**MODUL PELATIHAN EFIKASI DIRI**

Modul Pelatihan *Self Efficacy* (Bandura, 1997) yang didasarkan atas 3 dimensi efikasi diri, yaitu: Perbedaan *level* (tingkat kesulitan tugas), Luas bidang perilaku (*generality*) dan Keyakinan (*strength*).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek | Sesi dan Kegiatan | Tujuan  | Waktu |
| 1 | Aspek kesulitan tugas | 1. Pembukaan Pelatihan
2. Game “Polisi dan Pencuri”
3. Bintang harapan
4. Mengenali potensi diri
 | 1. Peserta mengetahui tujuan dan proses pelatihan
2. Mencairkan suasana dan kohesivitas tim
3. Peserta memiliki harapan setelah mengikuti pelatihan
4. Peserta mampu mengenali diri baik positif maupun negative, mampu mengembangkan potensi diri dan meminimalisir kelemahan diri. Sehingga dapat mengenali tugas-tugas yang dirasa mampu untuk dilaksanakan
 | Hari ke-109.00-09.1509.15-09.3009.30-10.00 |
| 2 | Aspek Luas bidang tugas/generalisasi | 1. Mendeteksi sumber masalah/ketakutan dan cara mengatasi
2. Diskusi Kelompok(menceritakan masalah dan teman memberikan saran dan kata-kata motivasi)
3. Materi Kecemasan
 | 1. Peserta mampu mengetahui masalah/ketakutan dan menganalisis sumber masalah/ ketakutan, serta mampu membuat cara/strategi mengatasi masalah/ketakutan tersebut
2. Peserta mendapatkan alternative pemecahan masalah dari orang lain serta mendapat dukungan dari orang lain
3. Peserta memahami apa yang dialami berdasarkan teori
 | 10.00-10.4510.45-11.15 |
| 3 | Tingkat kekuatan | 1. Menuliskan prestasi yang pernah di raih
2. Pemberian video motivasi
3. Latihan rileksasi
4. Afirmasi positif
5. Materi Efikasi diri dan action plan
6. penutupan
 | 1. Meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi positif pada diri
2. Memberikan motivasi bahwa peserta memiliki kemampuan yang lebih
3. Peserta merasa lebih tenang
4. Menginternalisasi keyakinan kemampuan yang positif di dalam dirinya
5. Memhami efikasi diri secra teori dan membuat rancangan kegiatan
 | 09.00-09.3009.30-09.4509.45-10.1010.10-10.4010.40-11.3011.30-11.50 |

**SESI 1**

**Games polisi dan pencuri**

Waktu : 15 menit

Tujuan : Membangun susasan dan kohesivitas tim

Indikator:

1. Suasana pelatihan menjadi lebih cair dan intimate
2. peserta merasa senang saat mengikuti proses game
3. peserta merasa lebih dekat dengan peserta lain
4. peserta merasa dalam tim pada proses pelatian

Rancangan:

1. peserta diminta berdiri dan membentuk lingkaran
2. trainer menjelaskan proses permainan “ ada dua selendang yaitu merah dan putih yang akan dipakaikan kepada peserta, selendang merah akan menjadi pencuri dan selendang putih akan menjadi polisi. Peserta harus menali sampai dua ikatan jika menggunakan selendang putih (Polisi) dan dan tiga kali ikatan pada selendang merah (pencuri), jika selendang merah dan putih berada pada satu peserta, maka peserta tersebut akan mendapat hukuman.
3. Trainer menanyakan perasaan dan kesan pada peserta

**SESI 2**

**Bintang Harapan**

Waktu : 15 menit

Tujuan : Pesrta memiliki harapan setelah mengikuti pelatihan

Indikator keberhasilan:

1. peserta mampu membuat harapan-harapan yang ingin dicapai dalam hidup
2. peserta mampu membuat harapan khususnya dalam proses pelatihan

Rancangan:

1. Peserta menuliskan harapan yang ingin dicapai setelah mengikuti proses pelatihan pada kertas origami
2. Peserta menempelkan pada karton yang berbentuk bintang didepan kelas
3. Trainer mengevaluasi hasil yang ditempelkan peserta

**SESI 3**

**MENGNAL POTENSI DIRI**

Waktu : 30 menit

Tujuan: Peserta mampu mengenali diri

Indikator:

1. Peserta mampu mengenali diri baik positif maupun negative
2. mampu mengembangkan potensi diri dan meminimalisir kelemahan diri. Sehingga dapat mengenali tugas-tugas yang dirasa mampu untuk dilaksanakan

Rancangan:

1. Peserta menuliskan kelebihan dan kelemahan diri serta strategi meminimalisir kelemahan dan mengembangkan kelebihan diri pada lembar kerja
2. Peserta diminta untuk berbagi cerita mengenai yang dituliskan
3. Trainer membahas hasil kerja peserta
4. Trainer menekankan setiap orang memiliki potensi yang bisa dikembangkan

**SESI 4**

**KEKHAWATIRAN**

Waktu :45 menit

Tujuan : peserta memahami dan mengatasi kekhawatiran/kecemasan yang muncul

Indikator:

1. peserta mampu mengenali kekhawatiran yang sedang dirasakan, menganalisis sumber kehawatiran, sehingga mampu mencari strategi/ cara mengatasi kekhawatiran tersebut.
2. Peserta juga merasa bahwa kekhawatiran yang dirasakan tidak sendirian, dan mendapat saran serta motivasi dari rekannya sehingga menguatkan satu sama lain.

Rancangan:

1. Trainer membagikan lembar kerja dan meminta peserta mengisi lembar kerja tersebut
2. Peserta menuliskan di lembar kerja kekhawatiran/kecemasan yang muncul
3. Peserta menganalisis sumber kekhawatiran dan menuliskan di lembar kerja
4. Peserta menganalisis dan mencari strategi untuk mengatasi kekhawatiran serta menuliskan dilembar kerja
5. Peserta diminta untuk membuat kelompok yang terdiri dari 3 orang untuk berbagi cerita dan mendiskusikan kekhawatiran yang sedang dialami.
6. Peserta juga diminta untuk menanggapi, memberi saran dan memotivasi satu sama lain
7. Peserta diminta untuk menceritakan apa yang dipikrkan, dirasakan, serta yang didapatan dari mengisi lembar kerja dan diskusi kelompok

**SESI 5**

**MATERI KECEMASAN**

Waktu: 30 menit

Tujuan: peserta memahami kecemasan apa yang sedang dialami berdasarkan teori

Indikator: peserta memahami pengertian kecemasan, jenis kecemasan, gejala kecemasan, dampak kecemasan, cara mengatasi kecemasan.

Rancangan:

1. Trainer menjelaskan materi kecemasan
2. Trainer membuka sesi tanya jawab
3. Trainer bertanya kepada peserta untuk menganalisis dari Lembar kerja dan diskusi dengan teori kecemasan

**SESI 6**

**PRESTASI**

Waktu: 30 Menit

Tujuan : Meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi positif pada diri

Indikator:

1. peserta menyadari memiliki prestasi-prestasi baik disadari sebelumnya maupun yang tidak disadari.
2. Peserta memandang bahwa ia adalah orang yang mampu meraih prestasi sehingga memandang diri lebih positif

Rancangan :

1. Peserta di bagikan lembar kerja, dan diminta untuk menuliskan prestasi yang pernah diraih baik secara akademik, non akademik, kegiatan sehari-hari, atau target yang pernah dibuat.
2. Trainer menanyakan kepada peserta apa yang difikirkan dan dirasakan setelah menuliskan prestasi
3. Trainer menekankan bahwa para peserta adalah orang-orang yang berprestasi dan positif.

**SESI 7**

**VIDEO MOTIVASI**

Waktu :15 menit

Tujuan : Memberikan motivasi bahwa peserta memiliki kemampuan yang lebih

Indikator: peserta dapat menganalisis isi vedeo, dan membuat peserta memiliki motivasi

Rancangan:

1. Peserta melihat video yang diputar
2. Trainer meminta peserta untuk menganalisis dan menangkap makna dari video tersebut
3. Trainer meminta peserta untuk memberikan pendapatnya
4. Trainer mengarahkan peserta untuk dapat belajar, mengevaluasi, mencari strategi, tidak mudah putus asa, terus berjuang.

**SESI 8**

**LATIHAN RILEKSASI**

Waktu:25 menit

Tujuan: Peserta merasa lebih tenang

Indikator: peserta merasa lebih rileks, dan fikiran menjadi lebih tenang serta tubuh menjadi lebih segar dan sehat.

Rancangan:

1. Peserta diminta untuk mengambil posisi duduk senyaman mungkin
2. Peserta diminta untuk menarik nafas perlahan dan menghembuskan perlahan dilakukan beberapa kali
3. Peserta diminta untuk membayangkan tempat yang menyenangkan serta diberikan isntruksi dan musik rilekasasi oleh trainer

**SESI 9**

**AFIRMASI POSITIF**

Waktu:20 menit

Tujuan: Menginternalisasi keyakinan kemampuan yang positif di dalam dirinya

Indikator : peserta merasa yakin akan kekuatan dan kemampuan diri, serta memiliki keyakinan yang lebih positif terhadap diri mampu untuk melewati ujian dengan baik

Rancangan:

1. Peserta diminta menuliskan kata-kata positif untuk memberikan semangat dan keyakinan bahwa ia mampu melewati ujian dengan baik
2. Peserta diminta untuk membaca berulang dan meresapi kedalam fikiran dan perasaan membayangkan mampu melewati ujian dengan baik
3. Peserta diminta untuk menuliskan kalimat atau kata untuk memberikan motivasi kepada rekannya agar mampu melewati ujian dengan baik
4. Peserta diminta untuk memberikan kertas tersebut kepada dua orang temannya
5. Trainer menanyakan fikiran dan perasaan kepada peserta setelah melakukan afirmasi

**SESI 10**

**MATERI EFIKASI DIRI DAN ACTION PLAN**

Waktu: 40 menit

Tujuan: peserta memahami efikasi diri secara teori dan mampu merancang kegiatan yang akan dilakukan

Indikator:

1. peserta paham mengenai efikasi diri secara teori agar mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peserta juga mampu membuat rancangan kegiatan yang akan dilakukan dalam menghadapi ujian.

Rancangan:

1. Trainer menjelaskan materi efikasi diri
2. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya
3. Peserta diminta untuk mengisi lembar kerja action plan berkaitan dengan apa yang sudah dipelajari selama pelatihan

**SESI 11**

**PENUTUPAN**

Waktu: 20 menit

Tujuan: mengakhiri proses pelatihan

Indikator: peserta merasa memiliki keyakinan kemampuan untuk menghadapi ujian

Rancangan :

1. Trainer bertanya kepaa peserta apa yang diperoleh dari kegiatan yang sudah dilakukan
2. Trainer memberikan semangat kepada peserta
3. Trainer menutup acara