**LAMPIRAN 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN EKSPERIMEN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA**

**DI SMA NEGERI 1 TAKALAR**

Pelaksanaan teknik *thought stopping* terbagi dalam beberapa tahap pertemuan dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut :

1. **Pertemuan I : Rasional dan identifikasi**
2. Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri
3. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dalam *thought stopping*
4. Peneliti melakukan ikrar bersama siswa agar kegiatan yang dilakukan terjamin kerahasiaannya.
5. Peneliti memberikan ringkasan bahan informasi dengan tujuan agar siswa dapat mengetahui bahan informasi yang diberikan kaitannya dengan teknik *thought stopping* dan *self esteem*
6. Peneliti melakukan diskusi (*sharing*) dengan siswa untuk pendalaman bahan informasi mengenai teknik *thought stopping.*
7. Peneliti meminta siswa mencatat sebab-sebab masalah berkaitan dengan *self esteem* yang rendah
8. Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan dan memutuskan pikiran-pikiran mana yang akan ditargetkan dalam prosedur teknik *thought stopping*
9. Peneliti menutup pertemuan dan menetapkan durasi waktu yang digunakan dalam kegiatan selanjutnya.
10. **Pertemuan II : Latihan Teknik *Thought Stopping* I**
11. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dalam *thought stopping*.
12. Peneliti menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan
13. Peneliti mulai melaksanakan *over interuption counselor* dengan prosedur:
14. Pertama, konselor meminta konseli untuk duduk bersandar (rileks) dan membayangkan semua hal-hal pikiran negatif pada diri konseli.
15. Konseli diperintahkan untuk menutup mata dan membayangkan sebuah situasi dimana pikiran target itu kemungkinan akan muncul.
16. Selanjutnya konseli diminta mengungkapkan dengan keras tentang pikiran-pikiran yang telah dibayangkan tersebut.
17. 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.
18. Setelah konseli sadar pada saat konselor berkata *“stop”* maka pikiran-pikiran yang negatif itu berhenti dan tidak berlanjut seperti biasanya.
19. Peneliti menanyakan bagaimana perasaan siswa melaksanakan treatment yang telah diberikan tadi.
20. Peneliti menutup pertemuan dan menentukan waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya.
21. **Pertemuan III : Latihan Teknik *Thought Stopping* II**
22. Peneliti merefresh kembali mengenai pembahasan treatment yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya
23. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dalam *thought stopping*
24. Peneliti melakukan ikrar bersama siswa agar kegiatan yang dilakukan terjamin kerahasiaannya.
25. Peneliti menjelaskan tahap-tahap tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan
26. Peneliti menetapkan durasi waktu yang digunakan dalam kegiatan
27. Peneliti mulai melaksanakan treatment sesuai prosedur yang telah dijelaskan yaitu *over interuption client,* berikut prosedur pelaksanaanya:
28. Konseli dengan sengaja memumculkan pikiran-pikirannya tentang apapun dan membicarakan segala macam pikiran ini masuk kedalam alam pikirannya
29. 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.
30. Peneliti menanyakan bagaimana perasaan siswa melaksanakan treatment yang diberikan tadi.
31. Peneliti menutup pertemuan dan menentukan waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya
32. **Pertemuan IV : Latihan Teknik *Thought Stopping* III**
33. Peneliti menanyakan kembali perasaan siswa setelah melakukan treatment sebelumnya
34. 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.
35. Diskusi (*sharing*) yang bertujuan agar siswa dapat mengetahui manfaat hasil pelaksanaan teknik *thought stopping* yang telah dilakukan.
36. Meminta pendapat/kesan-kesan siswa setelah treatmen *thought stopping*
37. Konselor menutup pertemuan dan menentukan waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya.
38. **Pertemuan V : Latihan Teknik *Thought Stopping* III**
39. Peneliti meminta siswa untuk berlatih mengalihkan pikiran-pikiran negatif ke pikiran-pikiran positif
40. Peneliti meminta siswa mengungkapkan perasaannya setelah mengubah persepsinya
41. Peneliti meminta siswa menetapkan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa.
42. **Penilaian**

Peneliti menutup pelaksanaan thought stopping dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Peneliti menanyakan kesan-kesan siswa selama melaksanakan kegiatan
2. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada siswa untuk merangkum pendapat mereka tentang kebermanfaatan belajar yang diperoleh dalam melaksanakan teknik *thought stopping* dan kesedian mereka untuk menerapkan pengalaman tersebut pada kehidupan sehari-hari
3. Peneliti mengucapkan terima kasih atas pertisipasi siswa dalam melaksanakan teknik *thought stopping*.