TEKNIK SEGITIGA RESTITUSI

Karakter

1. Guru BK/ Konselor
2. Tito = Siswa kelas 7 yang perfeksionis.

Dekskripsi Masalah

Tito adalah siswa kelas 7 yang dikenal sangat perfeksionis. Setiap kali dia membuat kesalahan dia menjadi sangat kecewa dan sering kali menolak untuk melanjutkan kesalahan dalam mengerjakan soal matematika, dia akan merobek kertasnya dan menolak mencoba lagi.

Dialog Segitiga Restitusi

1. Menstabilkan Identitas

(Tujuan: Mengubah Tito dari posisi "gagal" karena melakukan kesalahan menjadi merasa dipahami dan sukses.)

Konselor: "Tito, terima kasih sudah mau datang ke sini sebentar. Bapak lihat tadi kamu terlihat sangat marah di kelas, dan kertas latihanmu robek. Benar begitu?"

Tito: *(Menunduk)* "Iya, Pak. Soalnya aku salah lagi, padahal aku sudah berusaha mengerjakannya dengan benar."

Konselor: "Berbuat salah itu wajar, Tito. Tidak ada manusia yang sempurna. Bapak juga pernah kok melakukan kesalahan, apalagi saat belajar hal baru. Itu bukan berarti kamu gagal. Kamu sudah mencoba dan itu bagus. Kamu tahu, kamu sebenarnya hebat karena kamu punya standar yang tinggi untuk dirimu sendiri. Bapak tidak tertarik mencari siapa yang salah, tapi Bapak ingin mencari solusi dari masalah ini. Kita bisa selesaikan ini, Tito."

Tito: *(Mengangkat kepala sedikit)* "Tapi aku benci kalau salah, Pak. Aku harusnya bisa mengerjakannya."

2. Memvalidasi Tindakan yang Salah (Validate the Mistake)

(Tujuan: Memahami kebutuhan dasar yang melatarbelakangi tindakan Tito, yaitu kebutuhan untuk merasa kompeten/sempurna. Mengakui perasaannya tanpa membenarkan tindakannya merobek kertas.)

Konselor: "Bapak mengerti kenapa kamu merasa sangat kecewa sampai merobek kertas itu. **Kamu pasti merasa frustrasi dan marah sekali saat melihat ada kesalahan, padahal kamu sudah bekerja keras. Itu pasti rasanya sangat tidak nyaman, ya?**"

Tito: "Iya, Pak. Rasanya sia-sia saja usahaku."

Konselor: "Bapak tahu, kamu melakukan itu karena kamu sangat peduli dengan hasil kerjamu. Kamu ingin hasilnya sempurna, kan? Itu menunjukkan kamu punya motivasi yang kuat. Tapi coba pikirkan, apakah merobek kertas dan berhenti mencoba itu membantu kamu mendapatkan hasil yang kamu inginkan?"

Tito: *(Diam sebentar, berpikir)* "Tidak, Pak. Soalnya aku jadi tidak tahu harus mulai dari mana lagi."

Konselor: "Tindakanmu merobek kertas itu sebenarnya cara kamu melindungi diri dari perasaan gagal. Tapi, ada cara yang lebih baik untuk menghadapi kesalahanmu. Menurutmu, kebutuhan apa yang sedang kamu coba penuhi saat kamu menuntut dirimu untuk selalu sempurna?"

Tito: "Aku... aku ingin merasa pintar, Pak." *(Kebutuhan untuk merasa kompeten/berkuasa)*

3. Menanyakan Keyakinan (Seek the Belief)

(Tujuan: Menghubungkan tindakan Tito dengan nilai-nilai atau keyakinan kelas yang diyakininya, dan membantunya memilih perilaku baru.)

Konselor: "Nah, itu dia. Kamu ingin merasa pintar, kamu ingin hasil yang terbaik. Sekarang, ingat kembali **keyakinan kelas** kita, tentang bagaimana kita belajar dan bersikap di kelas?"

Tito: "Saling menghargai, bertanggung jawab, dan... pantang menyerah."

Konselor: "Tepat sekali, **pantang menyerah**. Menurut kamu, kalau kamu merobek kertas dan menolak mencoba lagi, apakah itu sejalan dengan keyakinan kita 'pantang menyerah'?"

Tito: "Tidak, Pak."

Konselor: "Tito, kalau kamu ingin menjadi orang yang gigih, yang tidak mudah menyerah, dan tetap semangat meskipun membuat kesalahan, hal baru apa yang bisa kamu lakukan ketika kamu menemukan kesalahan di soal matematikamu, selain merobek kertas?"

Tito: "Mungkin... aku akan melingkari kesalahannya, lalu mencoba lagi di kertas lain atau di sebelahnya."

Konselor: "Itu ide yang bagus sekali! Melingkari kesalahan itu menunjukkan kamu berani mengakui kesalahan dan siap untuk belajar darinya. Itu adalah ciri orang yang hebat! Jadi, apa yang akan kamu lakukan selanjutnya?"

Tito: "Aku akan mengambil kertas baru, dan mencoba lagi soal tadi. Dan kalau ada salah, aku akan melingkari dan mencoba mencari tahu letak kesalahannya."

Konselor: "Hebat, Tito! Bapak yakin kamu bisa melakukannya. Bapak bangga kamu sudah mau mencari solusi untuk masalah ini. Ingat, kesalahan adalah kesempatan untuk belajar. Semangat belajarnya, Tito."

Tito: "Terima kasih banyak, Pak."