**LAMPIRAN 1**

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA DI SMA NEGERI 1 TAKALAR**

Pertemuan I : Rasional dan identifikasi pikiran yang mengganggu

Tujuan kegiatan : Agar peneliti dan siswa saling mengenal satu sama lain, siswa mengetahui tujuan dari kegiatan yang akan dilakasakan dan mengidentifikasi sebab-sebab masalah munculnya *self esteem* yang rendah

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario Pelaksanaan** | **Waktu** |
| 1.  2.  3.  4.  5  6.  7. | *Pretest*  Memperkenalkan diri  Menyampaikan tujuan topik kegiatan  Memberikan isi/materi  Melakukan diskusi  (*sharing*)  Melakukan observasi  Evaluasi  Melakukan terminasi | Agar dapat diketahui keadaan awal siswa berkaitan dengan *self esteem*  sebelum diberikan treatment berupa teknik *thought stopping*  Terciptanya hubungan baik antara peneliti dan siswa  Siswa memahami tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan*.*  Siswa memahami informasi yang diberikan mengenai teknik *thought stopping*   * Siswa dapat menceritakan pengalamannya mengenai pikiran-pikiran negatif mengenai *self esteem.* * Siswa dapat mengetahui sebab-sebab munculnya masalah yang berkaitan dengan *self esteem*   Mengamati partisipasi/perilaku siswa  Mengetahui hasil pengelolaan pemikiran siswa mengenai *thought stopping*  Mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikutnya | Memberikan angket kepada siswa sebelum melaksanakan treatment  Peneliti memandu siswa saling memperkenalkan diri masing-masing Peneliti berdiskusi untuk menentukan durasi yang akan digunakan  Peneliti menetapkan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya.  Peneliti memberikan ringkasan bahan informasi dengan tujuan agar siswa dapat mengetahui bahan informasi yang diberikan kaitannya dengan teknik *thought stopping*   * Siswa melakukan *sharing* dan menceritakan pengalamannya mengenai pikiran-pikiran yang negatif yang sering muncul mengenai *self esteem* yang rendah. * Siswa mencatat sebab-sebab masalah berkaitan dengan *self esteem* yang rendah   Memberi tanda centang pada perilaku (pedoman observasi)  Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan dan memutuskan pikiran-pikiran mana yang akan ditargetkan dalam prosedur teknik *thought stopping*  Menyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam. | 30 Menit  10 Menit  5 Menit  15 Menit  15 Menit  5 Menit  5 Menit  5 Menit |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pertemuan II : Latihan Teknik *Thought Stopping* I  Tujuan kegiatan : Mengajarkan kepada siswa pelaksanaan teknik *thought stopping*   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **No** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario Pelaksanaan** |  | | 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Membangun raport  Menyampaikan tujuan topik kegiatan  Menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan  Melaksanakan *over interuption counselor* ataua interupsi terbuka oleh konselor/peneliti  Melakukan observasi  Evaluasi  Melakukan terminasi | Terciptanya hubungan baik antara peneliti dan siswa  Siswa memahami tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan*.*  Siswa mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik *thought stopping*  Siswa dapat mengetahui prosedur pelaksanaan *over interuption counselor* atau interupsi terbuka oleh peneliti  Mengamati partisipasi/perilaku siswa  Mengetahui perasaan siswa setelah melakukan *over interuption counselor*  Mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikutnya | Peneliti berdiskusi untuk durasi yang akan digunakan.  Peneliti menetapkan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin  Peneliti menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan  Peneliti mulai melaksanakan *over interuption counselor* dengan prosedur:   1. Pertama, konselor meminta konseli untuk duduk bersandar (rileks) dan membayangkan semua hal-hal pikiran negatif pada diri konseli. 2. Konseli diperintahkan untuk menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul. 3. Selanjutnya konseli diminta mengungkapkan dengan keras tentang pikiran-pikiran yang telah dibayangkan tersebut. 4. Pada saat konseli mengucapkan pikiran-pikirannya dengan suara keras, konselor mengintrupsi dengan keras perintah “berhenti” atau *”Stop”* tiap konseli menyebutkan pikiran target secara tidak terduga oleh klien. 5. Setelah konseli sadar pada saat konselor berkata *“stop”* maka pikiran-pikiran yang negatif itu berhenti dan tidak berlanjut seperti biasanya.   Memberi tanda centang pada perilaku (pedoman observasi)  Peneliti menanyakan bagaimana perasaan siswa melaksanakan treatment yang telah diberikan tadi.  Menyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam. | 5 Menit  5 Menit  5 Menit  30 Menit  5 Menit  3 Menit  2 Menit | |

Pertemuan III : Latihan teknik *thought stopping* II

Tujuan Kegiatan : Siswa dapat melakukan prosedur teknik *thought stopping*

dengan sendiri.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario Pelaksanaan** | **Waktu** |
| 1.  2.  3.  4.  5  6.  7. | Menjelaskan tujuan kegiatan    Merefresh kembali kegiatan sebelumnya  Menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan selanjutnya  Melaksanakan *over interuption client* atau interupsi terbuka oleh klien/siswa  Melakukan observasi  Evaluasi  Melakukan terminasi | Siswa dapat mengetahui tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan.  Agar siswa tidak lupa dengan pembahasan pertemuan sebelumnya  Siswa mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik *thought stopping*  Siswa dapat mengetahui prosedur pelaksanaan *over interuption client* atau interupsi terbuka oleh peneliti  Mengamati partisipasi/perilaku siswa  Mengetahui perasaan siswa setelah melakukan *over interuption clien*  Mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikutnya | Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dalam *thought stopping*  Peneliti merefresh kembali mengenai pembahasan treatment yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya  Peneliti menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan  Peneliti mulai melaksanakan treatment sesuai prosedur yang telah dijelaskan yaitu *over interuption client,* berikut prosedur pelaksanaanya:   1. Konseli dengan sengaja memumculkan pikiran-pikirannya tentang apapun dan membicarakan segala macam pikiran ini masuk kedalam alam pikirannya 2. Konseli menginterupsi dengan menyerukan “berhenti” secara diam-diam bilamana ia mengalami pikiran-pikiran yang diam-diam dipikirkannya atau memerintahkan berhenti bilamana ia mengalami pikiran target.   Memberi tanda centang pada perilaku (pedoman observasi)  Peneliti menanyakan bagaimana perasaan siswa melaksanakan treatment yang telah diberikan tadi.  Menyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam. | 5 Menit  5 Menit  15 Menit  30 Menit  5 Menit  5 Menit  5 Menit |

Pertemuan IV : Latihan teknik *thought stopping* III

Tujuan kegiatan : Agar siswa dapat memilih alternatif-alternatif pikiran yang baik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario Pelaksanaan** | **Waktu** |
| 1.  2.  3.  4. | Merefresh kembali kegiatan sebelumnya  Melakukan diskusi  Melakukan observasi  Melakukan terminasi | Mengetahui lebih jelas perasaan siswa setelah melakukan treatmen  Siswa dapat memilih alternatif-alternatif pikiran yang baik dari peneliti  Mengamati partisipasi/perilaku siswa  Mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikut. | Peneliti menanyakan kembali perasaan siswa setelah melakukan treatment sebelumnya   * Untuk meningkatkan *self esteem* siswa mengenai harga dirinya yang masih tersisa maka Peneliti menyarankan pada siswa untuk memikirkan pikiran-pikiran yang lebih positif dan memberikan alternatif-alternatif pikiran yang baik atau sudut pandang baru. * Peneliti meminta pendapat/kesan-kesan siswa setelah treatmen *thought stopping*   Memberi tanda centang pada perilaku (pedoman observasi  Menyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam | 5 Menit  20 Menit  5 Menit  5 Menit |

Pertemuan V : Pekerjaan rumah

Tujuan kegiatan : Agar siswa dapat berlatih ketika pikiran-pikiran negatif

mulai muncul

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario Pelaksanaan** | **Waktu** |
| 1.  2.  3 | Memberikan pekerjaan rumah (PR)  Melakukan observasi  Melakukan terminasi | Agar siswa dapat menerapkan teknik *thought stopping*  dalam kehidupan sehari-hari jika muncul pikiran-pikiran negatif.  Mengamati partisipasi/perilaku siswa  Mengakhiri pertemuan | Peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa latihan setiap hari tentang prosedur pelaksanaan teknik *thought stopping*  Memberi tanda centang pada perilaku (pedoman observasi  Menyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam | 10 Menit  5 Menit  5 Menit |