**Lampiran 1**

**PELAKSANAAN KEGIATAAN EKSPERIMEN PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING*UNTUK MENGURANGI KECANDUAN BERMAIN *HANDPHONE* SISWA DI SMP NEGERI 1 BINAMU**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan**  **Ke** | **Topik Pertemuan** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario** | **Hasil Yang Di Harapkan** | **Alokasi**  **Waktu** |
| Melakukan *Pretest* | | | Mengetahui tingkat Kecanduan Bermain *Handphone* siswa sebelum diberikan perlakuan | 1. Membangun *rapport* 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan tujuan diadakannya pemberian angket tentang Kecanduan Bermain *Handphone* 3. Membagikan angket 4. Mengerjakan angket 5. Mengumpulkan angket 6. Penutup. | Siswa mengisi angket sesuai dengan yang dirasakannya | 30 menit |
| 1 | Rasionalisasi | * Penyampaian informasi mengenai bentuk pelaksanaan *reframing* kepada siswa | * Siswa dapat memahami kegiatan yang akan dilakukan selama perlakuan teknik *reframing* | 1. Membangun *rapport* 2. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan ini. 3. Konselor menjelaskan tentang teknik *reframing* dan Kecanduan Bermain *Handphone.* 4. Konselor memberi kesempatan paraanggota kelompok untuk mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang mereka belum pahami atau mengerti kemudian dijawab oleh konselor. 5. Merencanakan pertemuan selanjutnya. | Siswa nantinya mampu dan tidak ragu-ragu untuk mengungkapkan atau menceritakan masalahnya pada tahap selanjutnya | 45menit |
| 2 | Identifikasi persepsi negatif dalam situasi masalah | Membantu konseli untuk mengidentifikasipersepsi negatifnya dalam situasi masalah (Kecanduan Bermain *Handphone*) | * Mendorong konseli untuk mengungkap kanpengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan konseli saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah | 1. Membuka pertemuan (membangun *rapport*) 2. Konselor meminta siswa untuk menceritakan mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan kemudian mengidentifikasi pikiran-pikiran negativ konseli (Kecanduan Bermain *Handphone*) 3. Mengarahkan siswa untuk menuliskan pengalaman tentang situasi yang membuatnya merasa tertekan (Kecanduan Bermain *Handphone*) 4. Konselor memberikan umpan balik dari cerita siswa yang membuatnya merasa tertekan. 5. Menutup kegiatan dan membuat kesepakatan untuk pertemuan selanjutnya | Mampu mengungkapkan masalah yang membuatnya merasa tertekan mengenai kecanduan bermain *handphone* sehingga siswa merasa tidak tertekan lagi | 45menit |
| 3 | Menguraikan perandan fitur-fitur persepsi terpilih | Memerankan persepsi negatif dengan meggambarkannya kedalam kertas | Mengungkap perasaan konseli yang paling menimbulkan tekanan emosi dan memunculkan persepsi negatif konseli. | 1. Konselor membuka kegiatan menanyakan kabar siswadan melakukan *ice breaking* sebelumnya. 2. Meminta siswa mengungkapkan persepsi negatif yang muncul mengenai Kecanduan Bermain *Handphone* 3. Meminta siswa untuk memerankan persepsi negatif yang muncul denga nmenuliskannya dalam selembar kertas dengan menceritakan situasi yang membuatnya merasa tertekan selanjutnya mengarahkannya untuk mengganti pikiran-pikiran tersebut agar tidak menimbulkan kecemasan. 4. Konselor memberikan umpanbalik 5. Konselor memberikan alternatif-alternatif pikiran yang baik dan seharusnya dilakukan 6. Memin tasiswa untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti persepsi sebelumnya. 7. Menutup pertemuan dan merencanakan pertemuan selanjutnya. | Siswa dapat mengganti atau membuat sendiri pikiran-pikiran yang tidak menimbulkan kecanduan bermain *handphone* terhadap dirinya | 90 menit |
| Identifikasi persepsi alternatif | Pemilihan persepsi alternatif atau sudut pandang baru | Meminta konseli untuk mengung kapkan argumen terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan konseli agar dapat memilih persepsi alternatif yang baru yang lebih positif untuk mengganti persepsi yang lama. | Siswa mampu menentukan sudut pandang baru untuk menentukan persepsi yang lebih baik |
| 4 | Modifikasi persepsi dalam situasi masalah | * Mengarahkan konseli untuk melakukanmodifikasi persepsi | * Menyadarkan konseli bahwa kesalahan persepsi dapat menimbulkan masalah dalam hal Kecanduan Bermain *Handphone* * Melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah yaitu pengubahan secara cepat persepsi lama (negatif) menjadi persepsi baru yang lebih sehat (positif) | 1. Konselor membuka kegiatan dan menanyakan kabar siswa 2. Konselor mengajak siswa untuk berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama kepersepsi baru dengan menuliskan dalam kertas selembar seperti tahap sebelumnya namun dengan persepsi baru yang telah dipilihnya. 3. Konselor menanyakan perasaan siswa setelah mengubah persepsi yang mebuatnya kecanduan kepersepsi baru yang merurnkan kecanduaannya 4. Konselor memberikan tugas rumah berupa membuat rancangan manejemen waktu kegiatannyasehari-hari, memiliki strategi belajar sendiri, menyusun bahan pelajaran serta menetap kantujuan yang ingin mereka capai 5. Memberikan lembar kerja rekaman pikiran agar mereka melakukan latihan setiap harinyasehingga kecanduannya bermain *handphone* semakin baik. 6. Menutup kegiatan | Siswa merasa tenang dengan presepsi baru yang mereka pilih dan tidak cemas lagi dengan keadaan sebelumnya | 80 menit |
| Pekerjaan rumah dan tindak lanjut | * Memberikan rencana aksi dan pekerjaan rumah | * Agar konseli berlatih dalam melakukan pengubahan secara cepat dari persepsi lama kepersepsi atau sudut pandang baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata | Siswa mampu merencanakan kegiatannya sehari-hari sehinga mengontrol perilaku dengan baik dan mencapai tujuan berprestasinya. |
| Pemberian *Posttest* | | | Mengetahui tingkat Kecanduan Bermain *Handphone* konseli setelah diberi perlakuan | 1. Membangun *rapport* 2. Membagikan angket kecanduan bermain *handphone* 3. Mengerjakan angket 4. Mengumpulkan angket 5. Penutup | kecanduan bermain *handphone* siswa menurun | 30 Menit |