**Lampiran 1**

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN**

**PENERAPAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK SISWA DI SMP NEGERI 5 PINRANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan Ke** | **Topik** | **Tujuan** | **Kegiatan** | **Waktu** |
| Melakukan *Pretest* | | Mengetahui tangka tperilaku merokok sebelum diberiperlakuan | Membagikan kuesioner kepada siswa yang menjadi subjek penelitian | **30 Mnt** |
| **1** | Rasionalisasi Treatment | * Memberikan informasi mengenai perilaku merokok * Menjelaskan kontrak perilaku yang akan diberikan | 1. Membangun (*rapport).* 2. Konselor memberikan gambaran tentang perilaku perilaku merokok . 3. Konselor memperkuat konseli bahwa perilaku merokoknya dapat merugikan orang lain. 4. Konseli diharapkan mampu memberi bukti bahwa merokok dapat merugikan diri dan orang lain. 5. Terminasi | **60 mnt** |
| **2** | Memilih tingkah laku yang akan diubah | Analisis tingkah laku | * 1. Membangun *rapport.*   2. Konselor membahas sepintas tentang kegiatan pada kegiatan sebelumnya   3. Terlebih dahulu konselor memberikan contoh tentang perilaku merokok agar mempermudah konseli   4. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan tingkah laku mengikuti, baik beberapa saat sebelum peristiwa terjadi, saat peristiwa terjadi, dan beberapa saat setelah peristiwa itu terjadi (Analisis ABC)   5. Konselor meminta konseli untuk mencatat perilaku-perilaku tersebut ke dalam lembar kerja yang dibagikan kepada konseli   6. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemilihn tingkah laku berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan pemberian informasi dan perasaan yang dialami setelah mengikuti sesi pemberian informasi, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi. | **90 Mnt** |
| **3** | Menentukan Tingkah laku yang akan diubah | Mengidentifikasi tingkah laku yang akan diubah | 1. Konselor mengawali sesi dengan membangun *rapport* 2. Konselor mengaitkan antara tugas rumah yang diberikan dengan kegiatan yang akan dilakukan 3. Dilanjutkan dengan memberikan stimulant cerita pendek yang berhubungan dengan indicator atau dengan membayangkan pada sebuah situasi dimana konseli sedang melakukan perilaku merokok. 4. Konseli diminta untuk mencatat pada selembar kertas mengenai perilaku yang akan diubah. 5. Lima belas menit menjelang batas waktu (120 menit) sesi berakhir, konselor meminta untuk mengakhiri kegiatan kelompok dan meminta konseli kembali membentuk kelompok besar, kemudian konselor melakukan terminasi sesi dengan prosedur: (1) mengemukakan rangkuman hasil pengamatan terhadap kegiatan kelompok kecil untuk menentukan tingkah laku yang akan diubah, (2) meminta konseli membuat rangkuman pendapat tentang manfaat yang diperoleh dari pengalaman mengikuti sesi ini, (3) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi kegiatan berikutnya, dan (4) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi berikutinya, (5) mengajak siswa mengikuti sesi kegiatan menentukan jenis penguatan sesuai jadwal yang diumumkan | **120 Menit** |
| **4** | Menentukan Jenis Penguatan (Reinforcement) | Menentukan reinforcement positif dan negative padasiswa | 1. Konselor membangun *rapport.* 2. Konselor memulai dengan memberikan cerita pendek untuk stimulant yaitu mengenai masalah siswa dengan memodelkan diri sendiri. 3. Konselor mengajak konseli untuk menentukan jenis reinforcement yang akan diberikan. 4. Lima belas menit menjelang batas waktu (120 menit) sesi latihan berakhir, konselor meminta konselor pendamping mengakhiri kegiatan kelompok kecil dan meminta semua konseli bergabung ke dalam kelompok besar. Kemudian konselor melakukan terminasi dengan prosedur: (1) mengemukakan rangkuman hasil pengamatan terhadap kegiatan kelompok kecil untuk penentuan jenis penguatan (2) menanyakan kesiapan konseli berpindah ke kegiatan sesi berikutnya, (3) membagikan dan menjelaskan penggunaan “lembar pekerjaan rumah”, (4) meminta konseli untuk mengerjakan di rumah tugas yang ada pada “lembar pekerjaan rumah” dan membawa laporan pelaksanaannya pada kegiatan sesi pembahasan hasil pekerjaan rumah, (5) mengumumkan jadwal pelaksanaan pembahasan hasil pekerjaan rumah, (6) mengajak konseli menghadiri kegiatan pembahasan hasil pekerjaan rumah sesuai dengan jadwal yang diumumkan | **120 Mnt** |
| **5** | Latihan memberikan reinforcement | Memberikan reinforcerment pada situasi tertentu | 1. Konselor mengawali sesi pembahasan hasil pekerjaan rumah dengan membangun *rapport* 2. Konselor membentuk kelompok kecil (5-10 orang konseli) dan menetapkan konselor pendamping pada setiap kelompok tersebut. 3. Konselor meminta konseli untuk memberikan penguatan berdasarkan jenis reinforcement yang diberikan secara bergantian. 4. Konselor menjelaskan manfaat dan diharapkan konseli bias mengaplikasikannya ketika sedang melakukan perilaku merokok. |  |
| **6** | Evalusasi Kegiatan | Mengetahui perkembangan perilaku merokok siswa | 1. Konselor mengawali sesi dengan membangun *rapport* 2. Melakukan diskusi dengan konseli 3. Konseli menyampaikan perasaan dan menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan | **60 Menit** |
| Melakukan *Posttest* | | Mengetahui tingkat perilaku merokok setelah diberi perlakuan | Membagikan kuesioner kepada siswa yang menjadi subjek penelitian | **30 Menit** |