**Lampiran 1**

**TAHAP-TAHAP KEGIATAN PERLAKUAN PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 8 MAKASSAR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tahap | Waktu | Kegiatan | Tujuan | Pelaksana |
| I | 2 x 45 menit | 1. Pembentukan kelompok
2. Peralihan
 | Siswa memahami maksud dari konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif dan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, membina hubungan baik, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompokSiswa semakin akrab serta untuk menegaskan bahwa seluruh anggota kelompok telah memahami maksud, tujuan, dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok, dan siap untuk melaksanakan aktifitas kelompok | Peneliti |
| II | 60 menit | Pemberian informasi tentang Perilaku Prokrastinasi Akademik | Siswa dapat memahami tentang perilaku prokrastinasi akademik | Peneliti |
| III | 60 menit | Kegiatan Konseling Kelompok:1. Pemberian Informasi
2. Observasi diri
3. *Sharing* dengan anggota konseling kelompok
 | Agar siswa memahami tentang teknik restrukturisasi kognitif yang akan dilakukan.Agar siswa dapat mengenali dan memahami karakteristik pernyataan negatif yang ada, mengenal situasi-situasi yang dihadapi dalam proses akademik siswaAgar siswa dapat berinteraksi, serta bertukar pendapat mengenai permasalahan yang dihadapi. | Peneliti |
| IV | 45menit | Pemberian informasi tentang Relaksasi Otot | Agar siswa dapat memahami tentang relaksasi otot serta untuk menghilangkan ketegangan yang dirasakan oleh siswa selama proses pelaksanaan konseling kelompok | Peneliti |
| V | 60 menit | Relaksasi OtotMembuat dialog internal baru | Agar siswa lebih rileks dalam melaksanakan tahapan konselingAgar dapat menghasilkan tingkah laku baru, yang akan memberikan dampak terhadap struktur kognisi siswa.Menemukan solusi dan mengganti semua pernyataan negatif menjadi pernyataan positif | Peneliti |
| VI | 60 menit | Relaksasi OtotBelajar Keterampilan Baru | Agar siswa lebih rileks dalam melaksanakan tahapan konselingSiswa dapat belajar teknik mengatasi masalah yang secara praktis dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pikiran baru yang lebih positif. | Peneliti |
| VII | 60 menit | Pemberian *Reinforcement* Pengakhiran Kegiatan Konseling Kelompok | Untuk menguatkan perilaku baru siswa agar lebih baik lagi.Menjelaskan kepada siswa bahwa kegiatan akan telah berakhir. | Peneliti |

**Lampiran 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIKRESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMP NEGERI 8 MAKASSAR**

**A. Tujuan**

Tujuan dari teknik restrukturisasikognitif ini adalah untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

**B. Persiapan**

Pada tahap ini fasilitator (peneliti) memfasilitasi pelaksanaan teknik restrukturisasikognitif, adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan antara lain:

1. Menyediakan media penunjang seperti:
2. Bahan informasi
3. Panduan pelaksanaan teknik restrukturisasikognitif
4. Menentukan ketua kelompok, anggota kelompok.
5. Ketua kelompok : Siswa yang menjadi subjek penelitian
6. Anggota kelompok : Siswa yang menjadi subjek penelitian
7. Menata setting pertemuan
8. Tempat

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang kelas

1. Perlengkapan

Perlengkapan yang dipakai adalah: meja, kursi, alat tulis menulis, *white board*, spidol, dan penghapus.

## C. Pelaksanaan

Adapun tahap-tahap pelaksanaan teknik restrukturisasikognitif melalui konseling kelompok, yaitu:

**Pertemuan I:**

1. Tahap pembentukan kelompok
2. Membangun *rapport*
3. Konselor memperkenalkan diri kepada konseli (5 menit)
4. Konselor meminta anggota kelompok untuk memperkenalkan diri (10 menit)
5. Konselor membentuk kelompok menjadi dua bagian kelompok (10 menit)
6. Konselor menjelaskan tujuan konseling kelompok dan membuat peraturan untuk kelompok (komitmen) (15 menit)
7. Tahap peralihan
8. Pemberian permainan *ice breaking*
9. Konselor menjelaskan cara-cara permainan *ice breaking* (10 menit)
10. Konselor dan peserta konseling kelompok bermain *ice breaking* (30 menit)
11. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya setelah bermain *ice breaking* ini. (10 menit)

**Pertemuan II**

1. Tahap Kegiatan.
2. Karena kelompok ini merupakan kelompok tugas, Konselor mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu perilaku prokrastinasi akademik. (5 menit)
3. Pemberian informasi tentang perilaku prokrastinasi akademik (30 menit)
4. Penggalian latar belakang masalah melalui pengisian lembar kerja “Pengenalan”, dan dilanjutkan dengan diskusi (20 menit)
5. Memperoleh komitmen dari konseli untuk mengikuti proses konseling kelompok (5 menit)

**Pertemuan III:**

1. Membangun *rapport*
2. Pemberian Informasi tentang teknik restrukturisasi kognitif (15 menit)
3. Observasi diri melalui pengisian lembar kerja “Rekaman Pikiran” (25 menit)
4. *Sharing* melalui dengan anggota kelompok dan pengisian lembar kerja “Apa Iya?” (20 menit)

**Pertemuan IV:**

1. Membangun *Rapport*
2. Pemberian informasi tentang relaksasi otot (20 menit)
3. Latihan relaksasi otot (25 menit)

**Pertemuan V**

1. Membangun *Rapport*
2. Pemberian latihan relaksasi otot (10 menit)
3. Membuat dialog internal baru dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui pengisian lembar kerja “Lepaskan Rasa Takutmu” (20 menit)
4. Pembahasan pemecahan masalah dan tujuan yang akan dicapai dengan pengisian lembar kerja “*Be New Person*”(20 menit)
5. *Sharing* dengan anggota kelompok mengenai pertemuan hari ini (10 menit)

**Pertemuan VI:**

1. Membangun *Rapport*
2. Pemberian relaksasi otot (10 menit)
3. Melanjutkan restrukturisasi kognitif dengan pengisian lembar kerja “Aku Bisa” (20 menit)
4. Melanjutkan pembahasan pemecahan masalah dan tujuan yang telah dicapai (*review*) dengan pengisian lembar kerja “*Yes, I Can*” (20 menit)
5. *Sharing*  dengan anggota kelompok mengenai pertemuan hari ini (10 menit)

**Pertemuan VII**

1. Tahap pengakhiran kelompok.
2. Membangun *Rapport*
3. Pemberian relaksasi otot (10 menit)
4. Konselor menyajikan kembali kesimpulan dari hasil-hasil pertemuan sebelumnya dan memberikan *reinforcement* dan membuat ringkasan mengenai proses konseling yang telah dilakukan (20 menit)
5. Kemudian siswa mengungkapkan perasaan, pendapat, dan harapannya setelah melaksanakan kegiatan konseling kelompok melalui teknik *retrukturisasi kognitif.* (20 menit)
6. Konselor mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera berakhir (5 menit)
7. Konselor dan konseli menentukan pertemuan selanjutnya bila diperlukan. Konselor memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan konseli, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut, penuh rasa persahabatan dan empati. (5 menit).