> yaitu sebuah rekaman berisi kalimat positif yang bertujuan membantu partisipan melakukan <i>self-talk</i> melalui rekaman <i>tape-talk</i> .	4
15.	Modul memberikan kesimpulan mengenai materi atau pembahasan mengenai pertemuan kali ini.	4
Sesi 3		
16.	Modul sesi sharing untuk menumbuhkan rasa optimis dan percaya diri saat berbicara di depan umum.	4
17.	Modul membantu partisipan untuk menyadari perasaan cemas dan pikiran irrasional lebih mendalam melalui cerita pendek.	4

5-3 Informed Consent Pelatihan Self Talk Positif**SURAT PERSETUJUAN**

Surat yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Tempat/Tanggal Lahir :

Alamat :

Bersama ini menyatakan kesediannya untuk mengikuti pelatihan selama 3 sesi yang diadakan selama 70-140 menit. Bersedia mengikuti pelatihan tanpa adanya unsur paksaan.

Demikian surat persetujuan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui

Semarang, Januari 2020

Pemeriksa

Pembuat Pernyataan

(.....)

(.....)

LAMPIRAN 6

DOKUMENTASI



