Lampiran 15

**PEDOMAN PELAKSANAAN**

***CONITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)**

1. Topik Bahasan : Mengatasi stres belajar siswa
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Fungsi Kegiatan : Pemahaman dan Pengentasan
4. Rencana Kegiatan : Semester Genap 2013/2014
5. Kelas : XI IPA1, XI IPA2, XI IPA3
6. Tempat : SMAN 1 Baebunta Kab. Luwu Utara
7. Tujuan Kegiatan : Setelah mengikuti kegiatan ini, siswa diharapkan memperoleh keterampilan dalam mengenali pokok-pokok permasalahan yang dialami untuk mengetahui penyebab stres belajar yang dialami
8. Pihak pelaksana : Peneliti
9. Alat dan perlengkapan yang diperlukan dalam kegiatan ini
10. Alat tulis (pulpen, kertas)
11. Buku *Cognitive Behavioral Therapy* seri belajar mandiri
12. laptop dan camera
13. Materi Layanan : Pokok-pokok materi yang dikenalkan antara lain :
14. Mengklarifikasi masalah
15. Menetapkan sasaran atau target
16. Menangkap pikiran
17. Mengenali pikiran negatif
18. Mengenali pola pemikiran keliru
19. Penyesuaian perilaku
20. Refleksi akhir dan evaluasi

K. Tindak Lanjut : Kegiatan ini ditindak lanjuti dengan melakukan proses penilaian melalui angket.

L. Catatan : ………………………………………………………

Baebunta, September 2014

Peneliti

Abd Rachmat T

Nim.094404075