**Skenario Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Menggunakan Prosedur ABCDEF**

**Lampiran 2**

1. **Tujuan**

Secara umum, tujuan dari pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior* *Therapy* (REBT) adalah membantu siswa untuk dapat menolong diri sendiri dengan mengajarkan cara mengubah keyakinan irrasionalnya menjadi rasional melalui pembelajaran dan latihan terhadap kognitif, emosi, dan perilaku sehingga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa. Secara khusus, agar siswa lebih mampu menyikapi penyebab-penyebab rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal siswa dengan respon yang lebih rasional sehingga siswa mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonalnya.

1. **Persiapan**

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu sebagai berikut:

1. Menyiapkan media penunjang
2. Menyiapkan skenario pelaksanaan
3. Bahan Informasi
4. Angket dan lembar observasi
5. Menentukan observer
6. Waktu pelaksanaan kegiatan
7. Menata setting pertemuan
8. Tempat : Pelaksanaan kegitan dilakukan di ruang BK/ tempat yang sesuai dengan kriteria pelaksanaan kegiatan
9. Perlengkapan : Meja, kursi, alat tulis, paper, LCD.
10. **PELAKSANAAN**

Pelaksanaan treatment terbagi dalam 7 kali tahap pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

* + - 1. **Pertemuan ke I : Latihan mengaktifkan pengalaman (*Activating Event*)**
         1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti meminta kepada salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa sebelum kegiatan dimulai.
         3. Peneliti menjelaskan latihan pertama yang akan dilakukan yakni latihan mengaktifkan pengalaman dan tata cara mengerjakan lembar latihan.
         4. Peneliti membagikan lembar latihan mengaktifkan pengalaman.
         5. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengaktifkan pengalaman,
         6. Peneliti mengajak siswa untuk mengingat kembali pengalaman-pengalaman terakhir (peristiwa, kejadian, atau situasi) yang menyebabkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa rendah.
         7. Peneliti meminta kepada siswa untuk menuliskan kejadian-kejadian atau pengalaman di lembar latihan mengaktifkan pengalaman.
         8. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan siswa mengingat pengalaman-pengalaman yang menjadi penyebab.
         9. Peneliti meminta kepada siswa untuk melanjutkan pengisian lembar latihan mengaktifkan pengalaman di rumah dengan menuliskan pengalaman-pengalaman lain yang menjadi penyebab.
         10. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

* + - 1. **Pertemuan ke II : Latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional(*Belief*).**
         1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan mengaktifkan pengalaman.
         3. Peneliti menjelaskan latihan kedua yakni latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional dan tatacara pengisian lembar latihan.
         4. Peneliti membagikan lembar latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional kepada siswa.
         5. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional.
         6. Peneliti 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. Peneliti membantu siswa agar supaya siswa mampu mengenali pemikiran dan keyakinan irrasionalnya.
         8. Peneliti meminta siswa untuk menuliskan pemikiran dan keyakinan irasionalnya terhadap kejadian atau pengalaman yang menjadi penyebab pada lembar latihan ke dua.
         9. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan siswa mengenali pemikiran dan keyakinan irrasionalnya.
         10. Peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa lanjutan pengisian lembar latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional.
         11. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

1. **Pertemuan ke III : Latihan mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*).**
   * + - 1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan ke dua yakni latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irrasional.
         3. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengenali konsekuensi memiliki pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*)
         4. Peneliti 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. Peneliti membantu siswa agar supaya siswa mampu mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*).
         6. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan siswa mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*).
         7. Peneliti memberikan pekerjaan rumah kepada siswa berupa lanjutan pengisian lembar latihan ke tiga.
         8. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

1. **Pertemuan ke IV : Latihan menghapus atau mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*)**
   * + - 1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti menagih pekerjaan rumah berupa lembar mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irrasional (*Consequency*).
         3. Peneliti menjelaskan latihan mengenali dan menghapus atau mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*) dan tatacara pengisian lembar latihan.
         4. Peneliti membagikan lembar latihan mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*)
         5. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan menghapus atau mendebat keyakinan irasional (*Disputing Irrational Believe*)
         6. Peneliti mengajak siswa untuk melihat kembali latihan-latihan sesi sebelumnya, kemudian menyuruh konseli untuk merenungkan mengapa tidak rasional.
         7. Peneliti membantu siswa mendebat keyakinan irrasional dengan cara :
2. Mendiskusikan keyakinan yang mendasari respon perasaan dan perilaku terhadap kejadian yang dialami siswa.
3. Peneliti dan siswa mengidentifikasi keyakinan tersebut apakah fakta atau hanya opini.
4. Diskusikan perbedaan antara fakta dan opini,
5. Peneliti membantu siswa untuk mengevaluasi cara berpikir yang biasa dilakukan apakah lebih banyak fakta atau opini.
   * + - 1. Peneliti menggunakan teknik disputation koginitif.
         2. Peneliti meminta siswa untuk menuliskan hasil mendebat keyakinan irasionalnya pada lembar latihan ke empat.
         3. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa atas usaha siswa menghapus keyakinan irrasionalnya.
         4. Peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa lanjutan pengisian lembar latihan mendebat keyakinan irasional.
         5. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

1. **Pertemuan ke V : Latihan mengembangkan fikirn rasional (*Effective* *new philosophy of life*).**
   * + - 1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan mendebat keyakinan irasional.
         3. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif.
         4. Peneliti membagikan lembar latihan.
         5. Peneliti 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. Peneliti meminta kepada siswa untuk menuliskan efek dari mendebat pikiran irasional atau mengganti pikiran irasional menjadi rasional pada lembar latihan.
         7. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa atas usahanya mengembangkan filosofi hidup yang efektif.
         8. Peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa lanjutan pengisian lembar latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif.
         9. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

1. **Pertemuan ke VI : Latihan mengenali perasaan baru. (*New Feeling*)**
   * + - 1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti menagih pekerjaan rumah berupa lembar latihan mengembangkan filosofi hidup yang efektif.
         3. Peneliti menjelaskan latihan mengenali perasaan baru dan tatacara pengisian lembar latihan.
         4. Peneliti membagikan lembar latihan mengenali perasaan baru.
         5. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan mengenali perasaan baru.
         6. Peneliti menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan siswa sebelum dan setelah mengikuti pelatihan pertama sampai dengan pelatihan terakhir.
         7. Peneliti meminta menuliskannya pada lembar latihan.
         8. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa atas kemampuan mengembangkan perasaan baru yang lebih efektif.
         9. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya.

1. **Pertemuan ke VII : Latihan terintegrasi**
   * + - 1. Peneliti membangun rapport dengan siswa.
         2. Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya latihan terintegrasi.
         3. Peneliti menjelaskan tatacara latihan dan pengisian lembar latihan terintegrasi.
         4. Peneliti membagi lembar latihan terintegrasi, lalu mempersilahkan mengerjakannya.
         5. Peneliti dan siswa membahas hasil dari isian lembar latihan terintegrasi.
         6. Peneliti menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan siswa sebelum dan setelah mengikuti pelatihan pertama sampai dengan pelatihan terakhir.
         7. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada siswa partisipasinya dalam latihan terintegrasi
         8. Peneliti melakukan terminasi :

Peneliti menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan latihan terintegrasi.

Peneliti mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan kerjasama siswa dalam mengikuti pelatihan pertama sampai dengan pelatihan terakhir.

Peneliti dan siswa menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya (*Postest*).