**LAMPIRAN 1**

**Rencana Pelaksanaan Layanan**

Teknik *Self Management*  Untuk Mengurangi ketergantungan media sosial di SMA NEGERI 9 MAKASSAR

|  |
| --- |
| 1. **PERTEMUAN I** (rasional penggunaan teknik *self management*)
 |
| **No.** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Rangkaian Kegiatan** | **Output/Hasil** | **Waktu****(Menit)** |
|  | Melakukan pengukuran *behavior* | Mengetahui tingkat ketergantungan media sosial siswa sebelum di berikan intervensi | Membagikan inventori kepada siswa yang menjadi subjek penelitian | Siswa mengisi inventori | 30 |
| 1 | * Introduksi:

Konselor membangun rapport | Agar konselor dengan konseli bisa saling terbuka | Konselor menyambut konseli,Konselor mengucapkan salam,Berjabat tangan,Mempersilahkan duduk,Konselor menayakan kabar konseli,Konselor memperkenalkan nama diri,Konselor membicarakan hal- hal yang menarik yang bisa ditangkap. | Konseli merasa nyaman dengan konselor, dan semakin terbuka | 10 |
| 2 | * Aksi:

Memberikan informasi tentang tujuan kegiatan | Agar konseli paham maksud tujuan diadakannya konseling | Konselor memberi tahukan tujuan di panggilnya konseli untuk melaksanakan konseling individual, dengan pemberian teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan menggunakan media sosial. | Konseli bisa memahami maksud dan tujuan kegitan yang akan dilakukan | 5 |
|  | Kontrak waktu | Memperoleh kesepakatan waktu konseling | Konselor dengan konseli bersama-sama menetapkan waktu, berapa kali pertemuan, jam, dan tempat pertemuan | Konseling berjalan dengan baik  | 5 |
|  | Rasionalisasi penggunaan *treatment* teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan media social | Agar konseli semakin yakin bahwa masalahnya dalam mengelola diri akan segera teratasi | Konselor memberi tahukan tahapan dalam pelaksanaan teknik *self management* | Konseli semakin yakin bahwa masalahnya akan segera teratasi | 15 |
| 3 | * Evaluasi:

Pemberian tugas rumah | Agar konseli semakin siap untuk memasuki proses konseling | Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk mencatat aktivitas hariannya | konseli mengerjakan tugas | 5 |
|  | Kembali membuat kesepakatan waktu | Agar proses konseling bisa dilaksanakan dengan baik | Konselor dan konseli menetapkan kembali waktu dan tempat pertemuan selanjutnya, sekaligus menutup kegiatan | Agar konseli siap melaksanakan konseling dengan penuh semangat | 5 |

|  |
| --- |
| 1. **PERTEMUAN KE II** (monitoring diri atau observasi diri)
 |
| 1 | * Introduksi:

Konselor membangun rapport | Agar konselor dengan konseli bisa saling terbuka | Konselor menyambut konseli,Konselor mengucapkan salam,Berjabat tangan,Mempersilahkan duduk,Konselor menayakan kabar peserta didik,Konselor membicarakan hal- hal yang menarik yang bisa ditangkap. | Konseli merasa nyaman dengan konselor, dan semakin terbuka, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik | 5 |
|  | Evaluasi tugas rumah | Untuk mengevaluasi tugas yang diberikan kepada konseli | Konselor mempersilahkan konseli untuk mengemukakan tugas rumah yang telah dikerjakannya | Konseli memahami tugas yang telah diberikan | 5 |
| 2 | * Aksi:
 | Agar konseli lebih memahami tentang pelaksanaan *treatment* pada tahap pertama | Konselor memaparkan tujuan, latar belakang, dan tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan | Konseli memahami tentang treatment pada tahap pertama | 5 |
|  |  | Agar konseli dapat memahami hal-hal yang menyebabkannya ketergantungan menggunakan media sosial  | Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal apa yang menjadi permasalahan sehingga dapat mengakibatkan ketergantungan media sosial(*Antecedent*) | Konseli memahami hal-hal yang menyababkannya ketergantungan media sosial | 10 |
|  |  | Agar konseli memahami tujuan yang hendak dicapai | Konselor meminta konseli untuk menuliskan tujuan perubahan yang hendak dicapai | Konseli memahami tujuan yang hendak dicapai, sehingga konseli memiliki arah yang jelas | 10 |
|  |  | Agar konseli memahami hal-hal yang dapat dilakukannya untuk membantunya meraih tujuan yang ingin dicapai | Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan dilakukan konseli untuk membantunya meraih tujuan tersebut (*Behavior*) | Konseli memahami hal-hal yang dapat dilakukannya untuk membantunya meraih tujuan yang ingin dicapai | 10 |
|   |  | Agar konseli mendapatkan daftar hal tambahan yang dapat dilakukan konseli untuk mencapai tujuan | Konselor mengoreksi hal-hal yang dapat dilakukan konseli pada daftar kegiatan (*Consequence*) | Konseli memperoleh daftar hal tambahan yang dapat dilakukan konseli untuk mencapai tujuan  |  5 |
|  3 | * Evaluasi:

Pemberian tugas rumah dan membuat kesepakatan waktu | Agar konseli dapatmenuliskan uraianmasalah yang menjadi pemicuketergantungan *media sosial*tujuan perubahanyang ingin dicapai,serta daftar perilakuyang dapatmembantu konselidalam pencapaiantujuan, sehinggakonseli memilikiacuan dalam pelaksanaan*treatment*  |  | Konselor membagi lembar perilaku sebagai tugas rumah yang berisi tentang uraian masalah yang menjadi pemicu *ketergantungan media sosial*, tujuan perubahan yang ingin dicapai, serta daftar perilaku yang dapat membantu konseli dalam pencapaian tujuan | Konseli mampu menuliskan uraian masalah yang menjadi pemicu *ketergantungan media sosial,* tujuan perubahan yang ingin dicapai, serta daftar perilaku yang dapat membantu konseli dalam pencapaian tujuan |  5 |
|  |  | Agar konseli mem-peroleh jadwal per-temuan selanjutnya |  | Konselor dan konseli menentukan jadwalpertemuan selanjutnya, dan menutup kegiatan | Konseli memperoleh jadwal kegiatan selanjutnya |  5 |

|  |
| --- |
| 1. **PERTEMUAN KETIGA** (mengatur lingkungan)
 |
| 1 | * Introduksi:

Konselor membangun rapport | Agar konselor dengan konseli bisa saling terbuka | Konselor mengucapkan salam,Berjabat tangan,Mempersilahkan duduk,Konselor menayakan kabar peserta didik,Konselor membicarakan hal- hal yang menarik yang bisa ditangkap. | Konseli merasa nyaman dengan konselor, dan semakin terbuka | 5 |
|  | Evaluasi tugas rumah | Untuk mengevaluasi tugas yang diberikan kepada konseli | Konseli memaparkan lembar perilaku yang berisi tentang uraian masalah yang menjadi pemicu ketergantunganmedia sosial, tujuan perubahan yang ingin dicapai, serta daftar perilaku yang dapat membantu konseli dalam pencapaian tujuan | Konseli memahami masalah yang menjadi pemicu ketergantungan media sosial | 5 |
| 2 | * Aksi:
 | Agar konseli lebih memahami tentang pelaksanaan *treatment* pada tahap kedua | Menjelaskan tujuan, sesi, dan tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan | Konseli memahami tentang treatment pada tahap kedua | 5 |
|  |  | Mempermudah dalam perencanaan *schedule* harian baru | Konselor membagikan lembar *schedule* harian kepada konseli (*self report*) | Konseli dimudahkan dalam perencanaan *schedule* harian baru | 2 |
|  |  | Agar konseli dapat mengingat kembali bagaimana kegiatan rutinitasnya sehari-hari | Konseli menuliskan *schedule* hariannya atau kegiatan rutinitas sehari-hari | Konseli dapat memahami kegiatan-kegiatannya sehari-hari yang bisa saja menjadi penyebab konseli mengalami ketergantungan media social | 5 |
|  |  | Agar konseli mendapatkan *schedule* harian baru, yang dapat meminimalisir perilaku ketergantungan media sosial | Konseli menuliskan *schedule* harian yang baru, yang dapat meminimalisir terjadinya ketergantungan media sosial, dengan memperhatikan lembar observasi dan lembar *schedule* harian yang telah konseli buat sebelumnya | Konseli mendapatkan *schedule* harian baru, yang dapat meminimalisir terjadinya ketergantungan media sosial | 5 |
|  |  | Agar konseli mendapatkan masukan mengenai penyusunan *schedule* harian yang baik, mulai dari penempatan urutan dan durasi dengan beberapa pertimbangan dari konselor | Konseli memaparkan *schedule* hariannya, dan konselor memberikan tanggapan atau masukan kepada konseli, dalam penentuan waktu dan urutan pelaksanaan yang baik | Konseli mendapatkan masukan mengenai penyusunan *schedule* harian yang baik, mulai dari penempatan urutan dan durasi dengan beberapa pertimbangan dari konselor, sehingga penyusunan *schedule* harian bisa terencana dengan baik | 5 |
|  |  | Agar konseli memiliki komitmen untuk berubah | Konselor membagikan lembar kontrak perilaku yang berisi tingkah laku bermasalah, perubahan tingkah laku yang ingin dicapai, rencana tindakan, hadiah dan sanksi diri, tanggal berlaku dan berakhirnya kontrak serta tanda tangan siswa dan guru, serta pihak yang terlibat | Konseli memiliki komitmen untuk berubah | 3 |
|  |  | Agar konseli dapat memahami bentuk *reward* dan *punishment* yang akan konseli peroleh apabila konseli berhasil ataupun gagal dalam pelaksanaan *treatment* | Konselor meminta konseli untuk mengemukakan apa yang disenanginya dan dijadikan sebagai hadiah diri, jika konseli mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta mengemukakan hal-hal yang tidak disenangi konseli sebagai bentuk hukuman, jika konseli gagal dalam pencapaian *treatment*. Namun, dalam hal ini tetap dengan persetujuan konselor | Konseli dapat memahami bentuk *reward* dan *punishment* yang akan konseli peroleh apabila konseli berhasil ataupun gagal dalam pelaksanaan *treatment* | 7 |
|  |  | Agar ada persetujuan dari konseli mengenai kontrak yang telah disepakati bersama | Konseli melakukan penandatanganan kontrak pada lembar kontrak perilaku | Konseli menyetujui kontrak perilaku yang telah disepakati bersama | 3 |
|  |  | Agar konseli menegaskan bahwa kontrak telah berlaku | Konseli membacakan komitmen atau kontrak perilaku yang telah dibuatnya | Konseli menegaskan bahwa kontrak telah berlaku | 5 |
| 3 | * Evaluasi:

 Pemberian tugas rumah | Agar konseli semakin siap untuk memasuki proses konseling, dan perilaku ketergantungan media sosial bisa berkurang dengan adanya *schedule* harian yang baru dan telah direncanakan dengan baik melalui banyak pertimbangan | Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk melaksanakan kegiatan sesuai schedule yang telah dibuat | Ketergantungan media sosial konseli bisa berkurang dengan adanya schedule harian baru yang telah direncanakan dengan baik melalui banyak pertimbangan | 10 |
|  | Membuat kesepakatan waktu dan menutup kegiatan | Agar proses konseling bisa dilaksanakan dengan baik | Konselor dan konseli menetapkan kembali waktu dan tempat pertemuan selanjutnya, dan menutup pertemuan konseling | Agar konseli mendapatkan jadwal pertemuan selanjutnya | 5 |

|  |
| --- |
| 1. **PERTEMUAN KE IV** (evaluasi diri)
 |
| 1 | * Introduksi:

Konselor membangun rapport | Agar konselor dengan konseli bisa saling terbuka | Konselor mengucapkan salam,Berjabat tangan,Mempersilahkan duduk,Konselor menayakan kabar konseli,Konselor membicarakan hal- hal yang menarik yang bisa ditangkap. | Konseli merasa nyaman dengan konselor, dan semakin terbuka | 5 |
|  | Evaluasi tugas rumah | Untuk mengevaluasi tugas yang diberikan kepada konseli | Konselor memeriksa *schedule* konseli (apakah konseli melaksanakan kegiatan sesuai schedule yang telah dibuat) | Perilaku ketergantungan media social konseli berkurang dengan adanya schedule harian baru yang telah direncanakan dengan baik melalui banyak pertimbangan | 5 |
|  | * Aksi:
 | Agar konseli lebih memahami tentang pelaksanaan *treatment* pada tahap ketiga | Menjelaskan tujuan, sesi, dan tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan | Konseli memahami tentang treatment pada tahap ketiga | 5 |
|  |  | Agar konseli dapat mengetahui kendala-kendala apa saja yang masih sulit konseli kendalikan, yang membuat konseli masih merasa kesulitan dalam pelaksanaan *treatment* tersebut | Konselor meminta konseli untuk menuliskan kendala-kendala yang dialami atau kejadian-kejadian yang dianggap masih sulit untuk konseli kendalikan. Serta menuliskan keberhasilan-keberhasilan yang telah konseli capai | Konseli dapat mengetahui kendala-kendala apa saja yang masih sulit konseli kendalikan, yang membuat konseli masih merasa kesulitan dalam pelaksanaan *treatment* tersebut | 10 |
|  |  | Agar konseli dapat merancang langkah-langkah penanganan untuk mengatasi setiap kendala yang dihadapi oleh konseli | Konselor meminta konseli untuk mendiskusikan langkah-langkah penanganan untuk mengatasi kendala yang dialami oleh konseli, serta mendiskusikan ketercapaian yang telah konseli peroleh dalam pelaksanaan *treatment* | Konseli dapat merancang langkah-langkah penanganan untuk mengatasi setiap kendala yang dihadapi | 10 |
|  |  | Agar konseli mengetahui langkah-langkah penanganan untuk mengatasi setiap kendala yang konseli hadapi | Konselor menyuruh konseli untuk merangkum kendala serta cara penanganan yang telah di disikusikan dan meminta konseli untuk memaparkan keberhasilan program yang konseli dapatkan selama menjalani *treatment* tersebut | Konseli mengetahui langkah-langkah penanganan untuk mengatasi setiap kendala yang hadapi | 5 |
|  |  | Agar konseli memperoleh masukan dan saran mengenai langkah-langkah penanganan yang tepat untuk mengatasi kendala-kendala yang konseli hadapi, sehingga konseli mengetahui langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi kendala-kendala yang sulit dihadapi oleh konseli | Konselor memberikan tanggapan, saran, masukan kepada konseli berkaitan dangan kendala-kendala yang konseli hadapi, cara penanganan, serta keberhasilan konseli dalam melaksanakan *treatment* | Konseli memperoleh masukan dan saran mengenai langkah-langkah penanganan yang tepat untuk mengatasi kendala-kendala yang dihadapi, sehingga konseli mengetahui langkah-langkah yang tepat untuk mengatasi kendala-kendala yang sulit dihadapi oleh konseli | 10 |
| 3 | * Evaluasi:

 Pemberian tugas rumah | Agar konseli semakin siap untuk memasuki proses konseling, dan perilaku ketergantungan media social konseli bisa berkurang | Konselor memberikan tugas di rumah kepada konseli untuk kembali melakukan pelatihan dalam mengelola diri, waktu, dan lingkungannya  | Konseli dapat mengelola diri dan waktunya, serta perilaku ketergantungan media sosial (*indishipliner*) dapat berkurang | 5 |
|  | Membuat kesepakatan waktu dan menutup kegiatan | Agar proses konseling bisa dilaksanakan dengan baik | Konselor dan konseli menetapkan kembali waktu dan tempat pertemuan selanjutnya, dan menutup pertemuan konseling | Agar konseli mendapatkan jadwal pertemuan selanjutnya | 5 |
|  | Melakukan intervensi  | Mengetahui tingkat keterlambatan konseli saat di berikan intervensi | Membagikan inventori kepada konseli yang menjadi subjek penelitian | Konseli mengisi inventori | 30 |

|  |
| --- |
| 1. **PERTEMUAN KE V** (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)
 |
| 1 | * Introduksi:

Konselor membangun *rapport* | Agar konselor dengan konseli bisa saling terbuka | Konselor mengucapkan salam,Berjabat tangan,Mempersilahkan duduk,Konselor menayakan kabar konseli,Konselor membicarakan hal hal yang menarik yang bisa ditangkap. | Konseli merasa nyaman dengan konselor, dan semakin terbuka | 5 |
|  | Evaluasi tugas rumah | Untuk mengevaluasi tugas yang diberikan kepada konseli | Konselor kembali mengevaluasi konseli mengenai tugas yang diberikan | Konseli dapat mengurangi perilaku terlambatnya dan bertahap dapat mengelola diri serta waktunya dengan baik | 5 |
| 2 | * Aksi:
 | Agar konseli lebih memahami tentang pelaksanaan *treatment* pada tahap keempat | Menjelaskan tujuan, sesi, dan tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan | Konseli memahami tentang treatment pada tahap keempat | 5 |
|  |  | Agar konseli dapat mengingat kembali perubahan-perubahan yang telah didapatkannya selama pelaksanaan teknik *self management* | Konseli menceritakan kembali beberapa perilaku yang telah dihapuskan sesuai dengan pengaturan lingkungan atau *schedule* perubahan perilaku yang telah terisi | Konseli dapat memahami perubahan-perubahan perilaku yang konseli peroleh selama pelaksanaan teknik *self management* | 10 |
|  |  | Konseli dapat mengingat kembali *punishment* dan *reward* yang akan konseli peroleh | Konselor mengajak konseli untuk mengingat kembali jenis penguatan (*self reward*) dan hukuman (*punishment*) yang telah direncanakan sebelumnya, serta menjelaskan penghapusan perilaku yang telah dilakukan | Konseli mengetahui *punishment* dan *reward* yang akan diperolehnya ketika konseli berhasil atau gagal dalam melaksanakan *treatment* | 10 |
|  |  | Agar konseli mendapatkan penilaian terhadap hasil konseli selama menjalani *treatment*  | Konselor meminta siswa untuk mengumpulkan lembar *schedule* harian yang telah konseli isi, kemudian memberikan penilaian terhadap hasilnya | Konseli memperoleh penilaian hasilnya selama menjalani *treatment* | 5 |
|  |  | Konseli dapat mengetahui *punishment* dan *reward* yang akan diperolehnya | Konseli memperoleh *punishment* dan *reward* sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya | Konseli mendapatkan *punishment* dan *reward* berdasarkan hasil penilaian yang diperolehnya | 10 |
| 3 | * Evaluasi:
 | Memastikan apakah perilaku ketergantungan media sosialkonseli bisa berkurang dan dapat diatasi | Konselor kembali melakukan wawancara dengan konseli mengenai perkembangannya,Konselor menyarankan agar teknik ini bisa dilakukan terus-menerus dalam melakukan pengelolaan diri dan waktu,Memberikan pujian, motivasi, dan semangat kepada konseli,Konselor menanyakan kesan-kesan konseli selama proses konseling. | Perilaku ketergantungan media sosial siswa berkurang | 10 |

|  |
| --- |
| 1. **PERTEMUAN KE VI** (evaluasi dan *follow up*)
 |
| 1 | Konselor membangun *rapport* | Agar konselor dengan konseli bisa saling terbuka | Konselor mengucapkan salam,Berjabat tangan,Mempersilahkan duduk,Konselor menayakan kabar konseli,Konselor membicarakan hal hal yang menarik yang bisa ditangkap. | Konseli merasa nyaman dengan konselor, dan semakin terbuka | 5 |
|  | Evaluasi  | konseli dapat mengingat kembali perubahan-perubahan yang telah didapatkannya selama pelaksanaan teknik *self management* | Konseli menceritakan kembali beberapa perilaku yang telah dihapuskan sesuai dengan pengaturan lingkungan atau *schedule* perubahan perilaku yang telah terisi | Konseli dapat memahami perubahan-perubahan perilaku yang konseli peroleh selama pelaksanaan teknik *self management* | 10 |
|  | *Follow up*(Tindak lanjut) | Memastikan perilaku ketergantungan media sosial konseli bisa berkurang dan dapat diatasi | Konselor kembali melakukan wawancara dengan konseli mengenai perkembangannya,Konselor menyarankan agar teknik ini bisa dilakukan terus-menerus dalam melakukan pengelolaan diri dan waktu,Memberikan pujian, motivasi, dan semangat kepada konseli. | Perilaku ketergantungan media sosialkonseli berkurang | 10 |
|  | Melakukan pengukuran *behavior* | Mengetahui tingkat ketergantungan media sosial siswa setelah di berikan intervensi | Memberikan inventori kepada siswa yang menjadi subjek penelitian | siswa mengisi inventori, dan memperoleh hasil bahwa perilaku ketergantungan media sosial siswa berkurang | 35 |