**SKENARIO PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN**

**Lampiran 2**

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

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

1. Kegiatan : Pertemuan Awal (Pendahuluan)
2. Topik Kegiatan : pemberian informasi.
3. Tujuan : Siswa dapat memahami secara garis besar tentang teknik *reframing*, rasa rendah diri, dan kegiatan yang akan dilakukan selama pelaksanaan konseling dengan teknik *reframing.*
4. Alokasi waktu : 45 menit.
5. Metode yang digunakan : Ceramah dan tanya jawab.
6. Uraian kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KEGIATAN | WAKTU | RANGKAIAN KEGIATAN |
| Pendahuluan | 1. Menit | 1. Membaca Doa 2. Membangun *rapport*. 3. Melakukan perkenalan melalui *ice breaking* “Games Lempar Kertas”. |
| Inti | 1. Menit | 1. Mejelaskan tujuan dan mekanisme diadakannya konseling dengan teknik *reframing* dan rasa rendah diri. 2. Melaksanakan tanya jawab. 3. Menyimpulkan hasil diskusi |
| Penutup | 1. Menit | 1. Mengakhiri pertemuan dengan merencanakan jadwal pertemuan berikutnya. |

Urung , 04 April 2013

Peneliti

Misnawati

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

* + - 1. Kegiatan : Pertemuan ke 2
      2. Topik Kegiatan :  Pemberian kegiatan sesi 1 pelaksanaan teknik *reframing*
      3. Tujuan : Peneliti memberikan siswa konseling dengan teknik *reframing*
      4. Alokasi waktu : 40 menit.
      5. Metode yang digunakan : Ceramah, tanya jawab, dan praktek kegiatan sesi 1.
      6. Uraian kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KEGIATAN | WAKTU | RANGKAIAN KEGIATAN |
| Pendahuluan | 10 menit | 1. Membangun *rapport*. 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 1. 3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. |
| Inti | 20 menit | 1. Memulai pelaksanaan kegiatan sesi 1 dengan meminta siswa untuk menceritakan dan menuliskan pengalaman tentang situasi yang membuat siswa itu merasa rendah diri. 2. Peneliti memberikan umpan balik dari tanggapan yang dialami oleh siswa. |
| Penutup | 10 menit | 1. Mengakhiri pertemuan dengan evaluasi dan diskusi tentang kesan dan manfaat yang mereka dapatkan dari pelaksanaan kegiatan, serta merencanakan jadwal pertemuan berikutnya. |

Urung , 06 April 2013

Peneliti

Misnawati

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Kegiatan : Pertemuan ke 3
2. Topik Kegiatan :  Pemberian kegiatan sesi 2 pelaksanaan teknik *reframing*.
3. Tujuan : Peneliti memberikan siswa konseling dengan teknik *reframing*
4. Alokasi waktu : 45 menit.
5. Metode yang digunakan : Ceramah, tanya jawab, dan praktek kegiatan sesi 2.
6. Uraian kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KEGIATAN | WAKTU | RANGKAIAN KEGIATAN |
| Pendahuluan | 1. Menit | 1. Membuka kegiatan 2. Membangun *rapport*. 3. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 2. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. |
| Inti | 1. Menit | 1. Memulai pelaksanaan kegiatan sesi 2 yaitu siswa disuruh menceritakan ulang tentang kondisi yang menimbulkan pikiran-pikiran rasa rendah diri. 2. Peneliti memberikan umpan balik dari cerita yang dialami oleh siswa 3. Peneliti meminta siswa untuk rileks. 4. Peneliti meminta siswa untuk memejamkan matanya dan membayangkan situasi yang menimbulkan rasa rendah diri itu muncul. 5. Peneliti meminta siswa merasakan apa yang apa yang siswa rasakan ketika merasa rendah diri. 6. Peneliti memberikan instruksi pada siswa untuk mengganti situasi tersebut dengan cara memburamkannya satu persatu hingga menghilang. 7. Peneliti meminta siswa untuk merasakan apa yang siswa rasakan 8. Peneliti meminta siswa membuka matanya secara perlahan-lahan. 9. Siswa menceritakan tentang apa yang dia rasakan ketika berpikiran negative(rendah diri) dan mengganti situasi tersebut ( berpikir positif). |
| Penutup | 1. Menit | 1. Mengakhiri pertemuan dengan diskusi tentang homework yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan rendah diri serta merencanakan jadwal pertemuan berikutnya. |

Urung , 13 April 2013

Peneliti

Misnawati

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

1. Kegiatan : Pertemuan ke 4
2. Topik Kegiatan : Pemberian Materi .
3. Tujuan : Peneliti memberikan siswa tentang materi tips-tips agar tidak rendah diri
4. Alokasi waktu : 30 menit.
5. Metode yang digunakan : Ceramah, tanya jawab
6. Uraian kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KEGIATAN | WAKTU | RANGKAIAN KEGIATAN |
| Pendahuluan | 1. Menit | 1. Membangun *rapport*. 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 3. 3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. |
| Inti | 1. Menit | 1. Memberikan materi tentang tips-tips agar tidak rendah diri dan akibat yang ditimbulkan dari rasa rendah diri itu. |
| Penutup | 1. Menit | 1. Mengakhiri pertemuan dengan evaluasi dan diskusi tentang kesan dan manfaat yang mereka dapatkan serta merencanakan jadwal pertemuan berikutnya. |

Urung , 15 April 2013

Peneliti

Misnawati

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

1. Kegiatan : Pertemuan kelima dan keenam
2. Topik Kegiatan :  Pemberian kegiatan sesi 3 pelaksanaan teknik *reframing* sebanyak 5 orang
3. Tujuan : Peneliti memberikan siswa konseling dengan menggunakan semua sesi-sesi teknik *reframing*
4. Alokasi waktu : 45 menit.
5. Metode yang digunakan : Ceramah, tanya jawab, dan praktek kegiatan sesi 4.
6. Uraian kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KEGIATAN | WAKTU | RANGKAIAN KEGIATAN |
| Pendahuluan | 1. Menit | 1. Membangun *rapport*. 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 4. 3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. |
| Inti | 1. Menit | 1. Memulai pelaksanaan kegiatan sesi 4 dengan melakukan teknik reframing dan menginstruksikan siswa untuk untuk menceritakan kondisi yang menimbulkan pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang menimbulkan siswa merasa rendah diri kemudian ingin mengubahnya. 2. Peneliti memberikan umpan balik dari tanggapan persoalan yang dialami siswa serta menjelaskan tentang pikiran yang selama ini digunakan akan membuat siswa rendah diri. 3. Peneliti meminta konseli untuk membayangkan situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan rasa rendah diri yang dirasakan mengganggu diri siswa. 4. Identifikasi persepsi alternatif .Peneliti dapat membantu siswa mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur lain dari situasi masalahyang dihadapi. 5. Modifikasi dari persepsi dalam situasi masalah. Peneliti meminta konseli membayangkan situasi rendah diri kemudian menggantinya ke pikiran positif. |
| Penutup | 1. Menit | 1. Mengakhiri pertemuan dengan evaluasi dan diskusi tentang kesan dan manfaat yang mereka dapatkan dari pelaksanaan kegiatan, serta merencanakan jadwal pertemuan berikutnya. |

Urung , 20 April 2013

Peneliti

Misnawati

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING

1. Kegiatan : Pertemuan terakhir
2. Topik Kegiatan : Pemberian kegiatan sesi evaluasi.
3. Tujuan : Peneliti memberikan siswa konseling dengan teknik *reframing* ( sesi evaluasi)
4. Alokasi waktu : 40 menit.
5. Metode yang digunakan : Ceramah, tanya jawab, dan praktek kegiatan sesi 5.
6. Uraian kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KEGIATAN | WAKTU | RANGKAIAN KEGIATAN |
| Pendahuluan | 1. Menit | 1. Membangun *rapport*. 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 5. 3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. |
| Inti | 1. Menit | 1. Peneliti meminta siswa mengulas kegiatan sebelumnya. 2. Peneliti mengevaluasi homework dan menceritakan pengalaman melakukan homework tersebut. 3. Peneliti menanyakan perubahan yang dirasakan dari masing-masing siswa. 4. Peneliti menanyakan perasaan siswa selama mengikuti kegiatan dan mendorong siswa untuk tetap menjaga perubahan dan rasa rendah diri dapat dikurangi dan percaya diri. |
| Penutup | 1. Menit | 1. Mengakhiri pertemuan dan merencanakan tentang jadwal pelaksanaan *posttest*. |

Urung , 29 April 2013

Peneliti

Misnawati