

WORKSHOP VERBATIM
PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL

A. Identitas Konseli (disamarkan)

Nama : N
Umur : 15 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Etnis : Jawa
Pendidikan/Kelas : SMP/VIII.C

B. Deskripsi masalah yang dikeluhkan (profil konseli)

Nova (bukan nama sebenarnya) adalah pelajar di salah satu SMP Negeri, Nova merupakan salah satu siswa yang berprestasi dan aktif dalam mengikuti kegiatan sekolah. Salah satunya adalah OSIS, dimana Nova menjabat sebagai Wakil Ketua di organisasi sekolah tersebut.

Nova sangat menyukai kegiatan-kegiatan yang sering diadakan oleh sekolah, namun belakangan setiap mengikuti kegiatan sekolah Nova sering merasa mudah lelah dan ngantuk bahkan tanpa ia sadari ia pernah tertidur saat mengikuti kegiatan sekolah. Rasa mudah lelah dan ngantuk tersebut di karenakan kebiasaan Nova yang sering bermain HP untuk membaca komik di webtoon sampai larut malam, bahkan tidak tidur sama sekali.

Konseli berharap mendapat bantuan dari konselor untuk menghilangkan perilaku maladaftifnya yaitu kebiasaan membaca komik webtoon di HP sampai larut malam, supaya dapat kembali aktif dalam kegiatan sekolah.

C. Kerangka kerja teoretik

Dari hasil analisis konselor terhadap masalah yang di utarakan konseli, didapatkan bahwa konseli memiliki perilaku yang kurang baik (*maladaftif*), yaitu berupa kebiasaan seringnya membaca komik webtoon di HP sampai larut malam, bahkan sampai tidak tidur sama sekali.

Perilaku maladaftif ini dapat di bantu dengan pendekatan *behavior* dengan teknik *kontrak perilaku*. Pendekatan behavioral atau perilaku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar. Konseling menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah cita-cita yang adaptif. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negative yang sama. Menurut teori behavior perilaku maladaftif konseli dapat di bantu dengan teknik *kontrak perilaku*. Perilaku adaktif di sini dibutuhkan konseli supaya mampu keluar dari perilaku kebiasaan membaca komik webtoon di HP dan kembali aktif di kegiatan sekolah.

D. Diagnosis

Berdasarkan dari kerangka teoritik, konseli memiliki masalah berupa perilaku yang maladaftif. Kebiasaan konseli yang sering membaca komik webtoon sampai larut malam bahkan tidak tidur sama sekali inilah yang membuat konseli merasa mudah lelah dan ngantuk bahkan tertidur saat mengikuti kegiatan sekolah.

E. Prognosis

Menurut dugaan, konselor mampu mengatasi masalah yang dihadapi konseli dengan membuat kesepakatan bersama berupa *kontrak Perilaku*. Dengan bantuan di bawah pemantauan konselor konseli dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah di catat pada kertas (format kontrak perilaku) untuk di jadikan sebagai pedoman, Konseli dapat melakukan Rework dan Punishment terhadap hasil kontrak yang sudah di sepakati bersama.

F. Tujuan konseling

Konseling ini bertujuan membantu konseli merubah perilaku *maladaftifnya* untuk mampu berperilaku sesuai dengan keadaan yang seharusnya dengan mengurangi kebiasaan membaca komik webtoon di HP hingga larut malam. Bantuan diberikan melalui *pendekatan behavior* dengan *teknik kontrak perilaku*.

G. Rencana Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Pendekatan yang di gunakan yaitu pendekatan behavior untuk merubah perilaku maladaftif konseli yaitu kebiasaan membaca komik webtoon di HP sampai larit malam.

2. Teknik

Teknik yang digunakan yaitu kontrak perilaku, Konseling menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan perilaku kearah cita-cita yang adaptif.

3. Rencana Pelaksanaan konseling

1. Pembinaan hubungan Baik

Konselor membina hubungan baik dengan konseli melalui penerimaan kondisi konseli apa adanya sebagai individu berharga, penampilan diri konselor secara tulus di hadapan konseli, dan memahami kondisi konseli secara empatik.

2. Identifikasi masalah (*Asesmen*)

Pada tahap asesmen, konselor melakukan analisis ABC, dimana:

A = *Antecedent* (pencetus perilaku)

B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)

C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

Menurut data diatas maka terkait dengan masalah yang sedang konseli alami, konselor melakukan analisis ABC, sebagai berikut:

A : rasa mudah lelah dan ngantuk saat mengikuti kegiatan sekolah.

B : sering membaca komik webtoon di HP sampai larut malam bahkan tidak tidur sama sekali (perilaku maladaftif)

C : tertidur saat sedang mengikuti kegiatan sekolah.

3. Merumuskan Tujuan (*Goal setting*)

Berdasarkan data pada tahap identifikasi masalah, maka konselor bersama konseli menetapkan tujuan konseling secara spesifik yaitu untuk merubah perilaku maladaftif konseli agar mampu berperilaku sesuai keadaan yang seharusnya, serta mempersiapkan pencegahan terhadap perilaku maladaftif agar tidak terulang kembali.

4. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*).

Melalui curah pendapat (*brainstroming*) bersama konseli, konselor menentukan teknik *kontrak perilaku* sebagai bantuan sesuai tujuan konseling dan masalah

yang dialami konseli untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan (perilaku adaptif).

5. Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation and Termination*)

Konselor melakukan penilaian dari proses kegiatan konseling yang telah dilaksanakan apakah mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling. Evaluasi dilakukan atas dasar ada tidaknya perubahan perilaku konseli setelah mengikuti kegiatan konseling.

VERBATIM KONSELING INDIVIDU

Konselor : NIA OKTARIANI

Konseli : Novaliza

SESI : 1 (Satu)		
Konseli/ konselor	Dialog	Tahapan
Konseli	Assalamualaikum,, Selamat pagi bu....	<i>Opening</i>
Konselor	Walaikumsalam Selamat pagi,,,	
Konseli	Maaf mengganggu, apa saya boleh masuk bu?	
Konselor	Oh tidak kok,, ayo silahkan masuk! bagaimana kabarnya Nova?	<i>penerimaan</i> <i>pertanyaan</i>
Konseli	Baik bu,,,	
Konselor	Oh ya,,kemaren tumben Nova tidak hadir di kegiatan osis sekolah kita, biasanya Nova aktif lo?	<i>Topic netral</i>
Konseli	Iya Bu..maaf Nova ketiduran kurang enak badan kemaren bu.(sambil menggerakkan tubuh seperti kelelahan)	
Konselor	Oh begitu...jaga kesehatannya ya Nova. Baiklah, sehubungan dengan Nova menemui ibu, mungkin ada sesuatu yang ingin dibicarakan dengan ibu?	<i>Penerimaan</i> <i>Refleksi</i>
Konseli	Iya Bu.. Begini saya memiliki masalah saat mengikuti kegiatan osis sekolah akhir-akhir ini bu...	
Konselor	oh begitu,,, baik, namun sebelumnya ibu sampaikan terlebih dahulu, waktu kita hanya 50 menit. bagaimana?	<i>Penerimaan</i> <i>Kesepakatan waktu</i>
Konseli	Baik bu setuju, saya rasa cukup. Tapi saya minta tolong jangan cerita ke siapa-siapa ya bu, saya malu,,,	
Konselor	Tentu saja nova...ibu selaku konselor pasti akan menjaga kerahasiaan setiap konseli yang datang ke ibu. Tanpa	<i>Azas</i>

	seizin konseli/nova ibu tidak akan menceritakan masalah ini ke siapapun. Oke...	
Konseli	Ya bu..terimakasih.	
Konselor	Baik ...sekarang bisa ceritakan masalah seperti apa yang sedang Nova alami?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Begini bu, belakangan ini saya merasa malas sekali mengikuti kegiatan osis di sekolah, padahal saya adalah wakil ketua Osis di sekolah kita bu...	
Konselor	Baik...Apa yang membuat Nova merasa malas mengikuti kegiatan tersebut?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Sebenarnya saya menyukai kegiatan osis di sekolah kita bu, tapi setiap ada kegiatan saya sering merasa mudah lelah dan ngantuk bu.	
Konselor	Begitu ya? Baik, tadi Nova mengatakan menyukai kegiatan osis, tapi terakhir ibu mendengar setiap ada kegiatan Nova merasa mudah lelah dan ngantuk. Apakah di kegiatan lain juga seperti itu?	<i>Penerimaan</i> <i>Konfrontasi</i>
Konseli	Sepertinya saat mengikuti kegiatan lain saya juga merasa seperti itu akhir-akhir ini bu. (sambil mengingat-ingat kejadian)	
Konselor	Artinya Nova merasakan hal yang sama saat mengikuti kegiatan yang lainnya. Ketika Nova merasa ngantuk dan lelah, jadi apa yang Nova lakukan saat sedang mengikuti kegiatan?	<i>Klarifikasi</i> <i>Pertanyaan</i>
Konseli	Ya saya selalu duduk dibelakang, terkadang tanpa saya sadari saya ketiduran beberapa kali bu.	
Konselor	Tampaknya Nova sangat lelah dan ngantuk ya. Selain kegiatan sekolah kegiatan apa lagi yang Nova ikuti di luar jam sekolah?	<i>Refleksi</i> <i>Pertanyaan</i>
Konseli	Selain kegiatan sekolah tidak ada lagi kegiatan yang saya ikuti bu di luar jam sekolah..	
Konselor	Dengan kata lain hanya kegiatan-kegiatan sekolah saja yang Nova ikuti?	<i>klarifikasi</i>
Konseli	Iya bu, saya hanya di rumah saja, jika tidak ada kegiatan sekolah.	
Konselor	Terus kegiatan apa yang biasa Nova lakukan jika sedang di rumah?	<i>Pertanyaan</i>

Konseli	Paling ya belajar, bantu ibu bersih-bersih rumah sama main HP bu..	
Konselor	Baik....(sambil menganggukkan kepala) Tadi Nova mengatakan, selain belajar dan bantu ibu juga bermain Hp.	<i>Penerimaan</i> <i>parafrase</i>
Konseli	Iya, bu . Saya sangat suka membaca cerita komik webtoon di HP.	
Konselor	Klo boleh ibu tau, kira-kira berapa lama Nova kalau membaca komik tersebut saat di rumah?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Ngak tentu bu, kadang tanpa saya sadar saat baca pas lihat jam sudah larut malam,,,pernah waktu itu karena tanggung episodenya sudah mau habis saya selesaikan bacanya sampai subuh jadi saya tidak tidur sama sekali bu. (sambil tersenyum malu)	
Konselor	Baca sampai larut malam bahkan sampai tidak tidur sama sekali...(sambil menganggukkan kepala dan senyum)	<i>Pengulangan</i> <i>penyataan</i>
Konseli	Ya bu..	
Konselor	Mungkin,,, Nova merasa mudah lelah dan ngantuk itu karena Nova sering membaca komik sampai larut malam.	<i>Refleksi</i>
Konseli	Iya Bu. Saya rasa begitu...(sambil berfikir)	
Konselor	Baik...jadi dengan situasi seperti ini apa yang Nova harapkan sekarang?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Ya ,,saya ingin berubah bu, tidak bermain HP sampai larut lagi dan bisa aktif kembali di kegiatan sekolah.	
Konselor	Bagus,,,ibu senang mendengar bahwa Nova mau berubah dan ingin kembali aktif di kegiatan sekolah kita lagi	<i>Penguatan</i>
Konseli	Iya bu, kalau terus-menerus seperti ini saya khawatir nanti nilai saya juga menurun.	
Konselor	Saya mengerti kekhawatiran yang Nova rasakan... Baiklah, dari awal tadi kita sudah membicarakan masalah Nova, bahwa Nova sering merasa mudah lelah dan ngantuk saat mengikuti kegiatan sekolah padahal Nova menyukai kegiatan tersebut bahkan menjabat sebagai wakil ketua osis di sekolah kita. Padahal Nova tidak megikuti kegiatan lainnya selain kegiatan sekolah, di rumah selain belajar dan bantu ibu Nova juga sering membaca webtoon sampai larut di HP.	<i>empati</i> <i>Rangkuman</i>

	Terus apa yang akan Nova lakukan untuk mendukung keinginan Nova untuk berubah tersebut?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Begitu bu, saya berencana untuk mengurangi waktu membaca webtoon saya di HP, dan berusaha untuk kembali aktif di kegiatan seperti dulu lagi,	
Konselor	Bagus,,,setidaknya Nova sudah memiliki pemikiran alternatif pemecahan masalahnya ya... Supaya tidak lupa dengan apa yang akan kamu lakukan, bagaimana kalau apa yang akan kamu lakukan itu di tulis di sebuah kertas dan nanti di ketahui juga oleh ibu.	<i>Penguatan</i> <i>Kontrak Perilaku</i>
Konseli	Kenapa harus di tulis bu?	
Konselor	Ya supaya Nova tidak lupa dengan apa yang akan dilakukan. Jadi Nova berpedoman dengan apa yang di tulis di catatan tersebut. Apa Nova bersedia?	<i>Penjelasan kontrak</i>
Konseli	Baik bu, saya bersedia.	
Konselor	Baik silahkan tuliskan pada kertas ini, apa yang akan Nova lakukan. (menyerahkan selembar kertas)	<i>Kontrak Perilaku</i>
Konseli	Ini bu, saya sudah menulisnya....(menyerahkan kertas kembali)	
Konselor	Sekarang coba Nova bacakan kembali kegiatan-kegiatan apa saja yang sudah di tulis dalam kontrak tersebut...	
Konseli	Baik bu,,, Tadi saya menuliskan beberapa kegiatan yang akan saya lakukan sebagai pedoman saya untuk berubah, yaitu: 1. Tidak bermain HP saat tidak ada tugas sekolah 2. Setelah membuka info penting saya akan langsung menutup dan menaruh HP 3. Tidur malam paling lambat pukul 09:00 WIB 4. Tidak akan meminta jatah tambahan kuota ke orang tua jika kuota habis 5. Lebih banyak berkumpul dengan keluarga saat di rumah.	
Konselor	Baiklah Nova, sekarang kertas ini silahkan dibawa, dan setiap mau melakukan sesuatu silahkan melihat dan menerapkan apa yang ada dalam isi tulisan kertas tersebut. Dan nanti kita akan menerapkan sistem reward dan punishment,	
Konseli	Maksudnya gimana bu?	
Konselor	Maksudnya jika nanti nova berhasil Nova boleh menghadiahi diri Nova sendiri dengan sesuatu yang Nova Suka misal nova bisa membeli es krim kesukaan	

	Nova, Namun Sebaliknya jika gagal maka Nova akan menerima hukuman, misalnya tidak boleh makan es krim selama 1 bulan. Dan kotrak ini nantinya harus di laporkan ke ibu dari setiap kegiatan yang Nova lakukan. Bagaimana Nova?	
Konseli	Ya bu saya setuju,,,,,	
Konselor	Mulai kapan Nova akan melakukannya?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Ya secepatnya Bu, mulai besok akan saya lakukan.	
Konselor	Bagus, lebih cepat lebih baik ya, Saya yakin apabila Nova melakukannya dengan sungguh-sungguh maka permasalahan Nova akan dapat di atasi.	<i>Penguatan</i> <i>Genuine</i>
Konseli	Terima kasih bu...saya akan melakukannya dengan sungguh-sungguh.	
Konselor	Baik dari kegiatan konseling kita kali ini bisakah Nova menyimpulkan kembali?	<i>Refleksi</i>
Konseli	Baik bu, dari proses kegiatan konseling kali ini saya menyimpulkan bahwa saya mudah lelah dan mengantuk dalam kegiatan sekolah itu di sebabkan karena saya sering membaca komik weeb toon di HP sampai larut malam, bahkan tidak tidur sama sekali. Selanjutnya saya ingin berubah dengan mengurangi waktu bermain HP saya dan ingin kembali aktif di kegiatan sekolah. Saya sudah membuat catatan apa saja yang akan di laksanakan sebagai pedoman agar tidak lupa dengan apa yang akan saya dilakukan nanti.	<i>kesimpulan</i>
Konselor	Jadi Nova sudah megerti apa yang akan Nova lakukan ya?	<i>Refleksi</i>
Konseli	Ya bu..saya mengerti.(menganggukkan kepala)	
Konselor	Sebelum kita mengahiri konseling hari ini, ibu mengingatkan kembali kepada Nova untuk melaporkan hasil catatan tadi ke ibu pada sesi konseling selanjutnya ya...	<i>Pengulangan pernyataan kontrak</i>
Konseli	Iya bu. Minggu depan saya akan datang untuk tindak lanjut dari kegiatan yang akan saya lakukan tadi.	
konselor	Baiklah sesi konseling kali ini dapat kita akhiri, dan semoga ada kemajuan ya Nova....	<i>Penutupan</i>
Konseli	Ya bu, terimakasih... Saya pamit ya bu. Asslammualaikum..	
Konselor	Walaikumsalam.	

SESI : 2 (Dua)

Konseli/ konselor	Dialog	Tahapan
Konseli	Assalammmualaikum selamat pagi bu nia....?	<i>Opening</i>
Konselor	Walaikumsalam selamat pagi Nova. Ayo silahkan masuk...!	
Konseli	Baik bu, apa kabarnya bu,,,?	
Konselor	Alhamdulillah baik, Nova sendiri gimana kabarnya?	<i>Penerimaan</i>
Konseli	Alhamdulillah baik juga bu,,, (sambil tersenyum)	
Konselor	Baiklah, seperti yang Nova sampaikan lewat WA, hari ini kita melanjutkan sesi konseling kemaren ya?	<i>Klarifikasi</i>
Konseli	Ya bu,,,	
Konselor	Namun sebelumnya ibu sampaikan kembali, waktu kita hanya 50 menit sama seperti konseling pertama kemaren ya, dan tentu saja tetap dengan aturan menjaga kerahasiaannya.gimana?	<i>Kesepakatan waktu dan azas</i>
Konseli	Baik bu, saya setuju.	
Konselor	Sekarang bisa Nova sampaikan dari kegiatan-kegiatan yang sudah ditulis kemaren? Apakah sudah terlaksana ?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Sudah bu, Alhamdulillah saya sudah mulai bisa mengurangi kebiasaan saya membaca webtoon di HP, walaupun kadang-kadang masih suka tanpa sadar saya sudah buka-buka lagi bu. heehee (sambil tersenyum malu)	
Konselor	Ya...tidak apa-apa Ibu memahami proses yang sedang Nova alami untuk mengubah kebiasaan bermain HP tersebut.	<i>Penerimaan</i> <i>empati</i>
Konseli	Iy bu ternyata susah merubah kebiasaan itu bu ya,,,tangan saya rasanya gatal betul ingin membuka webtoon di HP. Tapi untungnya saya ingat dengan catatan yang kita buat kemaren...	
Konselor	Menurut ibu Nova sudah bagus dengan konsisten ingin berubahnya.(sambil tersenyum)	<i>Genuin</i>
Konseli	Ya bu saya ingin benar-benar berubah saya khawatir jika terus-terusan seperti itu nilai saya juga akan terpengaruh nantinya.	

Konselor	Baik,, Jadi menurut Nova jika terus-terusan seperti itu akan berpengaruh pada nilai ya	<i>parafrase</i>
Konseli	Ya bu, benar.	
Konselor	Untuk itu, coba kita lihat bagaimana hasil dari catatan kegiatan yang sudah kita sepakati kemaren?	<i>Refleksi</i>
Konseli	Ini bu, pada kegiatan No.2, <i>Setelah membuka info penting, saya akan langsung menutup dan menaruh HP saya.</i> Saya belum bisa melakukannya bu...(dengan nada menyesal)	
Konselor	Baik,,jadi Ada apa dengan pernyataan tersebut?	<i>pertanyaan</i>
Konseli	Saya masih suka kebablasan bu kalau sudah pegang HP, misal ada chat di grup sekolah abis buka info tanpa saya sadari saya sudah buka aplikasi webtoonnya lagi...(nada menyesal)	
Konselor	Dengan kata lain hal tersebut terjadi tanpa Nova rencanakan ingin membuka webtoon di HP ya?	<i>Klarifikasi</i>
Konseli	Benar bu,,,	
Konselor	Baik... Sekarang coba Nova pikirkan . kira-kira apa yang harus Nova lakukan agar saat Nova membuka HP, Nova tidak kebablasan lagi untuk buka Aplikasi tersebut?	<i>Penerimaan</i> <i>Pertanyaan</i>
Konseli	Sepertinya....saya harus menghapus aplikasi Webtoon tersebut dari HP saya ya bu,,,(sambil berfikir)	
Konselor	Apa mungkin Nova masih ragu melakukannya?	<i>Refleksi</i>
Konseli	Tidak bu, saya sudah komitmen ingin berubah jadi saya akan lakukan jika itu akan membantu saya	
Konselor	Baik,,Kalau begitu tambahkan pada catatan di kertas kemaren, sebagai kegiatan tambahan yang akan Nova lakukan.	<i>Kontrak perilaku</i>
Konseli	Baik bu.(menambahkan catatan) Sudah saya tambahkan bu (memperlihatkan lembar catatan)	
Konselor	Kira-kira kapan Nova akan melakukannya ? sekarang atau mungkin nanti saat di rumah ?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Sekarang aja, bolehkan bu?	

Konselor	boleh,, Silahkan kalau memang Nova sudah bersedia.	penerimaan
Konseli	Ya bu (sambil mengeluarkan HP dari saku dan tanpa ragu menghapus aplikasi webtoon) Sudah bu,,, (sambil memperlihatkan layar HP ke konselor)	
Konselor	Bagus,, ibu sangat senang melihat kesungguhan Nova untuk berubah. Baik, tadi di awal Nova sudah menyampaikan hasil kegiatan yang sudah di catat pada sesi sebelumnya dan Nova menyampaikan masih belum bisa melakukan poin No.2. yaitu <i>Setelah membuka info penting, saya akan langsung menutup dan menaruh HP saya</i> . Dan tadi juga Nova sudah menyampaikan alternatifnya yaitu dengan menghapus aplikasi Webtoon tersebut di HP.	<i>Penguatan</i> <i>Rangkuman</i>
Konseli	Iya bu benar..	
Konselor	Sekarang coba ibu ingin mendengar dari Nova kesimpulan dari kegiatan sesi konseling kita hari ini.	
Konseli	Dari konseling hari ini saya simpulkan karena seperti saya sampaikan di awal tadi saya masih belum bisa melakukan kegiatan No.2. yaitu <i>Setelah membuka info penting, saya akan langsung menutup dan menaruh HP saya</i> . Maka saya sudah menghapus aplikasi webtoon tersebut dari HP saya. Karena sudah komitmen ingin berubah jadi saya akan lakukan jika itu akan membantu saya.	<i>Kesimpulan</i>
Konselor	Baik, jadi Nova sudah mengerti apa yang Nova lakukan ya?	<i>refleksi</i>
Konseli	Ya bu..saya mengerti.(menganggukkan kepala)	
Konselor	Silakan nanti Nova melanjutkan kembali kegiatan yang ada di catatan dan nanti kita akan bahas kembali di sesi selanjutnya.	<i>kontrak</i>
Konseli	Iya bu...nanti akan saya hubungi kembali lewat WA seperti kemarin untuk sesi selanjutnya.	
konselor	Baik sepertinya waktunya sudah habis, ibu tunggu kabar baiknya dari Nova ya. Semoga berjalan sesuai harapan,,,	<i>Penutupan</i>
Konseli	Ya bu. Terimakasih.... Saya pamit bu. Assalamualaikum	

konselor	walaikumsalam Nova,,	
----------	----------------------	--

SESI : 3 (Tiga)		
Konseli/ konselor	Dialog	Tahapan
Konseli	Assalamualaikum	<i>Opening</i>
	Selamat pagi bu nia....	
Konselor	walaikumsalam Selamat pagi Nova? Silahkan masuk ! Gimana kabarnya?	
Konseli	Baik bu (masuk ke ruang BK)	
Konselor	Silahkan duduk,, bagaimana kabarnya?	
Konseli	Ya bu, Alhamdulillah baik bu,,(sambil tersenyum)	
Konselor	Nampaknya lebih semangat hari ini ya .(sambil tersenyum juga)	<i>Refleksi</i>
Konseli	Iya bu,.. (sambil tersenyum)	
Konselor	Baiklah, seperti kesepakatan kita lewat WA tadi malam, hari ini kita melanjutkan sesi konseling kembali ya	<i>Klarifikasi</i>
Konseli	Iya Bu. (dengan antusias)	
Konselor	Namun sebelumnya ibu sampaikan kembali, waktu kita tetap sama seperti kemaren selama 50 menit dengan aturan tetap menjaga kerahasiannya juga. Oke...	<i>Kesepakatan waktu dan azas</i>
Konseli	Ya bu, saya setuju.	
Konselor	Pada pertemuan sebelumnya kita sudah membahas kegiatan yang Nova lakukan sesuai pedoman yang di cacat pada sesi konseling pertama, dan kemaren pada sesi konseling ke dua, Nova mengutarakan masih belum bisa melakukan kegiatan <i>No.2. yaitu Setelah membuka info penting, saya akan langsung menutup dan menarik HP saya</i> , kemaren juga kita bersama-sama menemukan alternatif solusinya yaitu dengan menghapus aplikasi webtoon di HP Nova. Benar begitu Nova?	<i>Rangkuman sesi sebelumnya</i>
Konseli	Ya bu benar, saya sudah melakukannya,,menghapus aplikasi webtoon di HP saya,,	
konselor	Bagus....	<i>Penerimaan</i>

	Bisa Nova sampaikan bagaimana hasilnya?	<i>pertanyaan</i>
Konseli	Alhamdulillah bu, saya merasa cara tersebut efektif,,saya juga menghapus beberapa aplikasi hiburan lainnya bu. saya sekarang sudah mulai terbiasa untuk tidak membaca komik webtoon di HP lagi,dan sekarang saat mengikuti kegiatan sekolah saya sudah bisa aktif dan tidak ngantuk seperti kemaren lagi bu,,,(sambil tersenyum)	
Konselor	Alhamdulillah,,ibu turut senang mendengarnya. Sekarang ibu mau tanya, Apakah Nova yakin kebiasaan tersebut tidak akan terulang kembali? Karena bisa saja kan nanti Nova mendownload kembali.	<i>genuin</i> <i>pertanyaan</i>
Konseli	Semoga tidak bu, saya ingin konsisten dengan apa yang saya lakukan.	
Konselor	Bagus, tapi menurut ibu Nova harus ada pencegahan agar nanti Nova tidak mengulangi kembali.	<i>Genuin</i>
konseli	Ya juga ya bu,,siapa tau nanti saya tergoda lagi bisa saja saya download kembali.	
Konselor	Ya betul, jadi langkah apa yang akan Nova lakukan untuk mencegah hal tersebut?	<i>Pertanyaan</i>
Konseli	Eemmm...(berfikir sejenak) Mungkin saya akan membatasi bermain HP, dan akan lebih memperbanyak melakukan hoby saya lainnya yg tidak menggunakan HP, olah raga dan memasak misalnya bu...	
Konselor	Jadi menurut Nova dengan mengurangi bermain HP, dan melakukan hoby yang lainnya seperti olahraga dan memasak.	<i>Parafrase</i>
Konseli	Ya bu,,benar.	
Konselor	Baik..Alternatif pencegahan yang bagus menurut ibu.	<i>Genuin</i>
Konseli	Ya bu, terimakasih..	
Konselor	Baik dari masalah Nova yang kita bahas dari sesi pertama kemaren sampai hari ini, sepertinya Nova sudah mampu menyelesaikan dengan baik, dan sudah mampu merencanakan alternatif pencegahan agar tidak terulang kembali. Sesuai kontrak kita silahkan Nova nanti untuk melakukan apa yang menjadi rewordnya karena Nova sudah berhasil melakukan kontrak kita.oke,,,	<i>Rangkuman</i>

Konseli	Baik bu,,saya senang sekali bisa melakukannya. (dengan senyum gembira)	
Konselor	Sekarang coba Nova simpulkan kembali dari proses konseling yang sudah kita lakukan.	
Konseli	Seperti di awal saya sampaikan bahwa saya sudah mulai terbiasa tidak membaca komik di webtoon melalui HP lagi, dan untuk pencegahannya saya akan mengurangi bermain HP dengan memberikan HP saya ke orang tua saat sedang istirahat dan waktu belajar yang tidak menggunakan HP. Saya akan lebih memperbanyak melakukan hoby saya lainnya yang tidak menggunakan HP, olah raga dan memasak misalnya bu..	<i>Kesimpulan</i>
Konselor	<p>Bagus...silahkan Nova untuk menerapkan pencegahan tersebut,,dan boleh lanjutkan memperbanyak aktifitas-aktifitas positif lainnya yang tidak menggunakan HP..</p> <p>Baiklah dengan begitu kontrak kita bisa di akhiri ya Nova.</p> <p>Karena waktu juga sudah habis. Sekarang kita tutup konselingnya ya, semoga nanti Nova benar-benar konsisten dengan perubahannya. oke..</p>	<p><i>Penguatan</i></p> <p><i>Menutup kontak</i></p> <p><i>penutup</i></p>
Konseli	Baik, terimakasih bu.	
Konselor	Sama-sama Nova, jika ada hambatan kembali silahkan menghubungi ibu lagi ya...	
Konseli	<p>Baik bu, terimakasih banyak sudah membantu masalah saya...</p> <p>Saya pamit pulang ya bu, assalammualaikum....</p>	
Konselor	<p>Sama-sama Nova.</p> <p>Walaikumsalam.</p>	

Format Kontrak Perilaku

KONTRAK PERILAKU

Saya.....pada tanggal.....menyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal di bawah ini :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Usaha saya dikatakan berhasil jika.....
.....

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan

Dan jika saya gagal maka saya

Tanggal berakhirnya kontrak :.....

Mengetahui,

Konselor

Nia Oktariani, S.Pd

Konseli

.....

Format yang sudah di isi konseli:

Format Kontrak Perilaku

KONTRAK PERILAKU

Saya NOVALIZA WINA S. pada tanggal 17 Juni 2021 menyatakan bahwa saya setuju melakukan hal-hal di bawah ini :

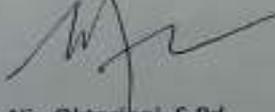
1. Tidak bermain Hp saat tidak ada tugas
2. Setelah membuka insi Denting saya akan langsung menutup dan menaruh Hp
3. Tidak makan atau minum di kelas
4. Tidak akan meminta jatah tambahan karena ke guru jika habis
5. Lebih banyak berurusan dengan keluarga saat di rumah
6. Menghapus aplikasi Weboon di Hp
7. Pencegahan =
8. 1. Mengurangi bermain Hp
9. 2. Menemukan Hobi lainnya yg tidak berkaitan dengan Hp
10. He mibanya Olahraga dan memasak

Usaha saya dikatakan berhasil jika saya mampu merubah kebiasaan saya membaca komik Weboon di Hp dan kembali aktif di lapangan sekolah

Apabila saya berhasil melakukannya, saya akan Membeli es krim kesukaan saya

Dan jika saya gagal maka saya tidak akan membeli es krim sama 1 bulan

Tanggal berakhirnya kontrak : Juni 2021

Mengetahui, Konselor  Nia Oktarlani, S.Pd	Konseli  NOVALIZA WINA
---	---