**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**  |
|  1.2.3.4.56.7. | *Pretest*Memperkenalkan diri Menyampaikan tujuan topik kegiatanMemberikan isi/materiMelakukan 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 siswaSiswa 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 siswaMengetahui hasil pengelolaan pemikiran siswa mengenai *thought stopping*Mengakhiri pertemuan dan merembukkan pertemuan berikutnya | Memberikan angket kepada siswa sebelum melaksanakan treatmentPeneliti memandu siswa saling memperkenalkan diri masing-masing Peneliti berdiskusi untuk menentukan durasi yang akan digunakanPeneliti 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 Menit10 Menit5 Menit15 Menit15 Menit5 Menit5 Menit5 Menit |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pertemuan II : Latihan Teknik *Thought Stopping* ITujuan kegiatan : Mengajarkan kepada siswa pelaksanaan teknik *thought stopping*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario Pelaksanaan** |  |
| 1. 2.3.4.5.6.7. | Membangun raportMenyampaikan tujuan topik kegiatan Menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatanMelaksanakan *over interuption counselor* ataua interupsi terbuka oleh konselor/penelitiMelakukan observasiEvaluasi Melakukan terminasi | Terciptanya hubungan baik antara peneliti dan siswaSiswa 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 penelitiMengamati partisipasi/perilaku siswaMengetahui 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 terjaminPeneliti menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukanPeneliti 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 Menit5 Menit5 Menit30 Menit5 Menit3 Menit2 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**  |
| 1.2.3.4.56.7. | Menjelaskan tujuan kegiatan Merefresh kembali kegiatan sebelumnyaMenjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan selanjutnyaMelaksanakan *over interuption client* atau interupsi terbuka oleh klien/siswaMelakukan observasiEvaluasiMelakukan terminasi  | Siswa dapat mengetahui tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan.Agar siswa tidak lupa dengan pembahasan pertemuan sebelumnyaSiswa mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik *thought stopping*Siswa dapat mengetahui prosedur pelaksanaan *over interuption client* atau interupsi terbuka oleh penelitiMengamati partisipasi/perilaku siswaMengetahui 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 sebelumnyaPeneliti menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukanPeneliti 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 Menit5 Menit15 Menit30 Menit5 Menit5 Menit5 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 sebelumnyaMelakukan diskusi Melakukan observasiMelakukan terminasi | Mengetahui lebih jelas perasaan siswa setelah melakukan treatmenSiswa dapat memilih alternatif-alternatif pikiran yang baik dari penelitiMengamati partisipasi/perilaku siswaMengakhiri 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 observasiMenyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam | 5 Menit20 Menit5 Menit5 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 observasiMelakukan terminasi | Agar siswa dapat menerapkan teknik *thought stopping*  dalam kehidupan sehari-hari jika muncul pikiran-pikiran negatif.Mengamati partisipasi/perilaku siswaMengakhiri pertemuan | Peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa latihan setiap hari tentang prosedur pelaksanaan teknik *thought stopping*Memberi tanda centang pada perilaku (pedoman observasiMenyampaikan waktu telah selesai dan mengucapkan terima kasih dan salam | 10 Menit5 Menit5 Menit |