

LAMPIRAN 3

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPBK)

Pertemuan I

1. Sekolah : SMAN Negeri 8 Makassar
2. Sasaran layanan : Kelas XI MIPA 6 (5 orang), XI MIPA 5 (2 orang), XI MIPA 4 (2 orang)
3. Topik : **Rasionalisasi**
4. Waktu : 70 menit
5. Fungsi Layanan : Informasi dan pemahaman
6. Tujuan Kegiatan : Siswa dapat memahami garis besar kegiatan yang akan dilakukan selama pelaksanaan teknik *reframing*.
Menahamkan siswa bahwa daya juang (*Adversity Quotient*) yang rendah disebabkan oleh pemikiran tidak rasional/negatif
7. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok, tanya jawab
8. Media : Bahan materi
9. Tempat Pelaksanaan : Disesuaikan
10. Skenario proses kegiatan :

Kegiatan	Peneliti	Siswa
Awal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam ▪ Menanyakan kabar siswa ▪ Mengarahkan siswa untuk berdoa ▪ Melakukan perkenalan dan memaparkan game perkenalan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjawab salam ▪ Menjawab pertanyaan peneliti dengan menyampaikan keadaannya ▪ Berdoa bersama ▪ Menyimak peneliti

	<p>“Acak Nama”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti melakukan kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan ▪ Memaparkan gambaran kegiatan selanjutnya 	<p>dan melakukan game perkenalan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan ▪ Menyimak pemaparan peneliti
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti menyampaikan alasan kenapa siswa di panggil untuk melaksanakan kegiatan dengan menggunakan teknik <i>reframing</i> untuk meningkatkan <i>Adversity Quotient</i> dalam meraih tujuan belajar. - Peneliti memberikan alasan atau latar belakang penggunaan teknik <i>reframing</i> untuk meningkatkan <i>Adversity Quotient</i>, gambaran dan pentingnya <i>Adversity Quotient</i>, dan manfaat teknik <i>reframing</i> - Peneliti dengan siswa bersama-sama menetapkan waktu, berapa kali pertemuan, jam dan tempat pertemuan - Peneliti menyampaikan langkah-langkah atau tahapan teknik <i>reframing</i> yang akan dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimak penjelasan siswa - Menyepakati waktu, jumlah pertemuan, dan tempat pertemuan. - Siswa menyimak, menanggapi dan mengajukan pertanyaan jika ada yang belum dipahami

	<ul style="list-style-type: none"> - Peneliti mengemukakan tanggung jawab siswa sebagai anggota aktif dalam kelompok 	
penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada kegiatan ini. • Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap rasionalisasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan. ▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya ▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai ▪ Peneliti dan siswa berdoa • Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kesimpulan dari kegiatan • Mengemukakan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap rasionalisasi • Menyimak penyampaian siswa • Berdoa bersama • Menjawab salam

11. Rencana Penilaian/evaluasi

: Observasi

Makassar, Mei 2018

Mahasiswa/Peneliti

Uswah Hasanah

NIM: 1444041021

Pertemuan II

1. Sekolah : SMAN Negeri 8 Makassar
2. Sasaran layanan : Kelas XI MIPA 6 (5 orang), XI MIPA 5 (2 orang), XI MIPA 4 (2 orang)
3. Topik : **Identifikasi persepsi dan perasaan siswa dalam situasi masalah**
4. Waktu : 73 menit
5. Fungsi Layanan : Informasi dan Pemahaman
6. Tujuan Kegiatan : Mendorong siswa untuk mengungkapkan pengalaman negatifnya secara tuntas dan melakukan identifikasi terhadap persepsi dan perasaan siswa saat berada dalam situasi yang menimbulkan masalah
7. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok, tanya jawab, menulis.
8. Media : kertas (Lembar kerja 1), pulpen
9. Tempat Pelaksanaan : Disesuaikan
10. Skenario proses kegiatan :

Kegiatan	Peneliti	Siswa
Awal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam ▪ Menanyakan kabar siswa ▪ Mengarahkan siswa untuk berdoa ▪ Peneliti melakukan kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan ▪ Memaparkan gambaran kegiatan selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjawab salam ▪ Menjawab pertanyaan peneliti dengan menyampaikan keadaannya ▪ Berdoa bersama ▪ Menyimak peneliti dan melakukan game perkenalan ▪ Menyimak pemaparan peneliti
Inti	- Mengarahkan siswa untuk	- Siswa secara

	<p>mengemukakan pengalaman tentang situasi yang membuatnya merasa tertekan (terkait daya juang/<i>Adversity Quotient</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meminta siswa untuk menanggapi pengalaman (situasi masalah) yang diungkapkan siswa lainnya - Mengidentifikasi persepsi negatif dan perasaan siswa yang muncul dalam situasi yang menimbulkan daya juang/<i>Adversity Quotient</i> rendah. - Peneliti memberikan umpan balik dan tanggapan terhadap penyampaian siswa dan memberikan penjelasan mengenai pikiran-pikiran siswa yang muncul. 	<p>bergantian menceritakan situasi/pengalaman serta persepsi/pikiran negatif terhadap situasi dalam kehidupan sehari-hari yang membuatnya merasa tertekan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyimak penyampaian peneliti - Mengemukakan pendapat/tanggapan terhadap pengalaman yang diceritakan oleh siswa yang lainnya
penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada kegiatan ini. • Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap rasionalisasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan. ▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya ▪ Peneliti menyampaikan bahwa 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kesimpulan dari kegiatan • Mengemukakan kesan selama mengikuti kegiatan pada pertemuan ke-2 • Menyimak penyampaian siswa • Berdoa bersama • Menjawab salam

	waktu kegiatan telah selesai <ul style="list-style-type: none">▪ Peneliti dan siswa berdoa• Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih	
--	--	--

11. Rencana Penilaian/evaluasi : Observasi

Makassar, Mei 2018

Mahasiswa/Peneliti

Uswah Hasanah

NIM: 1444041021

Pertemuan III

1. Sekolah : SMAN Negeri 8 Makassar
2. Sasaran layanan : Kelas XI MIPA 6 (5 orang), XI MIPA 5 (2 orang), XI MIPA 4 (2 orang)
3. Topik : **Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah**
4. Waktu : 79 menit
5. Fungsi Layanan : Pemahaman
6. Tujuan Kegiatan : Mengungkap reaksi siswa saat memerankan persepsi negatif dalam situasi masalah
7. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok, tanya jawab, dan menulis
8. Media : kertas (Lembar kerja 2), pulpen
9. Tempat Pelaksanaan : Disesuaikan
10. Skenario proses kegiatan :

Kegiatan	Peneliti	Siswa
Awal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam ▪ Menanyakan kabar siswa ▪ Mengarahkan siswa untuk berdoa ▪ Peneliti melakukan kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan ▪ Memaparkan gambaran kegiatan selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjawab salam ▪ Menjawab pertanyaan peneliti dengan menyampaikan keadaannya ▪ Berdoa bersama ▪ Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan ▪ Menyimak pemaparan peneliti
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - mengarahkan siswa untuk bermain peran mengenai apa yang telah ditulis pada lembar kerja sebelumnya (siswa dengan serius dengan memunculkan persepsi negatif dalam situasi masalah - Mengarahkan siswa mengungkapkan respon yang muncul mengenai (<i>Adversity Quotient</i>) dalam meraih tujuan belajar ketika menerapkan persepsi negatif dalam imajinasi - Meminta siswa untuk menuliskan reaksi sebagai akibat persepsi yang keliru dalam situasi masalah pada lembar kertas yang telah disediakan - Meminta siswa yang lain untuk 	<ul style="list-style-type: none"> - memerankan apa yang telah ditulis pada lembar kerja sebelumnya (siswa dengan serius dengan memunculkan persepsi negatif dalam situasi masalah - Mengungkapkan persepsi respon yang muncul mengenai (<i>Adversity Quotient</i>) dalam meraih tujuan belajar ketika menerapkan persepsi negatif - Menuliskan reaksi sebagai akibat persepsi yang keliru dalam situasi masalah pada lembar

	<p>memberi tanggapan terhadap permainan peran yang dilakukan serta persepsi negatif yang dikemukakan oleh siswa lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umpan balik dari peneliti 	<p>kertas yang telah disediakan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memperhatikan dengan serius siswa yang bermain peran - Menyampaikan tanggapan - Menyimak penyampaian peneliti
penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada kegiatan ini. • Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap rasionalisasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan. ▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya ▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai ▪ Peneliti dan siswa berdoa • Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kesimpulan dari kegiatan • Mengemukakan kesan selama mengikuti kegiatan pada pertemuan ke-3 • Menyimak penyampaian siswa • Berdoa bersama • Menjawab salam

11. Rencana Penilaian/evaluasi : Observasi

Makassar, Mei 2018

Mahasiswa/Peneliti

Uswah Hasanah
NIM: 1444041021

Pertemuan IV

1. Sekolah : SMAN Negeri 8 Makassar
2. Sasaran layanan : Kelas XI MIPA 6 (5 orang), XI MIPA 5 (2 orang), XI MIPA 4 (2 orang)
3. Topik : Identifikasi persepsi alternatif
4. Waktu : 66 menit
5. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan
6. Tujuan Kegiatan : Mengungkapkan argumen terbalik pada sisi yang berbeda dan mengarahkan siswa dalam memilih persepsi alternatif yang baru serta lebih positif untuk mengganti persepsi yang lama (negatif)
7. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok, tanya jawab
8. Media : kertas dan pulpen
9. Tempat Pelaksanaan : Disesuaikan
10. Skenario proses kegiatan :

Kegiatan	Peneliti	Siswa
Awal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam ▪ Menanyakan kabar siswa ▪ Mengarahkan siswa untuk berdoa ▪ Peneliti melakukan kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan ▪ Memaparkan gambaran kegiatan selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjawab salam ▪ Menjawab pertanyaan peneliti dengan menyampaikan keadaannya ▪ Berdoa bersama ▪ Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan ▪ Menyimak pemaparan peneliti
Inti	- Mengajak siswa mengingat kegiatan pada pertemuan sebelumnya	- Mengingat kegiatan sebelumnya (persepsi negatif yang telah

	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak siswa untuk melakukan identifikasi persepsi alternatif yang lebih positif/konstruktif: Mengemukakan terlebih dahulu contoh pencarian persepsi alternative atau sudut pandang baru untuk mengganti persepsi yang lama (dengan cara membalik persepsi/pikiran <i>negative</i> yang sebelumnya telah diketahui). - Meminta siswa untuk memilih persepsi alternatif untuk mengganti persepsi alternatif sebelumnya - Meminta anggota kelompok untuk saling menanggapi persepsi yang alternatif yang dikemukakan - Melakukan umpan balik terhadap siswa serta menjawab jika siswa bertanya 	<p>diungkapkan dan dituliskan terhadap situasi masalah yang menimbulkan daya juang/<i>Adversity Quotient</i> rendah)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengemukakan persepsi <i>alternative</i> - Menanggapi persepsi alternatif yang dikemukakan oleh anggota kelompok/siswa yang lainnya - Menyimak penyampaian peneliti dan bertanya jika ada yang belum dipahami
penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta siswa untuk memberi kesimpulan terhadap kegiatan • Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap rasionalisasi ▪ Peneliti menyimpulkan hasil 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kesimpulan dari kegiatan • Mengemukakan kesan selama mengikuti kegiatan pada pertemuan ke-4 • Menyimak penyampaian

	<p>kegiatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya ▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai ▪ Peneliti dan siswa berdoa • Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih 	<p>siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa bersama • Menjawab salam
--	---	---

11. Rencana Penilaian/evaluasi : Observasi

Makassar, Mei 2018

Mahasiswa/Peneliti

Uswah Hasanah
NIM: 1444041021

Pertemuan V

1. Sekolah : SMAN Negeri 8 Makassar
2. Sasaran layanan : Kelas XI MIPA 6 (5 orang), XI MIPA 5 (2 orang), XI MIPA 4 (2 orang)
3. Topik : **Modifikasi persepsi dalam situasi masalah (tahap ke-5 teknik *reraming*), Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut (tahap ke-6 teknik *reraming*)**
4. Waktu : 75 menit
5. Fungsi Layanan : Pemahaman
6. Tujuan Kegiatan : Menyadarkan siswa bahwa kesalahan persepsi dapat menimbulkan masalah dalam hal daya juang (*Adversity Quotient*) rendah
7. Metode Pelaksanaan : Diskusi kelompok, tanya jawab, dan menulis
8. Media : kertas, pulpen, kamera
9. Tempat Pelaksanaan : Disesuaikan
10. Skenario proses kegiatan :

Kegiatan	Peneliti	Siswa
Awal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuka pertemuan pertama dengan mengucapkan salam ▪ Menanyakan kabar siswa ▪ Mengarahkan siswa untuk berdoa ▪ Peneliti melakukan kesepakatan durasi waktu yang akan digunakan ▪ Memaparkan gambaran kegiatan selanjutnya 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjawab salam ▪ Menjawab pertanyaan peneliti dengan menyampaikan keadaannya ▪ Berdoa bersama ▪ Menyepakati durasi waktu yang akan digunakan ▪ Menyimak pemaparan peneliti
Inti	- Membagikan lembar kerja 3	- Melakukan kegiatan

	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengajak siswa untuk berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru dengan bermain peran ketika berada dalam situasi masalah dan menghadirkan persepsi alternatif, setelah itu menuliskan dalam kertas selebar seperti pada tahap sebelumnya - 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 juang (<i>Adversity Quotient</i>)nya semakin baik - 	<p>bermain peran dalam situasi masalah dengan menghadirkan persepsi alternatif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menuliskan alternatif cara pandang yang positif dan konstruktif yang telah dipilih terhadap situasi masalah yang telah dikemukakan pada pertemuan sebelumnya pada lembar kerja yang telah dibagikan peneliti -
penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan pada kegiatan ini. • Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan selama mengikuti kegiatan pada tahap rasionalisasi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan. ▪ Peneliti menyampaikan jadwal pelaksanaan kegiatan (<i>postest</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan kesimpulan dari kegiatan • Mengemukakan kesan selama mengikuti kegiatan pada pertemuan ke-5 • Menyimak penyampaian siswa • Berdoa bersama • Menjawab salam

	<p>berikutnya</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Peneliti menyampaikan bahwa waktu kegiatan telah selesai▪ Peneliti dan siswa berdoa• Peneliti mengucapkan salam dan terima kasih	
--	--	--

11. Rencana Penilaian/evaluasi : Observasi

Makassar, Mei 2018

Mahasiswa/Peneliti

Uswah Hasanah
NIM: 1444041021