***Appendix* 1. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok CBT dengan *Passive Music Therapy***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Tahap Konseling** | **Pertemuan Konseling** | **Tema Pertemuan** | **Deskripsi Pertemuan** |
| 1. | Tahap awal (*Initial stage*) | Pertemuan I  (100 menit) | *“Build a Family”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah membantu anggota berkenalan dan meningkatkan motivasi anggota kelompok, membangun rasa kekeluargaan untuk dapat saling membantu satu sama lain, memberikan pengharapan bahwa perubahan ke arah positif itu pasti ada, mengidentifikasi masalah untuk eksplorasi, menciptakan rasa aman, dan membangun kohesi awal.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, cara pelaksanan konseling kelompok, dan azas konseling kelompok. Pemimpin kelompok juga memberikan *informed consent,* dan menjelaskan mengenai kompetensi pemimpin kelompok.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok memfasilitasi para calon anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain secara lebih mendalam. Setelah itu, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok untuk melakukan aktivitas *johari windows* dan menggambar simbol tentang diri sendiri dengan iringan musik.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membaca modul yang diberikan terkait konsep dari *low self-efficacy* dan mengisi *work sheet: level of self-efficacy* dari level 1 s/d 10, beserta alasannya. |
| 2. | Tahap kerja/kegiatan (*Working stage: Treatment plan and techniques application*) | Pertemuan II  (100 menit) | *“Self-efficacy according to CBT”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah mengajak anggota kelompok untuk berpikir rasional dengan cara memperkuat keyakinan anggota kelompok bahwa pernyataan diri tentang ketidakyakinan terhadap kemampuan akademis (dalam mengerjakan skripsi) dapat memengaruhi perilaku dan dapat menyebabkan tekanan emosional, serta mendeskripsikan bagaimana masalah *low self-efficacy* dapat dikonseptualisasikan dengan mengaitkan antara aspek pikiran, perasaan, dan perilaku dari pendekatan CBT (*ABC Model*).  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan ide, dan gagasan yang dimiliki mengenai konsep *low self-efficacy* yang mereka ketahui serta membahas mengenai gejala dan isu *low self-efficacy* terhadap skripsi di kalangan mahasiswa dewasa ini. Kemudian, pemimpin kelompok memberikan pengajaran didaktif dengan mendeskripsikan bagaimana masalah *low self-efficacy* dapat dikonseptualisasikan dengan mengaitkan antara aspek pikiran, perasaan dan perilaku, serta pengaruh situasi yang terjadi bagi individu (*ABC model*). Serta mendiskusikan tentang teori pendekatan CBT yang disesuaikan dengan masalah *low self-efficacy* anggota kelompok (memberikan gambaran bagaimana pendekatan CBT memandang *low self-efficacy* melalui *core belief*).  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah kedua yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membaca modul yang diberikan terkait bagaimana pendekatan CBT dalam memandang *low self-efficacy* dan mengisi *work sheet: functional assesment ABC’s* terkait *self-efficacy* yang dialami. |
| Pertemuan III  (100 menit) | *“Case Conceptualization”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka dan bersama menilai frekuensi intensitas kemunculannya. Selain itu juga, para anggota kelompok diajak untuk fokus pada pikiran-pikiran positif, yaitu dari pikiran ketidakberdayaan akan kemampuan akademik ke pikiran yang lebih konstruktif.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok kembali memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok membahas mengenai penyebab *low self-efficacy* yang dialami (bagaimana pikiran, perasaan dan tingkah laku berdasarkan *functional assessment ABC’s* yang telah diisi di rumah). Setelah itu, pemimpin kelompok menjelaskan mengenai *automatic thought* dan membahas secara bersama mengenai keuntungan dan kerugian untuk tetap mempertahankan *automatic thought.* Di akhir tahap kegiatan ini, pemimpin kelompok berkolaborasi dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah ketiga yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membuat daftar *automatic thought* mengenai *low self-efficacy* yang dialamidan mengisi *work sheet:* keuntungan dan kerugian dari mempertahankan *automatic thought* tersebut. |
| Pertemuan IV  (100 menit) | *“Make a Positive Song”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mempraktekkan ketrampilan yang diperoleh untuk mengatasi *low self-efficacy*.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok kembali memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok berkolaboratif dengan anggota kelompok untuk menentukan satu *automatic thought* yang menjadi akar atau dasar masalah mereka (sebagai dasar *guided imagery* nanti). Kemudian, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan teknik *passive music therapy* dengan mendengarkan musik. Pemimpin kelompok mencoba mengaplikasikan strategi *guided imagery* untuk membantu anggota kelompok mengenali pikiran-pikiran irasional atau maladaptif, serta membantu untuk menemukan pikiran, perasaan, dan perilaku aneh yang dimiliki dalam situasi yang dianggap menekan (*stressor)*. Selain itu juga, pemimpin kelompok mengaplikasikan strategi *guided imagery* untuk mengajak anggota kelompok berpikir mengenai harapan-harapannya di masa depan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-efficacy*nya dalam mengerjakan skripsi.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memberikan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok melakukan evaluasi terhadap kegiatan konseling kelompok. Di akhir sesi, pemimpin kelompok memberikan pekerjaan rumah keempat yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Adapun pekerjaan rumah tersebut ialah membuat daftar kegiatan yang perlu dilakukan untuk memperbaiki situasi yang menekan saat inidan mengisi *work sheet:* kegiatan baru dalam beberapa minggu ke depan. |
| 3. | Tahap kerja akhir (*Final*  *working stage: Techniques application and termination*) | Pertemuan V  (100 menit) | *“Soundtrack for Your Life”* | a) Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan ini adalah pemimpin kelompok mengaplikasikan teknik *passive music therapy* dengan *guided imagery* untuk melatih para anggota kelompok untuk memiliki pernyataan positif agar lebih memiliki pikiran yang konstruktif.  b) Pada tahap awal pertemuan ini, pemimpin kelompok kembali menekankan azas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Selain itu juga, pemimpin kelompok kembali memberikan *ice breaking* dengan musik untuk lebih menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman dan menyenangkan.  c) Pada tahap kegiatan pertemuan ini, pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang telah dikerjakan oleh anggota kelompok dan menanyakan suasana hati masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok membantu para anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi tantangan dan hambatan dalam meningkatkan *self-efficacy*. Kemudian, pemimpin kelompok menerapkan kembali teknik *passive music therapy* dengan *guided imagery*, yaitu untuk membantu para anggota kelompok memutuskan terlebih dahulu pikiran negatif mana yang akan dirubah, kemudian anggota kelompok menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran negatif itu muncul, selanjutnya pikiran itu diperintahkan untuk berhenti, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih konstruktif. Selanjutnya, pemimpin kelompok mengajak para anggota kelompok menemukan alasan untuk berlatih penguatan pernyataan positif.  d) Pada tahap akhir pertemuan ini, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk membagikan pengalaman positif yang telah dialami berkaitan dengan penurunan *academic anxiety* dan peningkatan *self-efficacy*. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan pujian pada anggota kelompok atas capaian yang telah mereka miliki serta menekankan peranan mereka dalam perubahan tersebut. Kemudian, pemimpin kelompok membahas kembali mengenai pernyataan positif yang telah mereka buat sebelumnya, yang dapat dijadikan *“soundtrack of your life”* dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok mengakhiri sesi konseling dengan memberikan *termination form,* penilaian segera, *worksheet*, dan instrumen skala *self-efficacy* (sebagai *posttest*)*.* |

***Notes:***

Setelah 2 (dua) minggu sesi konseling dilaksanakan, dilakukan *follow-up* berupa pemberian kembali instrumen *self-efficacy scale*. Secara khusus pada saat *follow-up*, setiap anggota kelompok diberikan wawancara singkat terkait hal-hal yang telah dilakukan selama dua minggu pemberian *treatment*. Tujuannya ialah untuk mengetahui perubahan *self-efficacy* yang dialami oleh para subjek berdasarkan gejala yang dialami, aktivitas musik yang dilakukan, dan progres dari pengerjaan skripsi.

***Appendix* 2. *Guided Imagery – Passive Music Therapy* *for Self-Efficacy***

**Pertemuan IV *(Working Stage: Treatment Plan and Techniques Application)***

*“Duduklah dengan rileks, ambil posisi ternyaman Anda. Silahkan duduk bersila dengan punggung yang tegap. Posisikan tangan Anda berada di atas paha Anda. Kini pejamkan mata Anda secara perlahan. Tarik nafas Anda secara perlahan melalui hidung, dan buanglah secara perlahan melalui mulut Anda. Tarik kembali nafas Anda melalui hidung dan hembuskan kembali melalui mulut secara perlahan. Rasakan setiap helai nafas yang Anda hembuskan. Lakukan terus sampai Anda benar-benar merasa rileks”.*

*“Sekarang saya akan mengajak Anda untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa di masa lalu yang membuat Anda merasa gagal dalam hal akademis. Entah itu waktu di SMA, SMP, SD, atau bahkan pada saat duduk di bangku TK atau kanak-kanak dahulu. Ingat kembali pengalaman-pengalaman apa yang membuat Anda sangat merasa sangat gagal atau terpuruk dalam hal akademis. Mungkin Anda pernah merasakan tidak naik kelas, atau mendapatkan nilai yang buruk di mata pelajaran tertentu; Anda tidak dapat melakukan calistung dengan baik seperti anak-anak seusia Anda waktu itu; Anda mendapatkan label sebagai anak yang kurang pandai dari lingkungan semasa kecil; tuntutan orangtua yang begitu tinggi terhadap nilai akademis yang harus Anda raih, dll”.*

*“Pengalaman-pengalaman menyakitkan atau kegagalan tersebut yang tanpa Anda sadari membentuk pola pikir atau automatic thought Anda saat ini. Anda merasa sangat amat cemas terhadap skripsi karena Anda merasa bahwa Anda pernah gagal dalam hal akademis, dan Anda merasa kurang yakin dengan kemampuan Anda.”*

*“Anda mungkin berpikir bahwa, “saya adalah manusia yang bodoh dan tak berdaya”, “saya tidak dapat menyusun skripsi dengan baik karena saya bodoh”, “kemampuan menulis saya kurang baik”, “saya tidak sepintar teman-teman saya yang lain”, dll. Pikiran-pikiran tersebut selalu membuat tubuh Anda bereaksi, seperti jantung berdebar keras, sulit tidur, keringat dingin, gemetar, dll. Perasaan Anda pun menjadi tidak karuan, Anda merasa tidak puas dengan kemampuan akademik yang Anda miliki, Anda merasa rendah diri, Anda tidak percaya diri dengan kemampuan Anda sendiri, Anda merasa sangat cemas, Anda takut gagal atau tidak dapat lulus dengan tepat waktu. Dari reaksi tubuh dan perasaan yang Anda rasakan tersebut akhirnya membentuk perilaku Anda saat ini, yaitu Anda cenderung melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi, menghindari dosen untuk melakukan konsultasi, dan Anda cenderung melakukan aktivitas lain yang non-productive, yang sama sekali tidak menunjang skripsi Anda sebagai bentuk pengalihan”.*

*“Sadarilah bahwa apa yang Anda rasakan secara fisik, afektif Anda, dan kecenderungan perilaku Anda tersebut berasal dari satu sumber, yaitu pikiran. Pikiran Anda yang negatif mengakibatkan kesemua hal tersebut terjadi. Pikiran-pikiran negatif tersebut merupakan pikiran-pikiran irasional maladaptif yang saat ini membelenggu hidup Anda.”*

*“Selama ini mungkin Anda hanya selalu berfokus pada pengalaman-pengalaman tentang kegagalan Anda. Kini berfokuslah pada pengalaman-pengalaman keberhasilan Anda. Bayangkan keberhasilan-keberhasilan apa saja yang telah Anda dapatkan sampai saat ini. Berfokuslah ke pengalaman-pengalaman positif tersebut. Dan ingatlah bahwa segagal-gagalnya Anda, Anda memiliki kebanggaan terhadap diri Anda bahwa Anda pernah berhasil juga dalam kehidupan ini.”*

*“Fokuslah pada pengalaman keberhasilan Anda. Ingatlah apa saja yang telah Anda lakukan untuk mencapai keberhasilan tersebut. Saya yakin keberhasilan tersebut pasti berkat adanya upaya yang sangat luar biasa dari Anda. Tidak ada sebuah perjuangan yang mengkhianati hasil.”*

*“Kini jika Anda pernah mengalami keberhasilan dalam hidup, lalu mengapa Anda takut gagal dalam skripsi? Bukankan skripsi merupakan bagian dari proses keberhasilan dalam kehidupan Anda juga? Saya yakin bahwa Anda pasti dapat berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik, namun hanya saja Anda belum berani mencoba. Anda belum berani mencoba hal-hal yang belum Anda lakukan sebelumnya. Anda belum berupaya sekuat tenaga sesuai dengan kemampuan yang Anda miliki. Anda belum melakukan hal-hal luar biasa terhadap skripsi Anda, sama seperti Anda melakukan hal-hal luar biasa terhadap keberhasilan-keberhasilan Anda terdahulu. Jika Anda berani melakukannya lagi, saya yakin Anda pasti bisa. Saya yakin Anda dapat menaklukkan skripsi tersebut.”*

*“Jadikanlah skripsi itu sebagai tantangan dan bukan ancaman. Jangan dihindari namun hadapi! Ingatlah semua kebahagiaan yang telah menunggu Anda di depan sana. Bayangkan bahwa selangkah lagi Anda akan berada di sebuah perayaan akbar di mana para petinggi Universitas, keluarga, orang-orang yang Anda kasihi, teman-teman, dan para kerabat menyalami keberhasilan Anda bahwa Anda telah resmi menjadi seorang sarjana. Sungguh kebahagiaan yang sangat luar biasa dan itu adalah hak Anda yang harus Anda gapai segera. Semua kebahagiaan itu tidak akan pernah Anda rasakan jika saat ini Anda terus merasa cemas dan khawatir akan kegagalan skripsi Anda. Hadapilah dan lakukanlah demi meraih kebahagiaan yang Anda idam-idamkan selama ini. Buatlah orangtua Anda bangga atas keberhasilan yang Anda dapatkan, jangan kecewakan perjuangan mereka, buktikanlah bahwa Andapun dapat berhasil dalam hal ini.”*

*“Jadi jangan pernah takut atau cemas, hadapilah! Lakukanlah hal-hal luar biasa bagi skripsi Anda. Kerahkan semua kemampuan yang Anda miliki saat ini, saya yakin Anda pasti bisa! Anggukkan kepala Anda jika Anda setuju!”*

*“Sekarang buka mata Anda secara perlahan. Anda kini merasa seperti dibangunkan, merasa lebih segar dan tentu saja merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya…”*

**Pertemuan V *(Final Working Stage: Techniques Application and Termination)***

*“Duduklah dengan rileks, ambil posisi ternyaman Anda. Silahkan duduk bersila dengan punggung yang tegap. Posisikan tangan Anda berada di atas paha Anda. Kini pejamkan mata Anda secara perlahan. Tarik nafas Anda secara perlahan melalui hidung, dan buanglah secara perlahan melalui mulut Anda. Tarik kembali nafas Anda melalui hidung dan hembuskan kembali melalui mulut secara perlahan. Rasakan setiap helai nafas yang Anda hembuskan. Lakukan terus sampai Anda benar-benar merasa rileks”.*

*“Sekarang saya akan mengajak Anda untuk membayangkan peristiwa atau situasi atau keadaan yang membuat Anda merasa sangat cemas dengan skripsi… (Contoh: skripsi merupakan tugas akhir yang cukup menyita waktu, tenaga, dan pikiran; cukup banyak mahasiswa di luar sana yang menganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan, sehingga hal itu membuat Anda juga takut terhadap skripsi; banyak media massa yang melaporkan kasus bunuh diri banyak terjadi pada mahasiswa penyusun skripsi; banyak di antara teman-teman Anda yang lain sudah menyelesaikan skripsinya dengan baik; jumlah bobot SKS skripsi yang begitu besar sehingga menuntut Anda untuk mendapatkan nilai yang ideal agar tidak mengganggu IPK, mendapat label negatif dari orang lain jika tidak dapat lulus dengan tepat waktu, dll)”.*

*“Semua peristiwa atau situasi atau keadaan tersebut terasa sangat membuat Anda semakin merasa cemas. Tanpa sadar, Anda sering kali mengucapkan kalimat-kalimat negatif kepada diri Anda sendiri, bahwa “saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya yang kurang mumpuni; saya tidak memiliki kemampuan menulis yang baik; saya sulit menulis skripsi dengan baik karena saya kurang pandai; saya adalah anak yang bodoh atau tidak berdaya, dll”.*

*“Semua pernyataan-pernyataan negatif tersebut sangat membelenggu kehidupan Anda sekarang. Hal tersebut kini menjadi core belief (keyakinan diri) yang membuat Anda akhirnya merasa cemas terhadap skripsi dan mengakibatkan Anda tidak berdaya atau tidak memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.”*

*“Mulai sekarang, saya akan membantu Anda untuk mengubah pernyataan-pernyataan negatif tersebut dengan pernyataan-pernyataan positif yang lebih konstruktif. Kini pusatkanlah pikiran Anda, perintahkan pikiran Anda untuk membuang jauh-jauh pernyataan-pernyataan negatif tersebut dari hidup Anda. Bayangkan bahwa saat ini Anda sedang memegang sebuah kertas yang berisi tentang pernyataan-pernyataan negatif tersebut, kemudian Anda mengambil sebuah korek api. Bakarlah kertas tersebut mulai dari ujung atas sebelah kanan, biarkan api itu terus menjalar dari ujung atas hingga ke bawah. Lihatlah api itu membakar habis semuanya sampai tidak tersisa. Kini kertas tersebut hanyalah debu-debu hitam sisa pembakaran yang tidak berguna. Itulah saat ini yang terjadi pada pernyataan-pernyataan negatif tersebut, sudah tidak ada lagi di dalam kehidupan Anda sekarang, lenyap bersama dengan debu kertas tersebut…”*

*“Sekarang saya akan menghitung mundur dengan lambat sekali dari sepuluh sampai dengan satu. Saat saya mengucapkan masing-masing bilangan cobalah untuk membayangkan dalam mata batin Anda. Dan biarkanlah diri Anda turut terbawa lebih mendalam ke dalam keadaan yang semakin tenang, bersamaan dengan langkah kita menuruni tangga bilangan itu. Janganlah Anda terlalu menyadari perasaan Anda dan apa yang sedang terjadi pada Anda saat ini. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya pada diri Anda. Biarkanlah semuanya berjalan apa adanya. Biarkanlah ketenangan yang meliputi diri Anda berkembang dengan sendirinya sewaktu kita bergerak menuruni tangga”.*

*“Sepuluh…, sembilan…, delapan…, biarkanlah terus berkembang, Anda terus-menerus tenang dan nyaman, tujuh…, enam…, bertambah tenang dan semakin tenang…, lima…, empat, lebih tenang…, tiga…, dua…, satu…”*

*“Sekarang saya akan mengajak Anda untuk mengatur pernafasan Anda kembali secara perlahan. Tariklah nafas sedikit lebih mendalam dari biasanya dan pada saat mengeluarkan nafas sebutkan dalam hati kata-kata atau pernyataan positif yang telah kita sepakati bersama… (contoh: “aku bisa, aku pasti bisa”, “aku pasti wisuda, aku pasti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik”, “skripsi adalah sebuah tantangan dan bukan ancaman”, “skripsi adalah langkah awal menuju sukses hidup saya”, dll). Jadi, katakan pernyataan positif tersebut setiap kali Anda mengeluarkan nafas Anda. Teruskan bernafas seperti ini dan katakanlah terus pernyataan positif tersebut, sampai saya mengajak Anda untuk berhenti… Tariklah nafas Anda lebih mendalam lagi… Keluarkan nafas Anda seraya mengucapkan pernyataan positif tersebut… Ulangi lagi dan lagi…” (setelah beberapa saat, konselor mengajak untuk berhenti).*

*“Sekarang buka mata Anda secara perlahan. Anda kini merasa seperti dibangunkan, merasa lebih segar dan tentu saja merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya…”*