**Lampiran 1**

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN**

**PENERAPAN TEKNIK KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DI SMK NEGERI 2 PINRANG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan Ke** | **Topik** | **Tujuan** | **Kegiatan** | **Waktu** |
| Melakukan *Pretest* | | Mengetahui tingkat komunikasi interpersonal sebelum diberi perlakuan | Membagikan kuesioner kepada siswa yang menjadi subjek konseloran | **30 Menit** |
| **1** | Rasionalisasi Treatment | * Memberikan informasi mengenai komunikasi interpersonal * Menjelaskan *rational emotive* *behaviour theraphy* yang akan diberikan | 1. Membangun (*rapport).* 2. Konselor memberikan gambaran tentang komunikasi interpersonal. 3. Konselor memperkuat konseli bahwa komunikasi interpersonal yang buruk dapat merugikan orang lain. 4. Konseli diharapkan mampu member bukti bahwa komunikasi interpersonal dapat merugikan diri dan orang lain. 5. Terminasi | **60 menit** |
| **2** | Latihan mengaktifkan pengalaman (*Activating Event*) | Mengaktifkan pengalaman konseli | * 1. Membangun *rapport.*   2. Konselor membahas sepintas tentang kegiatan pada kegiatan sebelumnya   3. Konselor menjelaskan latihan pertama yang akan dilakukan yakni latihan mengaktifkan pengalaman dan tata cara mengerjakan lembar latihan.   4. Konselor membagikan lembar latihan mengaktifkan pengalaman.   5. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengaktifkan pengalaman,   6. Konselor mengajak siswa untuk mengingat kembali pengalaman-pengalaman terakhir (peristiwa, kejadian, atau situasi) yang menyebabkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa rendah.   7. Konselor meminta kepada siswa untuk menuliskan kejadian-kejadian atau pengalaman di lembar latihan mengaktifkan pengalaman.   8. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan siswa mengingat pengalaman-pengalaman yang menjadi penyebab.   9. Konselor meminta kepada siswa untuk melanjutkan pengisian lembar latihan mengaktifkan pengalaman di rumah dengan menuliskan pengalaman-pengalaman lain yang menjadi penyebab   10. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi. | **90 Menit** |
| **3** | Latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional (*Belief*). | Mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional | 1. Konselor mengawali sesi dengan membangun *rapport* 2. Konselor menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan mengaktifkan pengalaman. 3. Konselor menjelaskan latihan kedua yakni latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional dan tatacara pengisian lembar latihan. 4. Konselor membagikan lembar latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional kepada siswa. 5. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional. 6. Konselor mengajak siswa untuk mengingat kembali bagaimana siswa memberikan interpretasi/pandangan atau keyakinan siswa pada kejadian yang menjadi penyebab atau yang membuat kemampuan komunikasi interpersonal siswa rendah. 7. Konselor membantu siswa agar supaya siswa mampu mengenali pemikiran dan keyakinan irrasionalnya. 8. Konselor meminta siswa untuk menuliskan pemikiran dan keyakinan irasionalnya terhadap kejadian atau pengalaman yang menjadi penyebab pada lembar latihan ke dua. 9. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan siswa mengenali pemikiran dan keyakinan irrasionalnya. 10. Konselor memberikan pekerjaan rumah berupa lanjutan pengisian lembar latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional. 11. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi | **120 Menit** |
| **4** | Latihan mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*). | Mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*). | 1. Membangun *rapport.* 2. Konselor menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan ke keempat yakni latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional. 3. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengenali konsekuensi memiliki pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*) 4. Konselor mengajak siswa untuk melihat kembali latihan-latihan sesi sebelumnya, kemudian menyuruh konseli untuk membayangkan dan mengemukakan apa dampak atau konsekuensi dari pemikiran dan keyakinan irasional terhadap emosi dan perilakunya. 5. Konselor membantu siswa agar supaya siswa mampu mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*). 6. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan siswa mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*). 7. Konselor memberikan pekerjaan rumah kepada siswa berupa lanjutan pengisian lembar latihan ke lima. 8. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi. |  |
| **5** | Latihan menghapus atau mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*) | Menghapus atau mendebat keyakinan irasional siswa | 1. Konselor mengawali sesi dengan membangun *rapport* 2. Konselor menagih pekerjaan rumah berupa lembar mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*). 3. Konselor menjelaskan latihan mengenali dan menghapus atau mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*) dan tatacara pengisian lembar latihan. 4. Konselor membagikan lembar latihan mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*) 5. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan menghapus atau mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*) 6. Konselor mengajak siswa untuk melihat kembali latihan-latihan sesi sebelumnya, kemudian menyuruh konseli untuk merenungkan mengapa tidak rasional. 7. Konselor membantu siswa mendebat keyakinan irrasional dengan cara : 1) Mendiskusikan keyakinan yang mendasari respon perasaan dan perilaku terhadap kejadian yang dialami siswa. 2) Konselor dan siswa mengidentifikasi keyakinan tersebut apakah fakta atau hanya opini. 3) Diskusikan perbedaan antara fakta dan opini, 4) Konselor membantu siswa untuk mengevaluasi cara berpikir yang biasa dilakukan apakah lebih banyak fakta atau opini. 8. Konselor menggunakan teknik disputation koginitif. 9. Konselor meminta siswa untuk menuliskan hasil mendebat keyakinan irasionalnya pada lembar latihan ke empat. 10. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa atas usaha siswa menghapus keyakinan irrasionalnya. 11. Konselor memberikan pekerjaan rumah berupa lanjutan pengisian lembar latihan mendebat keyakinan irasional. 12. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi |  |
| **6** | Latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif (*Effective* *new philosophy of life*). | Mengembangkan filosofi hidup yang efektif | 1. Membangun *rapport.* 2. Konselor menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan mendebat keyakinan irasional. 3. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif. 4. Konselor membagikan lembar latihan. 5. Konselor mengajak siswa untuk melihat kembali latihan-latihan sesi sebelumnya, apakah siswa sudah mampu membedakan antara fakta dan opini terhadap keyakinan yang mendasari respon perasaan dan perilaku serta mengevaluasi keyakinan siswa apakah sudah memiliki keyakinan rasional. 6. Konselor meminta kepada siswa untuk menuliskan efek dari mendebat pikiran irasional atau mengganti pikiran irasional menjadi rasional pada lembar latihan. 7. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa atas usahanya mengembangkan filosofi hidup yang efektif. 8. Konselor memberikan pekerjaan rumah berupa lanjutan pengisian lembar latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif. 9. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi |  |
| **7** | Latihan mengenali perasaan baru. (*New Feeling*) | Mengenali perasaan baru | 1. Membangun *rapport.* 2. Konselor menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif. 3. Konselor menjelaskan latihan mengenali perasaan baru dan tatacara pengisian lembar latihan. 4. Konselor membagikan lembar latihan mengenali perasaan baru. 5. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengenali perasaan baru. 6. Konselor menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan siswa sebelum dan setelah mengikuti pelatihan pertama sampai dengan pelatihan terakhir. 7. Konselor meminta menuliskannya pada lembar latihan. 8. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan mengembangkan perasaan baru yang lebih efektif. 9. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi |  |
| **8** | Latihan terintegrasi | Konseli mampu mengintegrasikan dirinya | 1. Membangun *rapport.* 2. Konselor menjelaskan tujuan diadakannya latihan terintegrasi. 3. Konselor menjelaskan tatacara latihan dan pengisian lembar latihan terintegrasi. 4. Konselor membagi lembar latihan terintegrasi, lalu mempersilahkan mengerjakannya. 5. Konselor dan siswa membahas hasil dari isian lembar latihan terintegrasi. 6. Konselor menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan siswa sebelum dan setelah mengikuti pelatihan pertama sampai dengan pelatihan terakhir. 7. Konselor memberikan reinforcement positif kepada siswa partisipasinya dalam latihan terintegrasi 8. Lima menit menjelang batas waktu (90 menit) sesi pemberian informasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) menugaskan konseli untuk membuat rangkuman pendapat tentang kebermanfaatan sesi ini, (2) menanyakan kesiapan konseli untuk berpindah kesesi berikutnya, (3) mengumumkan jadwal pelaksanaan sesi |  |
| **9** | Evalusasi Kegiatan | Mengetahui perkembangan komunikasi interpersonal 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 komunikasi interpersonal setelah diberiperlakuan | Membagikan kuesioner kepada siswa yang menjadi subjek konseloran | **30 Menit** |