Lampiran 2

**TAHAP PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL SISWA DI SMA NEGERI 1 SINJAI TIMUR**

1. Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan teknik Restrukturisasi Kognitif adalah untuk meningkatkan interaksi sosial siswa.

1. Persiapan

Dalam tahap ini konselor menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Konselor menata tempat pertemuan yaitu ruang kelas yang telah dilengkapi dengan fasilitas yang akan digunakan selama pelaksanaan kegiatan
2. Selain ruangan, konselor juga mempersiapkan hal lain seperti: meja, kursi, papan tulis, spidol, kamera dan lain-lain.
3. Konselor mengumpulkan semua siswa yang akan mengikuti proses konseling dengan teknik Restrukturisasi Kognitif.
4. Pelaksanaan

Pelaksanaan penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif terbagi atas 9 tahap pertemuan, dengan rincian sebagai berikut:

**Pertemuan I**

1. Guru pembimbing memperkenalkan peneliti kepada siswa
2. Menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti.
3. Peneliti membangun rapport
4. Membagikan angket kepada konseli
5. Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih.

**Pertemuan II**

1. Dilakukan pemberian informasi tentang teknik restrukturisasi kognitif.
2. Peneliti mengidentifikasi pikiran-pikran negatif konseli.
3. Peneliti memberikan penjelasan mengenai interaksi sosial rendah yang terjadi di kalangan siswa.
4. Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih.

**Pertemuan III**

1. Peneliti memberikan penjelasan tentang catatan rekaman pikiran (*thougth record*).
2. Peneliti membagikan lembaran catatan rekaman pikiran *(thought record)*.
3. Peneliti meminta kepada konseli untuk mengisi format rekaman pikiran yang telah di bagikan.
4. Peneliti menutup kegiatan dan mengingatkan konseli untuk pertemuan selanjutnya.

**Pertemuan IV**

1. Peneliti membantu konseli memodifikasi pikiran-pikiran negatif konseli yang terkumpul pada rekaman pikiran (*thougth record*) dengan menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhhubungan dengan reaksi emosi yang kuat.
2. Membantu konseli menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon yang kuat.
3. Mengevaluasi kembali pikiran-pikiran negatif konseli yang terkumpul pada rekaman pikiran.
4. Peneliti menutup kegiatan dengan mengucapkan terima kasih.

**Pertemuan V**

Pertemuan ini dilakukan tahap intervensi, dan dilakukan beberapa sesi sebagai berikut:

1. Sesi pertama berjudul “Lepaskan Rasa Takutmu” sesi ini bertujuan membantu konseli mengendalikan situasi yang menyebabkan ketakutan akan evaluasi begatif dari orang lain.
2. Sesi kedua berjudul “*Control Yourself*” sesi ini bertujuan membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadapa pemikiran negatif yang terjadi karena perasaan takut, khawatir, terlalu fokus pada diri sendiri, gugup, malu, dan pemeliharaan asumsi salah yang mendorong konseli mengalami interaksi sosial.
3. Sesi ketiga berjudul “*Open Minded*” sesi ini bertujuan membantu konseli memiliki pengendalian diri terhadap situasi yang menimbulkan sikap yang terlalu berhati-hati menjadi lebih *open minded* dan lebih positif dalam bersosialisasi dengan orang lain.

**Pertemuan VI**

1. Sesi keempat berjudul “Aku Berani” sesi ini bertujuan membantu konseli memiliki keberanian mengungkapkan pendapat di depan orang banyak tanpa mencemaskan pendapat orng lain.
2. Sesi kelima berjudul “*Yes, I Can*” sesi ini bertujuan membantu konseli memiliki semangat untuk mereduksi interaksi sosial dan menilai positif terhadap diri.
3. Sesi keeman berjudul “*Awaken The Giant*” sesi ini bertujuan membantu konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berusaha mereduksi interaksi sosial.

**Pertemuan VII**

1. Sesi ketujuh berjudul “Jadi Individu yang Baru” sesi ini bertujuan membantu konseli untuk merencanakan langkah-langkah untuk mereduksi interaksi sosial.
2. Sesi kedelapan berjudul “*Reinforce Your Self*” sesi ini bertujuan membantu konseli memiliki komitmen untuk memiliki pikiran-pikiran dan pernyataan positif tentang evaluasi dair orang lain dan menentukan strategi dalam menghadapi masalah yang akan dihadapi dalam mereduksi interaksi sosial.

**Pertemuan VIII**

1. Peneliti meminta konseli untuk membentuk diskusi kelompok agar mampu mengevaluasi tentang masalah interaksi sosial setelah dilakukan sesi intervensi.
2. Peneliti meminta konseli untuk menyimpulkan apa yang telah mereka dapatkan dari proses konseling yang telah dilaksanakan.
3. Peneliti menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih.

**Pertemuan IX**

1. Peneliti membangun rapport dengan konseliatau responden,
2. Menjelaskan tentang pelaksanaan posttest
3. Membagikan angket posttest dan mempersilahkan siswa mengerjakannya.
4. Peneliti melanjutkan kegiatan dengan pemberian *self-reinforcement*
5. Menutup pertemuan dengan mengucapkan terima kasih dan Salam.