**Lampiran 1**

**PELAKSANAAN KEGIATAAN EKSPRIMEN PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 PATAMPANUA KAB.PINRANG**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan**  **Ke** | **Topik Pertemuan** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario** | **Alokasi**  **Waktu** |
| Melakukan *Pretest* | | | Mengetahui tingkat rasa rendah diri siswa sebelum diberi perlakuan | 1. Membangun *Rappor*t 2. Menjelaskan tujaun kegiatan termasuk mengerjakan angket 3. Membagikan angket 4. Mengerjakan angket 5. Penutup | 30 menit |
| 1 | Pemberian Informasi Umum | * Pemberian Informasi tentang kegiatan yang akan dilakukan * Penjelasan secara umum mengenai teknik *Reframing* | * Memberikan pemahaman kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan selama kegiatan ini * Siswa dapat memahami secara umum garis besar kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian teknik *reframing* | 1. Membangun *Rapport* 2. Menjelskan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan dilakukan 3. Menjelaskan Materi 4. Tanya jawab 5. Penutup | 45 menit |
| 2 | *Reframing* | Pelaksanaan teknik *reframing* yang membahas tentang mengapa siswa mengalami rasa rendah diri | Untuk mengetahui alasan-alasan mengalami siswa mengalami rasa rendah diri, misalnya takut disalahkan, merasa tidak mempunyai kelebihan | 1. Membina hubungan baik 2. Mengidentifikasi perasaan konseli 3. Menguraikan peran dan fitur-fitur perasaan terpilih 4. Identifikasi perasaan alternative 5. Modifikasi dari perasaan konseli 6. Penutup | 45 menit |
| 3 | *Reframing* | Pelaksanaan teknik *reframing* yang membahas mengenai apa yang akan dilakukan jika perasaan rendah diri itu muncul dipikiran siswa | Untuk mengurangi rasa rendah diri siswa | 1. Membina hubungan baik 2. Mengidentifikasi persepsi konseli 3. Menguraikan peran dan fitur-fitur persepsi terpilih 4. Identifikasi perasaan alternatif 5. Modifikasi dari persepsi konseli 6. Penutup |  |
| 4 | *Reframing* | Pelaksanaan teknik reframing yang membahas tips-tips agar tidak rendah diri | Agar siswa dapat mengetahui langkah-langkah supaya tidak merasa rendah diri | 1. Membangun rapport 2. Memberikan materi 3. Tanya jawab 4. Penutup | 30 menit |
| 5 | Evaluasi | * Siswa mendiskusikan tentang kegiatan yang telah dilakukan selama ini | Mengetahui kemajuan siswa dalam berinteraksi dengan temannya dan perasaan rendah diri itu berkurang | 1. Membangun rapport 2. Menjelaskan tujuan kegiatan 3. Tanya jawab 4. Penutup | 45 menit |
| Melakukan *Posttest* | | | Mengetahui tingkat rasa rendah diri siswa setelah diberi perlakuan | 1. Membangun *Rappor*t   1. Menjelaskan tujaun kegiatan termasuk mengerjakan angket 2. Membagikan angket 3. Mengerjakan angket 4. Penutup | 30 Menit |

Urung , April 2013

Peneliti

Misnawati

**Lampiran 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN EKSPERIMEN PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 PATAMPANUA KABUPATEN PINRANG**

1. **Tujuan**

Tujuan dari penerapan teknik *reframing* adalah untuk mengurangi rasa rendah diri siswa dan mampu menerapkan teknik *reframing*.

1. **Persiapan**

Pada tahap ini, fasilitator memfasilitasi pelaksanaan teknik *reframing* dalam konseling kelompok. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah :

1. Menyiapkan media-media penunjang
2. Alat tulis menulis
3. LCD
4. Laptop
5. Menata setting pertemuan
6. Tempat: Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam kelas yang menunjang terlaksananya kegiatan ini.
7. Perlengkapan: Meja kursi, papan tulis, spidol dan penghapus.
8. **Pelaksanaan**

Pelaksanaan teknik *reframing* dalam mengurangi kecemasan siswa mengikuti diskusi kelas terbagi ke dalam 4 tahapan pertemuan dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

1. Tahap I (Perkenalan) :

Pada tahap ini langkah-langkah yang harus dilakukan antara lain:

1. Konselor membuka kegiatan tahap pertama (membaca doa).
2. Konselor membangun hubungan baik misalnya saling memperkenalkan diri, mencairkan suasana dengan melakukan *ice breaking* dengan games lempar kertas, memotivasi dengan tujuan agar siswa bisa terbuka, tidak ada rasa tertekan dan aktif dalam menjalankan kegiatan selanjutnya.
3. Konselor melakukan diskusi mengenai rasa rendah diri dengan para siswa, meminta siswa saling menceritakan pengalamannya tentang rasa rendah diri yang mereka alami. Kemudian siswa yang lain menanggapi pengalaman temannya tersebut.
4. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang tujuan dan mekanisme dari teknik *reframing*.
5. Konselor memberi kesempatan para anggota kelompok untuk bertanya seputar dari teknik *reframing* dan melakukan diskusi mengenai teknik *reframing* dalam mengurangi rasa rendah diri siswa.
6. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan mengenai hasil diskusi
7. Konselor menutup kegiatan tahap pertama dan menentukan waktu dan tempat untuk kegiatan tahap selanjutnya.
8. Penutup.
9. Tahap II ( Mengurangi Reaksi Emosional):

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

* + - 1. Konselor membuka kegiatan.
      2. Konselor melakukan *ice breaking* untuk lebih mengakrabkan diri dengan para anggota kelompok.
      3. Konselor meminta masing-masing konseli untuk menceritakan dan menuliskan pengalaman tentang situasi yang membuat reaksi emosional misalnya perasaan tegang dan menarik diri.
      4. Selanjutnya konselor memberikan umpan balik dari tanggapan persoalan yang dialami konseli serta menjelaskan tentang pikiran yang selama ini digunakan akan membuatnya rendah diri.
      5. Kemudian konselor meminta konseli untuk rileks.
      6. Konselor meminta konseli untuk memejamkan matanya dan membayangkan situasi yang mengandung tekanan yang menimbulkan rasa rendah diri tersebut.
      7. Konselor meminta konseli untuk merasakan apa yang mereka rasakan ketika berhadapan dengan orang lain.
      8. Konselor memberikan instruksi pada konseli untuk mengganti situasi tersebut dengan cara memburamkannya satu persatu hingga menghilang.
      9. Konselor meminta konseli untuk merasakan apa yang konseli rasakan.
      10. Konselor meminta konseli untuk membuka matanya secara perlahan-lahan.
      11. Konselor meminta konseli untuk menceritakan yang konseli rasakan ketika merasa rendah diri dan setelah mengganti situasi tersebut.
      12. Selanjutnya konselor dan konseli berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan rasa rendah diri.
      13. Konselor menutup kegiatan tahap II dan menentukan waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya.

1. Tahap III (Reaksi Kognitif):

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan antara lain :

1. Konselor membuka kegiatan.
2. Konselor melakukan *ice breaking* untuk lebih mengakrabkan diri dengan para anggota kelompok.
3. Konselor meminta masing-masing konseli untuk menceritakan kondisi yang menimbulkan pikiran-pikiran yang menimbulkan rasa rendah diri.
4. Selanjutnya konselor memberikan umpan balik dari cerita yang dialami konseli serta menjelaskan tentang perasaan yang selama ini dirasakannya akan membuatnya merasa rendah diri.
5. Konselor meminta konseli untuk rileks.
6. Konselor meminta konseli untuk memejamkan matanya dan membayangkan situasi yang mengandung tekanan yang menimbulkan rasa rendah diri tersebut.
7. Konselor meminta konseli untuk merasakan apa yang konseli rasakan ketika merasa rendah diri.
8. Konselor memberikan instruksi pada konseli untuk mengganti situasi tersebut dengan cara memburamkannya satu persatu hingga menghilang.
9. Konselor meminta konseli untuk merasakan apa yang konseli rasakan.
10. Konselor meminta konseli untuk membuka matanya secara perlahan-lahan.
11. Konselor meminta konseli untuk menceritakan yang konseli rasakan ketika merasa rendah diri dan setelah mengganti situasi tersebut.
12. Selanjutnya konselor dan konseli berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan rasa rendah diri.
13. Konselor menutup kegiatan tahap III dan menentukan waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya.
14. Tahap IV ( Mengurangi Reaksi Fisiologis):

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan antara lain :

* + - * 1. Konselor membuka kegiatan.
        2. Konselor melakukan *ice breaking* untuk lebih mengakrabkan diri dengan para anggota kelompok.
        3. Konselor meminta masing-masing konseli untuk menceritakan dan juga menuliskan kondisi yang menimbulkan reaksi fisiologis seperti menghindar, tidak mau bertatapan mata.
        4. Selanjutnya konselor memberikan umpan balik dari cerita yang dialami konseli serta menjelaskan tentang perasaan yang selama ini dirasakannya akan membuatnya merasa rendah diri.
        5. Kemudian konselor meminta konseli untuk rileks.
        6. Konselor meminta konseli untuk memejamkan matanya dan membayangkan situasi yang mengandung tekanan yang menimbulkan rasa rendah diri tersebut.
        7. Konselor meminta konseli untuk merasakan apa yang konseli rasakan ketika merasa rendah diri.
        8. Konselor memberikan instruksi pada konseli untuk mengganti situasi tersebut dengan cara memburamkannya satu persatu hingga menghilang.
        9. Konselor meminta konseli untuk merasakan apa yang konseli rasakan.
        10. Konselor meminta konseli untuk membuka matanya secara perlahan-lahan.
        11. Konselor meminta konseli untuk menceritakan yang konseli rasakan ketika merasa rendah diri dan setelah mengganti situasi tersebut.
        12. Selanjutnya konselor dan konseli berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan rasa rendah diri.
        13. Konselor menutup kegiatan tahap IV dan menentukan waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya.

1. Tahap V (Evaluasi):

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan antara lain :

1. Konselor membuka kegiatan
2. Konselor meminta konseli mengulas kegiatan sebelumnya
3. Konselor mengevaluasi *homework* dan menceritakan pengalamannya melakukan *homework* tersebut
4. Konselor menanyakan perubahan yang dirasakan dari masing-masing anggota kelompok
5. Konselor menanyakan perasaan konseli selama mengikuti kegiatan.
6. Konselor mendorong semua konseli untuk tetap menjaga perubahan dan tidak lagi mengalami rasa rendah diri.
7. Konselor menutup seluruh rangkaian kegiatan.