

## LAMPIRAN 2

**SKENARIO RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
KEGIATAN EKSPERIMEN PENERAPAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK  
MENINGKATKAN *ADVERSITY QUOTIENT* SISWA DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR

**PERTEMUAN I** : **Rasionalisasi penggunaan teknik *reframing***

Tujuan : Siswa memiliki gambaran awal dari *Adversity Quotient* (AQ) serta tahapan pelaksanaan teknik *reframing* dan memiliki kesiapan mengikuti tahapan teknik *reframing* pada tahap berikutnya

Tempat : Masjid sekolah

Tanggal pelaksanaan : Masjid sekolah, 20 Agustus 2018

No	Kegiatan	Tujuan	Rangkaian Kegiatan	Output/Hasil	Waktu
<b>Pendahuluan</b>					
1	Doa	Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik/berjalan dengan lancar	Peneliti mengarahkan siswa untuk berdo'a	Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan	2 menit

2	Membangun <i>raport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	Peneliti dan siswa serta antar anggota kelompok melakukan perkenalan melalui game perkenalan “Acak Nama”	menghangatkan suasana dan menghilangkan kekakuan/kecanggungan antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok/peneliti	10 menit
4	Menentukan durasi waktu	Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan	Peneliti dan siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan	Menggunakan waktu yang disepakati dengan efektif	3 menit
5	Menyampaikan kegiatan selanjutnya	siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah	Peneliti menyampaikan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung.	5 menit
<b>Inti</b>					
5	Menyampaikan tujuan (pertemuan) kegiatan	Agar siswa tidak bingung dan bersedia mengikuti kegiatan	Peneliti menyampaikan alasan kenapa siswa di panggil untuk melaksanakan kegiatan dengan teknik <i>reframing</i> untuk meningkatkan <i>Adversity Quotient</i> dalam meraih tujuan belajar.	Siswa memahami maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan.	5 menit
6	Rasionalisasi penggunaan treatment teknik <i>reframing</i>	Agar siswa yakin bahwa masalahnya ( <i>Adversity Quotient</i> rendah) akan segera diatasi dan memiliki gambaran pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti memberikan alasan atau latar belakang penggunaan teknik <i>reframing</i> untuk meningkatkan <i>Adversity Quotient</i></li> <li>▪ Peneliti menyampaikan langkah-langkah atau tahapan teknik</li> </ul>	Siswa memiliki kesiapan mengikuti tahapan teknik <i>reframing</i> pada tahap berikutnya	15 menit

		teknik <i>reframing</i>	<p><i>reframing</i> yang akan dilakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti mengemukakan tanggung jawab siswa sebagai anggota aktif dalam kelompok</li> </ul>		
7	Kontrak waktu.	Membuat kesepakatan waktu tahap <i>reframing</i> selanjutnya yang akan dilakukan.	Peneliti dengan siswa bersama-sama menetapkan waktu, berapa kali pertemuan, dan tempat pertemuan	Siswa dapat mengikuti semua tahap pelaksanaan kegiatan dengan teknik <i>reframing</i>	5 menit
8	Diskusi kelompok	Memperjelas pemahaman siswa tentang <i>reframing</i> dan gambaran umum dari <i>Adversity Quotient</i>	Peneliti melakukan diskusi atau tanya jawab dengan siswa mengenai kegiatan meningkatkan <i>Adversity Quotient</i> dengan teknik <i>reframing</i>	Siswa dapat mengetahui pikiran dan pendapat dari setiap anggota kelompok sehingga terbangun rasa saling keterbukaan melalui diskusi kelompok	15 menit
<b>Penutup</b>					
9	Evaluasi	Mengetahui hasil kegiatan rasionalisasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada tahap rasionalisasi</li> </ul>	Siswa memahami rasionalisasi penggunaan teknik <i>reframing</i> untuk meningkatkan <i>Adversity Quotient</i>	5 menit
10	Penutup, salam dan doa	Mengakhiri pertemuan dan penyampaian jadwal pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan.</li> <li>Peneliti menyampaikan (mengingatkan kembali) jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya</li> <li>Peneliti menyampaikan bahwa waktu</li> </ul>	Siswa dan peneliti menyepakati pertemuan selanjutnya	5 menit

			kegiatan telah selesai		
			<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Peneliti dan siswa berdoa</li><li>▪ Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih</li></ul>		
<b>TOTAL WAKTU</b>					70 menit

## PERTEMUAN II: Identifikasi persepsi dan perasaan dalam situasi masalah

Tujuan: Siswa mampu mengenali persepsi negatif ketika berada dalam situasi masalah

Tempat: Kelas XI MIPA 6

Tanggal: 27 Agustus 2018

No	Kegiatan	Tujuan	Rangkaian Kegiatan	Output/Hasil	Waktu
<b>Pendahuluan</b>					
1	Doa	Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik/berjalan dengan lancar	Peneliti mengarahkan siswa untuk berdo'a	Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan	2 menit
2	Membangun <i>raport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti mengecek kehadiran siswa</li> <li>▪ Peneliti menanyakan kabar siswa</li> </ul>	menghangatkan suasana dan menghilangkan kekakuan/kecanggungan antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok/peneliti	5 menit
3	Menentukan durasi waktu	Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan	Peneliti dan /siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan	Menggunakan waktu yang disepakati dengan efektif	3 menit
4	Menyampaikan tujuan dari pelaksanaan kegiatan pada pertemuan II	Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan pada pertemuan II	Peneliti menyampaikan tujuan pelaksanaan kegiatan pada pertemuan II	Siswa memahami tujuan dari kegiatan pada pertemuan II/tahap kedua teknik <i>reframing</i>	5 menit

5	Menyampaikan kegiatan selanjutnya	siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah	Peneliti menyampaikan gambaran umum tahap-tahap pelaksanaan kegiatan selanjutnya	Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung.	4 menit
<b>Inti</b>					
6	Mengidentifikasi pikiran negatif siswa	Mendorong siswa untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan siswa saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti mengarahkan siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran, perasaan ataupun respon lainnya mengenai situasi yang menimbulkan tekanan dengan cara menuliskan pada lembar kerja yang telah dibagikan</li> <li>2. Peneliti meminta siswa untuk menceritakan mengenai situasi yang membuatnya merasa tertekan kemudian mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan perasaan siswa</li> <li>3. Memberikan umpan balik (feedback)</li> </ol>	Siswa mampu mengenali persepsi negatif ketika berada dalam situasi masalah (terkait indikator <i>adversity quotient</i> ).	40 menit
<b>Penutup</b>					
7	Evaluasi	Mengevaluasi pemahaman siswa terhadap kegiatan yang dilakukan pada pertemuan II	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada pertemuan ini.</li> <li>▪ Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap</li> </ul>	kegiatan yang dilakukan/kegiatan berjalan dengan baik	9 menit

			identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah		
8	Penutup, salam dan doa	Mengakhiri pertemuan dan membuat kesepakatan pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan.</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai</li> <li>▪ Peneliti dan siswa berdoa</li> <li>▪ Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih</li> </ul>	Siswa menyetujui pertemuan selanjutnya	5 menit
TOTAL WAKTU					73 menit

**PERTEMUAN III: Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah**

**Tujuan:** Siswa menyadari dan memahami persepsi negatifnya ketika menghadapi situasi masalah sebagai penyebab *adversity quotient* rendah

**Tempat :** Masjid sekolah sekolah

**Tanggal :** 28 Agustus 2018

No	Kegiatan	Tujuan	Rangkaian Kegiatan	Output/Hasil	Waktu
<b>Pendahuluan</b>					
1	Doa	Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik/berjalan dengan lancar	Peneliti mengarahkan siswa untuk berdo'a	Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan	2 menit
2	Membangun <i>raport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti mengecek kehadiran siswa</li> <li>▪ Peneliti menanyakan kabar siswa</li> </ul>	menghangatkan suasana dan menghilangkan kekakuan/kecanggungan antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok/peneliti	5 menit
3	Menentukan durasi waktu	Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan	Peneliti mengingatkan durasi waktu yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya	Menggunakan waktu yang disepakati dengan efektif dalam melaksanakan kegiatan	3 menit
4	Menyampaikan tujuan kegiatan pada	Siswa memahami tujuan dari kegiatan mengenang kembali	Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya kegiatan mengenang kembali secara sengaja persepsi yang	Siswa dapat memahami tujuan kegiatan mengenang kembali	5



	pertemuan III: Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah	secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah	menimbulkan masalah	secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah	
5	Memaparkan gambaran besar kegiatan selanjutnya	siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah	Peneliti menyampaikan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung.	4 menit
<b>Inti</b>					
6	Mengenang persepsi yang menimbulkan masalah	Mengungkap reaksi/respon (khususnya perilaku) siswa saat menerapkan persepsi negatif dalam situasi masalah (dalam imajinasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti meminta siswa untuk mengungkapkan kembali apa yang telah ditulis pada lembar kerja pada tahap sebelumnya</li> <li>2. Peneliti meminta siswa untuk bermain peran mengenai apa yang telah ditulis pada lembar kerja sebelumnya (siswa dengan serius dengan memunculkan persepsi negatif dalam situasi masalah)</li> </ol>	Siswa menyadari reaksi perilaku yang muncul ketika memunculkan persepsi yang keliru saat bermain peran dalam situasi masalah	30 menit
7	Diskusi Kelompok	Untuk mengetahui pemahaman setiap siswa setelah	1. Peneliti dan Siswa membahas kegiatan sebelumnya dengan mengarahkan siswa untuk	Siswa menyadari dan memahami persepsi yang keliru ketika	20

		melakukan kegiatan sebelumnya	<p>mengemukakan reaksi perilaku yang muncul ketika memunculkan persepsi yang keliru saat bermain peran dalam situasi masalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peneliti meminta siswa untuk menceritakan perasaannya setelah melakukan kegiatan</li> <li>3. Peneliti dan siswa mendiskusikan tentang hubungan antara pikiran-pikiran/persepsi negatif dalam situasi masalah yang dihadapi siswa dengan <i>Adversity Quotient</i> yang rendah</li> <li>4. Meminta siswa menuliskan respon yang teridentifikasi/muncul pada lembar kerja yang telah disediakan sebagai penyebab <i>Adversity Quotient</i> (AQ) rendah ketika berada dalam situasi masalah</li> </ol>	menghadapi situasi masalah sebagai penyebab <i>adversity quotient</i> rendah	
			<b>Penutup</b>		
8	Evaluasi	Mengevaluasi pemahaman siswa mengenai kegiatan mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada pertemuan ini.</li> <li>▪ Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan</li> </ul>	kegiatan yang dilakukan efektif untuk memunculkan dan pengungkapan persepsi negatif dalam situasi masalah	5 menit

9	Penutup, salam dan doa	Mengakhiri pertemuan dan membuat kesepakatan jadwal pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan.</li> <li>▪ Peneliti dan siswa melakukan kesepakatan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai</li> <li>▪ Peneliti dan siswa berdoa</li> <li>▪ Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih</li> </ul>	Kesepakatan antara peneliti dan siswa mengenai jadwal pertemuan selanjutnya	5 menit
TOTAL WAKTU					79 menit

#### PERTEMUAN IV: Identifikasi persepsi alternatif

Tujuan: Siswa mampu memahami pengungkapan argumen terbalik dari persepsi negatif yang dimiliki dalam situasi masalah dan mampu memilih sudut pandang baru untuk menentukan persepsi yang lebih baik dalam situasi masalah yang dihadapi

Tempat: Halaman Sekolah

Tanggal: 3 September 2018

No	Kegiatan	Tujuan	Rangkaian Kegiatan	Output/Hasil	Waktu
<b>Pendahuluan</b>					
1	Doa	Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik/berjalan dengan lancar	Peneliti mengarahkan siswa untuk berdo'a	Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan	2 menit
2	Membangun <i>raport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti mengecek kehadiran siswa</li> <li>▪ Peneliti menanyakan kabar siswa</li> </ul>	menghangatkan suasana dan menghilangkan kekakuan/kecanggungan antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok/peneliti	5 menit

3	Menentukan durasi waktu	Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan	Peneliti dan siswa/siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan	Telah ada kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan sehingga tidak menghambat kegiatan lain.	3 menit
4	Menyampaikan tujuan kegiatan pada pertemuan IV: Identifikasi persepsi alternatif	Siswa memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan yaitu identifikasi persepsi alternatif	Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya kegiatan	Siswa dapat memahami tujuan kegiatan mengidentifikasi persepsi alternatif dalam situasi masalah	5 menit
5	Memaparkan gambaran besar kegiatan selanjutnya	siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah	Peneliti menyampaikan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Siswa mengetahui tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung.	4 menit

<b>Inti</b>					
6	Pemilihan persepsi atau sudut pandang baru	<p>Untuk mengungkapkan argumen terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan siswa dalam memilih persepsi alternatif yang baru yang lebih positif untuk mengganti persepsi yang lama</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mengajak siswa mengingat kegiatan pada pertemuan sebelumnya</li> <li>▪ Mengajak siswa untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih positif/konstruktif yang didahului dengan pemberian contoh tentang pencarian persepsi alternatif untuk menggantikan persepsi yang lama.</li> <li>▪ Peneliti meminta siswa untuk mengemukakan argumen terbalik dari persepsi negatif yang dimiliki dalam situasi masalah sehingga siswa akan menyadari persepsi negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan konstruktif.</li> </ul>	<p>Siswa mampu memahami pengungkapan argumen terbalik dari persepsi negatif yang dimiliki dalam situasi masalah</p> <p>Siswa mampu memilih sudut pandang baru untuk menentukan persepsi yang lebih baik dalam situasi masalah yang dihadapi</p>	35 menit

			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti meminta siswa untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru yang lebih sehat untuk mengganti persepsi sebelumnya</li> <li>▪ Meminta anggota kelompok untuk saling menanggapi persepsi yang alternatif yang dikemukakan</li> <li>▪ Melakukan umpan balik terhadap siswa</li> </ul>		
<b>Penutup</b>					
7	Evaluasi	Mengetahui hasil kegiatan dalam mengidentifikasi persepsi alternatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada kegiatan ini.</li> <li>▪ Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan</li> </ul>	kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik	5 menit
8	Penutup, salam	Mengakhiri pertemuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan.</li> </ul>	Kesepakatan untuk	7 menit

	dan doa	dan penyampaian jadwal pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai</li> <li>▪ Peneliti dan siswa berdoa</li> <li>▪ Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih</li> </ul>	jadwal pertemuan selanjutnya	
TOTAL WAKTU					66 menit



**PERTEMUAN V: Modifikasi persepsi dalam situasi masalah (tahap ke-5 teknik *reraming*), Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut (tahap ke-6 teknik *reraming*)**

**Tujuan:** Siswa menyadari bahwa persepsi negatif dapat menyebabkan *adversity quotient* rendah dan *adversity quotient* dapat ditingkatkan dengan pikiran yang konstruktif dan positif dalam menghadapi kesulitan/masalah (pikiran/persepsi positif menjadi penyebab AQ meningkat).

Tempat dan tanggal : Ruang Inovasi, 6 September 2018

No	Kegiatan	Tujuan	Rangkaian Kegiatan	Output/Hasil	Waktu
<b>Pendahuluan</b>					
1	Doa	Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik/berjalan dengan lancar	Peneliti mengarahkan siswa untuk berdo'a	Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan	2 menit
2	Membangun <i>raport</i>	Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti mengecek kehadiran siswa</li> <li>▪ Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya</li> </ul>	menghangatkan suasana dan menghilangkan kekakuan/kecanggungan antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok/peneliti	5 menit
3	Menentukan durasi waktu	Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan	Peneliti dan siswa/siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan	Telah ada kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan sehingga tidak menghambat kegiatan lain.	3 menit
4	Menyampaikan tujuan kegiatan pada	Siswa memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan	Peneliti menyampaikan tujuan diadakannya kegiatan memodifikasi persepsi dalam situasi masalah (tahap ke-	Siswa dapat memahami tujuan teknik <i>reframing</i> dengan memodifikasi	5 menit

	pertemuan V: Modifikasi persepsi dalam situasi masalah (tahap ke-5 teknik <i>reraming</i> ), Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut (tahap ke-6 teknik <i>reraming</i> )	yaitu memodifikasi persepsi dalam situasi masalah (tahap ke-5 teknik <i>reraming</i> ), Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut (tahap ke-6 teknik <i>reraming</i> )	5 teknik <i>reraming</i> ), Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut (tahap ke-6 teknik <i>reraming</i> )	persepsi dalam situasi masalah (tahap ke-5 teknik <i>reraming</i> ), Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut (tahap ke-6 teknik <i>reraming</i> )	
5	Memaparkan gambaran besar kegiatan selanjutnya	siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah	Peneliti menyampaikan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Siswa mengetahui tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan berlangsung.	4 menit
<b>Inti</b>					
9	Mengarahkan siswa untuk melakukan modifikasi persepsi	➤ Menyadarkan siswa bahwa kesalahan persepsi dapat menimbulkan masalah dalam hal daya juang	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti melakukan <i>review</i> terhadap kegiatan yang dilakukan pada kegiatan sebelumnya (pertemuan ketiga)</li> <li>▪ Peneliti mengarahkan siswa untuk berlatih memodifikasi atau mengalihkan persepsi lama yang</li> </ul>	Siswa menyadari bahwa persepsi negatif dapat menyebabkan <i>adversity quotient</i> rendah dan <i>adversity quotient</i> dapat ditingkatkan dengan persepsi yang konstruktif	35 menit

		<p><i>(Adversity Quotient)</i></p> <p>➤ Melakukan modifikasi persepsi dalam situasi masalah yaitu perubahan secara cepat persepsi lama (negatif) menjadi persepsi baru yang lebih positif/kostruktif</p>	<p>negatif ke persepsi baru dalam situasi masalah dengan cara bermain peran dengan menerapkan alternatif cara pandang baru yang telah dipilih ketika berada dalam situasi masalah. Selanjutnya siswa menuliskan persepsi alternatif yang diterapkan kedalam lembar kerja yang telah dibagikan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diskusi kelompok mengenai hubungan antara persepsi positif dan konstruktif sebagai penyebab AQ meningkat</li> </ul>	<p>dan positif dalam menghadapi kesulitan/masalah (pikiran/persepsi positif dan konstruktif menjadi penyebab AQ meningkat).</p>	
<b>Penutup</b>					
	Evaluasi	Mengetahui hasil kegiatan rasionalisasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada kegiatan ini.</li> <li>▪ Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan</li> </ul>	kegiatan yang dilakukan/kegiatan berjalan dengan baik	11 menit
	Memberikan pekerjaan rumah	Agar siswa berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi baru dan menerapkannya dalam kondisi nyata	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memberikan siswa tugas rumah (lembar kerja rekaman pikiran) untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat kerangka pandang lama ke yang baru dan menerapkannya dalam kehidupannya sehingga daya</li> </ul>	Siswa mampu merencanakan kegiatannya sehari-hari sehingga dapat mengontrol perilaku/mengatur cara belajar dengan baik dan	5 menit

			juang ( <i>Adversity Quotient</i> )nya semakin baik	mencapai tujuan belajar	
	Penutup, salam dan doa	Mengakhiri pertemuan dan penyampaian jadwal pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan.</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai</li> <li>▪ Peneliti dan siswa berdoa</li> <li>▪ Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih</li> </ul>		5 menit
			TOTAL WAKTU		75 menit

**TAHAP AKHIR: Evaluasi**

**Tujuan:** Untuk mengetahui perkembangan AQ siswa selama mengikuti kegiatan

**Tempat:** Mesjid sekolah sekolah

**Tanggal:** 10 September 2018

No	Kegiatan	Tujuan	Rangkaian Kegiatan	Output/Hasil	Waktu
<b>Pendahuluan</b>					
1	Doa	Agar kegiatan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik/berjalan dengan lancar	Peneliti mengarahkan siswa untuk berdo'a	Siswa memahami makna dari doa yang dilakukan	2 menit
2	Membangun <i>raport</i>	Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dan siswa	Peneliti menanyakan kabar siswa	menghangatkan suasana hubungan antar anggota kelompok dan peneliti	5 menit
4	Menentukan durasi waktu	Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan	Peneliti dan siswa membuat kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan	Menggunakan waktu yang disepakati dengan efektif	4 menit
5	Menyampaikan tujuan (pertemuan) kegiatan	Agar siswa tidak bingung dan bersedia mengikuti kegiatan	Peneliti menyampaikan rasional pemberian teknik <i>reframing</i> untuk meningkatkan <i>Adversity Quotient</i> dalam meraih tujuan belajar.	Siswa memahami maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan.	5 menit
6	Menyampaikan tahapan kegiatan	siswa dapat memahami tahap-tahap pelaksanaan	Peneliti menyampaikan tentang tahap-tahap pelaksanaan kegiatan	Siswa memahami tahap-tahap kegiatan yang akan dilaksanakan selama	5 menit

		kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan teratur dan terarah		kegiatan berlangsung.	
<b>Inti</b>					
7	Evaluasi	Mengetahui perkembangan siswa ketika berada dalam situasi masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peneliti meminta siswa untuk mengemukakan hasil dari apa yang dikerjakan</li> <li>• Siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman selama mengikuti tahapan teknik <i>reframing</i></li> <li>• Peneliti meminta siswa untuk mengisi lembar evaluasi yang telah dibagikan</li> <li>• Peneliti meminta siswa untuk mengemukakan apa yang ditulis serta kesulitan-kesulitan yang dialami selama pelaksanaan kegiatan teknik <i>reframing</i></li> </ul>	Siswa menyadari perkembangan <i>Adversity Quotient</i> sebelum dan sesudah mengikuti tahapan teknik <i>reframing</i>	35 menit
<b>Penutup</b>					
10	Penutup, salam dan doa	Mengakhiri pertemuan dan penyampaian jadwal pertemuan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan dan menyampaikan kepada siswa bahwa pertemuan ini merupakan tahap terakhir dari kegiatan</li> <li>▪ Peneliti menyampaikan rencana</li> </ul>		5 menit

			kegiatan selanjutnya yaitu pretest dan bersama siswa membuat kesepakatan jadwal untuk kegiatan pretest <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai</li><li>▪ Peneliti dan siswa berdoa</li><li>▪ Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih kepada siswa karena bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir</li></ul>		
<b>TOTAL WAKTU</b>					66 menit