**LAMPIRAN 2**

**SKENARIO PELAKSANAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI KETERGANTUNGAN MEDIA SOSIAL SISWA DI SMA NEGERI 9 MAKASSAR**

1. **TUJUAN**

Tujuan dari pelaksanaan teknik *self management* adalah membantu siswa untuk dapat mengelola diri, waktu, dan lingkungannya, sehingga dapat berkembang secara optimal, bertanggung jawab, memandirikan siswa dalam menentukan pilihan perubahan tingkah lakunya menjadi lebih baik, dalam hal mengurangi ketergantungan media sosial pada siswa.

1. **PERSIAPAN**

Pada tahap ini peneliti memfasilitasi pelaksanaan teknik *self management*. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Menyiapkan media yaitu:
2. Lembar inventori dan lembar kegiatan siswa
3. Menata setting pertemuan:
4. Tempat :Ruang BK
5. Perlengkapan :Meja, Kursi
6. Konseli:
7. Menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan konseling
8. Peneliti dan konseli membuat kesepakatan waktu pertemuan
9. **PELAKSANAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Pelaksanaan teknik *self management* dibagi menjadi 6 tahap, yaitu:

1. **Kegiatan Pertama: perkenalan (30 menit)**

* Tujuan kegiatan: Memberikan informasi awal kepada konseli dan konseli memperoleh kesiapan mental untuk menerima dan melaksanakan proses teknik *self management*
* Tempat kegiatan: ruang BK

Sasaran kegiatan: siswa yang teridentifikasi mengalami frekuensi perilaku ketergantungan media sosial yang tinggi

1. introduksi:
2. Konselor membina hubungan yang baik dengan konseli

* Konselor menyambut konseli
* Konselor mengucapkan salam
* Berjabat tangan
* Mempersilahkan duduk
* Konselor menanyakan kabar konseli
* Konselor memperkenalkan diri
* Membicarakan hal-hal menarik

1. Aksi:

* Konselor memaparkan sedikit tentang perilaku ketergantungan media sosial dan *self management*
* Konselor meminta kesediaan konseli mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
* Konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya.

Konselor memberikan lembar inventori ke siswa untuk mengukur perilaku ketergantungan media sosial sebelum di berikan intervensi

1. Terminasi:

* Konselor mengucapkan terima kasih dan mengingatkan konseli untuk pertemuan selanjutnya

1. **Kegiatan kedua: rasionalisasi treatment *self management* (45 menit)**
2. Introduksi:

* Konselor dan konseli membangun *rapport*
* Konselor menyambut konseli
* Konselor mengucapkan salam
* Berjabat tangan
* Mempersilahkan duduk
* Konselor menanyakan kabar konseli

1. Aksi:

* Konselor memberitahukan kepada konseli tujuan diadakannya konseling
* Konselor memberikan arahan kepada konseli tentang perilaku ketergantungan media sosial
* Konselor memberikan arahan mengenai apa itu teknik *self management*

1. Evaluasi:

Konselor memberikan tugas rumah

1. **Pertemuan ketiga: memonitoring diri atau observasi diri (60 menit)**
2. Introduksi:
3. Konselor membina hubungan yang baik dengan konseli
4. Konselor menyambut konseli
5. Konselor mengucapkan salam
6. Berjabat tangan
7. Mempersilahkan duduk
8. Konselor menanyakan kabar konseli
9. Konselor mengevaluasi tugas rumah
10. Aksi:
11. Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal apa yang menjadi permasalahan sering menggunakan media sosial, sehingga menyebabkan konseli ketergantungan dalam menggunakan media sosial (*Antecedent*)
12. Konselor meminta konseli menuliskan hal-hal yang akan dilakukan konseli untuk membantunya meraih tujuan tersebut (*Behavior*)
13. Konselor mengoreksi hal-hal yang dapat dilakukan konseli pada daftar kegiatan (*Consequence*)
14. Evaluasi:
15. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli
16. **Pertemuan Keempat: mengatur lingkungan (60 menit)**
17. Introduksi:
18. Konselor membina hubungan yang baik dengan konseli
19. Konselor menyambut konseli
20. Konselor mengucapkan salam
21. Berjabat tangan
22. Mempersilahkan duduk
23. Konselor menanyakan kabar konseli
24. Konselor mengevaluasi tugas rumah
25. Aksi:
26. 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
27. Evaluasi
28. Pemberian tugas rumah
29. **Pertemuan Kelima: evaluasi diri (60 menit)**
30. Introduksi:
31. Konselor membina hubungan yang baik dengan konseli
32. Konselor menyambut konseli
33. Konselor mengucapkan salam
34. Berjabat tangan
35. Mempersilahkan duduk
36. Konselor menanyakan kabar konseli
37. Konselor mengevaluasi tugas rumah
38. Aksi:
39. 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
40. Konselor memberikan tanggapan, saran, masukan kepada konseli berkaitan dangan kendala-kendala yang konseli hadapi, cara penanganan, serta keberhasilan konseli dalam melaksanakan *treatment*

Melakukan pengukuran perilaku ketergantungan media sosial konseli menggunakan inventori, saat/ketika di berikan intervensi (30 menit)

1. Evaluasi:

Pemberian tugas rumah

1. **Pertemuan Keenam: pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (60 menit)**
2. Introduksi:
3. Konselor membina hubungan yang baik dengan konseli
4. Konselor menyambut konseli
5. Konselor mengucapkan salam
6. Berjabat tangan
7. Mempersilahkan duduk
8. Konselor menanyakan kabar konseli
9. Konselor mengevaluasi tugas rumah
10. Aksi:
11. Konselor mengajak konseli untuk mengingat kembali jenis penguatan (*self reward*) dan hukuman (*punishment*) yang telah direncanakan sebelumnya, serta menjelaskan penghapusan perilaku yang telah dilakukan
12. Konseli memperoleh *punishment* dan *reward* sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat sebelumnya
13. Evaluasi:
14. Konseli menyampaikan pengalaman yang diperoleh melalui kegiatan yang telah dilakukan
15. Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang
16. Konselor menutup pertemuan dan mengucapkan terima kasih
17. **TERMINASI: evaluasi dan tindak lanjut (60 menit)**

Konselor mengevaluasi secara keseluruhan proses konseling dari awal hingga akhir, menyimpulkan dan menilai hasil-hasil yang telah di capai.

Tahap-tahap terminasi, yaitu:

1. Konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli untuk memperoleh rangkuman pendapat konseli tentang manfaat yang diperoleh dari kegiatan teknik *self management* ini, dan kesediaan konseli untuk menerapkan pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari
2. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi dalam kegiatan konseling individu dengan teknik *self management*

Memberikan inventori kepada siswa setelah di berikan intervensi, untuk di isi oleh siswa, sehingga konselor dapat mengetahui tingkat perilaku ketergantungan media sosial siswa (berkurang).

**LAMPIRAN 3**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**(Pertemuan 1)**

Sekolah : SMA Negeri 9 Makassar

Kelas : X

Alokasi waktu :1 X 45 menit

Topik :Rasionalisasi Penggunaan Treatment

Tugas perkembangan :Konseli yakin akan efektifas penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial siswa

Bidang Bimbingan :Bimbingan Individual

Fungsi Layanan :Fungsi Pemahaman

Jenis Layanan :Layanan Informasi

I. Standart Kompetensi :

* Memiliki pengetahuan tentang menggunakan media sosial dengan baik
* Memiliki pengetahuan tentang teknik *self management* sebagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi ketergantungan media sosial

II. Kompetensi Dasar :Efektifitas teknik *self management* dalam mengurangi perilaku ketergantungan media sosial

1. Indikator

**Produk**

* 1. Mengetahui tentang menggunakan media sosial dengan baik
  2. Mengetahui tahapan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku ketergantungan media sosial

**Proses**

1. Memberikan arahan tentang cara menggunakan media sosial dengan baik
2. Memberitahukan efektifitas penggunaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku ketergantungan media sosial
3. **Tujuan**

**Produk :**

* 1. Siswa memiliki keterampilan dalam menggunakan media sosial dengan baik
  2. Siswa mengetahui tahapan teknik *self management*

**Proses :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kegiatan** | **Konselor** | **Konseli** |
| Introduksi | Membangun Rapport  -Konselor menyambut konseli  -Konselor mengucapkan salam  -Berjabat tangan  -Konselor menanyakan kabar konseli  -Konselor memperkenalkan diri  -Konselor membicarakan hal-hal yang menarik | -Konseli tersenyum  -Konseli membalas salam  -Konseli menjabat tangan  -Konseli menjawab  -Konseli menyimak  -Konseli tersenyum |
| Aksi | * Konselor memberikan alasan atau latar belakang rasionalisasi penggunaan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku ketergantungan media sosial pada siswa. * Konselor menjelaskan tujuan tentang pelaksanaan *self management* kepada konseli * Konselor menjelaskan langkah-langkah atau prosedur kegiatan yang akan dilaksanakan * Konselor menjelaskan dan menetapkan azas atau aturan main dalam pelaksanaan kegiatan * Konselor dan konseli membuat kesepakatan waktu | -Konseli mempertanyakan apa yang tidak dimengerti  -Konseli menyimak  -konseli memiliki kesiapan dan semangat dalam mengikuti proses konseling  -konseli bersedia |
| Evaluasi | Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk menuliskan aktivitas/jurnal harian konseli | -Konseli siap mengerjakan tugas dari konselor |

1. **Metode :** Diskusi, tugas, dan tanya jawab
2. **Tempat Pelaksanaan :** Ruang BK
3. **Evaluasi :** Pengamatan
4. **Tindak lanjut :** Tugas Rumah

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Nnurwahyu Islamiah**

**JURNAL HARIAN**

Tujuan: untuk mengetahui aktivitas-aktivitas yang Anda lakukan di rumah

Petunjuk pengisian:

1. Menuliskan semua aktivitas yang Anda lakukan
2. Tuliskan mulai pukul berapa dan sampai pukul berapa Anda melakukan aktivitas tersebut
3. Tuliskan aktivitas-aktivitas yang Anda lakukan pada hari berikutnya.

**HARI/TANGGAL :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktivitas Harian**  **(Uraian Kegiatan)** | **Waktu**  **(dalam Menit)** |
| Kegiatan yang dilakukan sebelum tidur |  |
| Jam tidur |  |
| Kegiatan yang dilakukan setelah bangun |  |

**CATATAN HARIAN**

**(REFLEKSI DIRI)**

* Hari/tanggal :
* Konteks kejadian :
* Perilaku yang terlibat :
* Catatan sukses dan tidak suksesnya hal tersebut di lakukan :
* Refleksi tindak lanjut :

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**(Pertemuan 2)**

Sekolah : SMA Negeri 9 Makassar

Kelas : X

Alokasi waktu : 1 X 60 menit

Topik/ materi : Monitoring diri atau observasi diri siswa

Tugas perkembangan : Konseli menulis sendiri penyebab ketergantungan media sosial yang akan diubah pada dirinya

Bidang Bimbingan :Bimbingan Individual

Fungsi Layanan :Fungsi Pemahaman

Jenis Layanan :Layanan Informasi

I. Standart Kompetensi :-Konselor dan konseli bersama mengeksplorasi penyebab perilaku kebiasaan menggunakan media sosialsiswa yang mengakibatkan ketergantungan pada siswa

II. Kompetensi Dasar :Memahami perilaku ketergantungan media sosial yang dialami konseli

1. Indikator

**Produk**

* 1. Membuat perilaku-perilaku kebiasaansiswa yang mengakibatkan ketergantungan pada siswa

**Proses**

1. Mengidentifikasi perilaku kebiasaansiswa yang mengakibatkan ketergantungan pada siswa
2. Konselor dan konseli berdisikusi mengenai perilaku kebiasaanbermedia sosialsiswa yang mengakibatkan ketergantungan bermedia sosial pada siswa
3. **Tujuan**

**Produk :**

* 1. Memberikan kemampuan mengenali dan menganalisis perilaku kebiasaan menggunakan media sosial padasiswa yang mengakibatkan ketergantungan bermedia sosial pada siswa.

**Proses :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kegiatan | Konselor | Konseli |
| Introduksi | Membangun Rapport  -Konselor menyambut konseli  -Konselor mengucapkan salam  -Berjabar tangan  -Konselor menanyakan kabar konseli  -Konselor membicarakan hal-hal yang menarik  -Konselor mengevaluasi tugas rumah mengenai perilaku dan waktu-waktu penyebab ketergantungan bermedia sosial pada konseli  -Konselor menjelaskan tujuan kegiatan | -Konseli tersenyum  -Konseli membalas salam  -Konseli menjabat tangan  -Konseli menjawab  -Konseli tersenyum  -Konseli menjelaskan  -Konseli menyimak |
| Aksi | -Konselor membahas sepintas tentang kegiatan sebelumnya  -konselor memberikan contoh menggunakan media sosial dengan baik siswa  -konselor meminta konseli untuk menjelaskan tingkah laku, baik beberapa saat sebelum peristiwa, saat peristiwa terjadi, dan beberapa saat setelah peristiwa itu terjadi  -konselor meminta konseli untuk mencatat perilaku-perilaku maladaptifnya | Konseli menyimak  -konseli menyimak  -konseli menjelaskan  -konseli menyimak dan mengerjakan |
| Evaluasi | Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mencatat semua perilaku yang menjadi pemicu ketergantungan menggunakan media sosial | Konseli siap mengerjakan tugas dari konselor |

1. **Metode :** Diskusi, tugas dan tanya jawab
2. **Media :** Bahan materi, kertas, pulpen
3. **Tempat Pelaksanaan :** Ruang BK
4. **Evaluasi :** Pengamatan
5. **Tindak lanjut :** Tugas Rumah
6. **Bahan Informasi/ Materi :** Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Nurwahyu Islamiah**

**Lampiran RPBK Pertemuan ke 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Perilaku Yang Menjadi Pemicu Ketergantungan sosial media** | **Tujuan Perubahan Yang Ingin Di capai** | **Daftar Perilaku Dalam Pencapaian Tujuan** |
| **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.**  **6.**  **7.**  **8.** |  |  |  |

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**(Pertemuan 3)**

Sekolah : SMA Negeri 9 Makassar

Kelas : X

Alokasi waktu : 1 X 60 menit

Topik/ materi : Menentukan pengaturan lingkungan yang akan diubah

Tugas perkembangan : Konseli menentukan perilaku dalam pengaturan lingkungan yang akan diubah

Bidang Bimbingan :Bimbingan Individual

Fungsi Layanan :Fungsi Pemahaman

Jenis Layanan :Layanan Informasi

I. Standart Kompetensi :Mengidentifikasi perilaku dalam pengaturan lingkungan yang akan diubah

II. Kompetensi Dasar : Memahami perilaku konseli yang akan diubahkan

1. Indikator

**Produk**

* 1. Mengidentifikasi perilaku dalam pengaturan lingkungan yang akan diubah
  2. Memberikan kemampuan dalam menetapkan perilaku yang diubahkan

**Proses**

1. Menetapkan perilaku ketergantungan yang akan diubahkan
2. Konselor dan konseli berdiskusi dalam penetapan perilaku yang akan diubahkan melalui *self report* dan kontrak perilaku
3. **Tujuan**

**Produk :**

* 1. Membantu konseli dalam menetapkan perilaku yang akan diubahkan dalam dirinya

**Proses :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kegiatan | Konselor | Konseli |
| Introduksi | Membangun *Rapport*  -Konselor menyambut konseli  -Konselor mengucapkan salam  -Berjabar tangan  -Konselor menanyakan kabar konseli  -Konselor membicarakan hal-hal yang menarik  -Konselor mengevaluasi tugas konseli  -konselor mengaitkanantara tugas rumah yang diberikan dengan keguiatan yang akan dilakukan | -Konselitersenyum  -Konseli membalas salam  -Konseli menjabat tangan  -Konseli menjawab  -Konseli tersenyum  -Konseli menjelaskan  -Konseli menyimak |
| Aksi | -konselor memberikan cerita pendek yang berhubungan dengan seseorang yang mengalami perilaku ketergantungan media sosial  -konselor memberikan arahan tentang perilaku yang akan diubahkan  -konselor meminta konseli untuk mencatatkan perilaku yang akan diubahkan  - konselor meminta konseli untuk menyebutkan perilaku yang akan diubahkan | -Konseli menyimak  -konseli menyetujui  -Konseli mencatat  -konseli mengemukakan |
| Evaluasi | -Konselor meminta konseli mengemukakan rangkuman  -konselor memberikan tugas rumah | -Konseli mengemukakan pendapatnya  -konseli mengerjakan tugasnya |

1. **Metode :** Diskusi, tugas dan tanya jawab
2. **Media :** Bahan materi, kertas, pulpen
3. **Tempat Pelaksanaan :** Ruang BK
4. **Evaluasi :** Pengamatan
5. **Tindak lanjut :** Tugas Rumah
6. **Bahan Informasi/ Materi :** Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling

Peneliti,

**NurwahyuIslamiah**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**(Pertemuan 4)**

Sekolah : SMA Negeri 9 Makassar

Kelas : X

Alokasi waktu : 1 X 60 menit

Topik/ materi : Evaluasi diri

Tugas perkembangan : Kemampuan konseli mengevaluasi diri

Bidang Bimbingan : Bimbingan Individual

Fungsi Layanan : Fungsi Pemahaman

Jenis Layanan : Layanan Informasi

I. Standart Kompetensi :- Mampu mengembangkan dan mengevaluasi diri

II. Kompetensi Dasar : Konseli memahami pengevaluasian dirinya

1. Indikator

**Produk**

* 1. Konseli dapat mengevaluasi diri sendiri

**Proses**

1. Konselor membantu konseli dalam melatih mengevaluasi dan mengelola diri serta waktunya
2. **Tujuan**

**Produk :**

* 1. Diberikan panduan dalam pengelolaan diri

**Proses :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kegiatan | Konselor | Konseli |
| Introduksi | Membangun *Rapport*  -Konselor menyambut konseli  -Konselor mengucapkan salam  -Berjabar tangan  -Konselor menanyakan kabar konseli  -Konselor membicarakan hal-hal yang menarik untuk mencairkan suasana  -Konselor mengevaluasi tugas rumah mengenai *self report* konseli  -konselor menyampaikan tujuan dan harapan pelaksanaan kegiatan pada hari ini | -Konseli tersenyum  -Konseli membalas salam  -Konseli menjabat tangan  -Konseli menjawab  -Konseli tersenyum  -Konseli merespon  -konseli menyimak |
| Aksi | -Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk mengstimuli konseli  -konselor memberikan beberapa panduan untuk melatih siswa dalam mengelola diri, sehingga mampu mengevaluasi dirinya sendiri  -konselor meminta konseli untuk menuliskan kejadian yang dianggap masih sulit untuk konseli kendalikan  -konselor meminta konseli menceritakan keberhasilan-keberhasilan yang telah konseli capai selama menjalani *treatment* | -Konseli menyimak  -Konseli membaca panduan  -Konseli mengerjakan  - Konseli bercerita |
| Evaluasi | -Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk kembali melatih diri dan merefleksikan kegiatan tersebut berulang-ulang, sehingga mampu mengevaluasi diri sendiri dan dapat menjadi kebiasaan yang baik bagi konseli  -konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan salam dan terima kasih | Konseli siap mengerjakan tugas dari konselor  -konseli menjawab salam |

1. **Metode :** Diskusi, tugas, dan tanya jawab
2. **Media :** Bahan materi
3. **Tempat Pelaksanaan :** Ruang BK
4. **Evaluasi :** Pengamatan
5. **Tindak lanjut :** Tugas Rumah
6. **Bahan Informasi/ Materi :** Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Nurwahyu Islamiah**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**(Pertemuan 5)**

Sekolah : SMA Negeri 9 Makassar

Kelas : X

Alokasi waktu : 1 X 60 menit

Topik/ materi :Pemberian pengukuh (penguatan), penghapusan atau hukuman

Tugas perkembangan : Mampu memberikan *reward* dan *punishment*

Bidang Bimbingan :Bimbingan Individual

Fungsi Layanan :Fungsi Pemahaman

Jenis Layanan :Layanan Informasi

I. Standart Kompetensi :Konselor memberikan *reinforcement* kepada konseli pada situasi tertentu

II. Kompetensi Dasar :Konseli mampu memahami pengaplikasian *reinforcement* ketika mengalami *ketergantungan media sosial*

1. Indikator

**Produk**

* 1. Menentukan jenis *reinforcement* yang digunakan pada perilaku tertentu

**Proses**

1. Konselor dan konseli menerapkan *reinforcement* yang telah ditentukan pada setiap perubahan perilaku konseli
2. **Tujuan**

**Produk :**

* 1. Memberikan *reinforcement* yang telah disepakati bersama konseli

**Proses:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kegiatan | Konselor | Konseli |
| Introduksi | Membangun *Rapport*  -Konselor menyambut konseli  -Konselor mengucapkan salam  -Berjabat tangan, setelah itu mempersilahkan konseli duduk  -Konselor menanyakan kabar konseli  -Konselor membicarakan hal-hal yang menarik  -Konselor menetapkan jenis *reinforcement* yang dipilih sesuai kesepakatan dengan konseli pada pertemuan sebelumnya | -Konseli tersenyum  -Konseli membalas salam  -Konseli menjabat tangan setelah itu konseli duduk  -Konseli menjawab  -Konseli tersenyum  -konseli menyimak |
| Aksi | -Konselor meminta konseli untuk mengaplikasikan jenis penguatan maupun penghapusan perilaku yang telah ditentukan | -konseli menyimak dan melaksanakan penguatan berdasarkan jenis *reinforcement* yang telah disepakati |
| Evaluasi | -Konselor menjelaskan manfaat dan diharapkan konseli bisa mengaplikasikannya ketika mengalami perilaku *ketergantungan media sosial*  -konselor menutup pertemuan kegiatan | -Konseli siap mengerjakan tugas dari konselor, dan mengetahui cara mengaplikasikannya  -konseli berpamitan |

1. **Metode :** Diskusi, tugas dan tanya jawab
2. **Media :** Bahan materi
3. **Tempat Pelaksanaan :** Ruang BK
4. **Evaluasi :** Pengamatan
5. **Tindak lanjut :** *self report* kontrak perilaku, dan pengaplikasian
6. **Bahan Informasi/Materi :** Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian, RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Nurwahyu Islamiah**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**(Pertemuan 6)**

Sekolah : SMA Negeri 9 Makassar

Kelas : X

Alokasi waktu : 1 X 60 menit

Topik/ materi : evaluasi dan tindak lanjut

Tugas perkembangan :Mampu mengurangi perilaku ketergantungan media sosial siswa dengan mengelola diri, waktu, dan lingkungannya

Bidang Bimbingan :Bimbingan Individual

Fungsi Layanan :Fungsi Pemahaman dan pengentasan

Jenis Layanan :Layanan Informasi

I. Standart Kompetensi :-Konselor mengetahui perkembangan perilaku ketergantungan media sosial siswa

II. Kompetensi Dasar :Konseli mampu memahami cara menggunakan media sosial dengan baik melalui frekuensi ketergantungan media sosial yang dialaminya

1. Indikator

**Produk**

* 1. Melihat perkembangan ketergantungan media sosial siswa (perilaku ketergantungan media sosial siswa berkurang)

**Proses**

1. Konselor dan konseli menceritakan pengalaman yang di dapatkan dan melihat hasil frekuensi ketergantungan media sosial siswa
2. **Tujuan**

**Produk :**

* 1. Praktek teknik *self management* dalam mengurangi frekuensi perilaku ketergantungan media sosial siswa

**Proses:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kegiatan | Konselor | Konseli |
| Introduksi | Membangun *Rapport*  -Konselor menyambut konseli  -Konselor mengucapkan salam  -Berjabat tangan, setelah itu mempersilahkan konseli duduk  -Konselor menanyakan kabar konseli  -Konselor membicarakan hal-hal yang menarik | -Konseli tersenyum  -Konseli membalas salam  -Konseli menjabat tangan setelah itu konseli duduk  -Konseli menjawab  -Konseli tersenyum |
| Aksi | -konselor meminta konseli untuk melengkapi *self report* dan kontrak perilaku yang diberikan | -konseli mengerjakan |
| Evaluasi | -konselor meminta konseli menyampaikan pendapatnya mengenai kegiatan yang telah dilakukan  -konselor menutup pertemuan | -konseli menyampaikan pendapat  -konseli berpamitan |

1. **Metode :** Diskusi, tugas dan tanya jawab
2. **Media :** Bahan materi
3. **Tempat Pelaksanaan :** Ruang BK
4. **Evaluasi :** Pengentasan
5. **Tindak lanjut :** *self report,* kontrak perilaku

**Bahan Informasi/Materi :** Terlampir

**Penutup**

Dengan demikian, RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling.

Peneliti,

**Nurwahyu Islamiah**