**Lampiran 4**

**SKENARIO PELAKSANAAN KONSELING DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)**

1. **Tujuan**

Konseling REBT bertujuan untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir irasional.

1. **Persiapan**

Pada tahap ini konselor mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan konseling dengan pendekatan REBT yaitu:

1. Menyiapkan media yaitu :
2. Lembar Komitmen
3. Lembar pedoman observasi
4. Menata setting pertemuan

Tempat : Ruangan Konseling SMP Negeri 4 Sungguminasa

1. **Pelaksanaan**

Pelaksanaan konseling dengan pendekatan REBT terhadap siswa *underachiever* dengan faktor-faktor penyebab tertentu. Adapun tahapan konseling dengan pendekatan REBT adalah sebagai berikut:

* + - 1. Membina Hubungan Baik (*Rapport*)

Tahap ini adalah tahap awal sebelum memulai konseling. Pada tahapan ini konselor mengawali komunikasi dengan konseli, dimulai dengan perkenalan dari diri konselor maupun konseli. Tahap *rapport* ini merupakan tahap yang sangat penting, karena akan mengawali dari proses konseling selanjutnya. Oleh karena itu konselor membuka dengan pertanyaan netral seperti bagaimana kegiatan di sekolah hari ini, bagaimana kondisi kesehatan konseli saat ini, dan seterusnya. Selanjutnya konselor berupaya agar konseli dapat lebih terbuka dalam mengutarakan apa yang ia rasakan dengan menjelaskan maksud dan tujuan konseling serta peran masing-masing baik konseli maupun konselor. Setelah konseli mulai terbuka maka pada pertemuan ini diupayakan agar konseli mau mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya.

Sebelum konseli mulai mengungkapkan maka terlebih dahulu konselor menanyakan bagaimana kesiapan konseli sehingga konseli merasa nyaman saat mengungkapkan. Diharapkan dalam pertemuan ini konselor mendapatkan data yang lengkap sehingga dapat membantu pelaksanaan konseling pada tahap-tahap berikutnya.

* + - 1. Identifikasi Masalah

Tahap ini konselor mulai mengidentifikasi adanya penyebab masalah yang dihadapi oleh konseli. Sebelumnya, konselor terlebih dahulu menenyakan kondisi konseli hari ini, bagaimana pembelajarannya, dan sudah siapkah untuk mengungkapkan masalahnya.

* + - 1. Merencanakan Tujuan Konseling

Pada pertemuan ketiga ini, konselor membangun *rapport* kembali dengan konseli. Hal ini dimaksudkan untuk menguatkan kembali konseli, memberi dorongan atau semangat kepada konseli. Selanjutnya konselor membimbing konseli untuk mengungkapkan apa yang menjadi harapan atau tujuan dari konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kali ini. Adapun yang menjadi tujuan konseling yang diharapkan oleh konseli.

* + - 1. Menjelaskan Prinsip ABC

Konseling REBT bertujuan untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir irasional. Pada konseling ini juga konseli diberi penjelasan untuk memahami masalahnya melalui prinsip ABC. Konselor menunjukan apa itu A (*activating event*) atau perilaku yang mengawali, B (*belief*) dan C (*consecuency*) yang berupa C-emosi dan C-perilaku serta bagaimana ketiganya saling berkaitan dan mempengaruhi emosi serta perilaku seseorang. Konselor juga mencontohkan sebuah contoh kepada konseli berupa sebuah cerita dan menguraikannya ke dalam teori ABC sehingga konseli mengerti.

Setelah dirasa konseli mengerti apa konsep ABC konselor mengajak konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang sedang dihadapai konseli ke dalam teori ABC agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan.

* + - 1. Menunjukkan *Believe* Tidak Rasional

Pada pertemuan kali ini konselor bersama konseli mengevaluasi pertemuan sebelumnya. Membahas kembali mengenai prinsip ABC yang diimplementasikan pada masalah konseli. Untuk selanjutnya konselor menjelaskan mengenai Bir (*Believe irrational*) atau *belief* irasional. *Believe irrational* pada dasarnya merupakan keyakinan irasional yang menyebabkan adanya gangguan masalah sehingga menyebabkan kehidupan efektif sehari-hari terganggu.

* + - 1. *Disputting*

Pada pertemuan kali ini konselor mengawali dengan pertanyaan-pertanyaan netral seperti menanyakan kabar, kondisi kesehatan dan bagaimana pembelajaran hari ini. Selanjutnya konselor mengulas kembali pertemuan sebelumnya dan setelah konseli mengerti tentang keyakinan irasional yang dipeliharanya itu menimbulkan masalah maka konseli dibantu untuk memahami dan menentang pemikiran irasional itu.

Pertanyaan tersebut membantu konselor untuk menyerang dan menentang Bir konseli sampai dirasa konseli mengerti dan menyadari pemikiran irasionalnya harus diubah menjadi rasional. Selanjutnya konselor memberikan penguatan dan dorongan agar konseli tetap bersemangat dalam menghadapi masalahnya.

* + - 1. Mengajarkan Cara Berpikir Logis dan Empiris

Pada pertemuan kali ini diharapkan konseli mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu pada awal-awal pertemuan konselor kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan konseli. Hal ini karena dalam mengajarkan cara berpikir logis dan empiris juga berkaitan dengan erat pada tahap disputting. Konselor mengajarkan cara berpikir logis dan empiris ini dengan membandingkan pada contoh orang-orang yang sukses atau orang terkenal dengan maksud agar konseli dapat mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapi orang-orang tersebut.

* + - 1. Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap terakhir proses konseling. Sebelum memulai konseling konselor menanyakan kabar konseli terlebih dahulu, menanyakan bagaimana pelajarannya tadi. Memasuki kegiatan konseling konselor mengevaluasi kegiatan sebelumnya yang sudah dilakukan konseli apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik pada diri konseli. Setelah mendengar pemaparan konseli bahwa sudah banyak perilaku konseli yang berubah setelah melakukan kegiatan konseling, konselor mengajak konseli bersama-sama mendiskusikan keyakinan-keyakinan irasional yang ada dimasyarakat sehingga menyebabkan perilaku negatif.

Untuk kegiatan selanjutnya konselor mengevaluasi kegiatan dari awal sampai akhir konseling dan tujuan-tujuan yang telah dicapai oleh konseli. Kemudian konselor bersama-sama konseli mengevaluasi hasil pertemuan selama proses konseling dengan menanyakan tentang pemahaman (*understanding*), perasaan (*comfort*), dan tindakan (*action*). Sebelum mengakhiri konseling, konselor menawarkan kegiatan lanjutan dilain kesempatan jika konseli merasa ada tujuan yang belum tercapai. Setelah itu konselor mengakhiri proses konseling.