**Lampiran I**

PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN DI SMA KARTIKA

WIRABUANA-1 MAKASSAR

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pertemuan | TopikPertemuan | Kegiatan | Tujuan | Skenario | Waktu |
| 1. | Pendahuluan (pertemuan awal) | Penjelasan tentang terapi relaksasi dengan music | Siswa dapat memahami tentang terapi relaksasi dengan musik | 1. Peneliti mengawali kegiatan pada sesi ini dengan membangun rapport 2. Menjelaskantentang terapi relaksasi dengan musik 3. Mengakhiri | 30 menit |
| 2. | Pelaksanaan pretest | Membagikan dan meminta responden mengisi angket | Untuk mengukur tingkat kecemasan siswa yang menjadi subjek penelitian | 1. Membangun rapport 2. Konselor membagikandan meminta siswa untuk mengisi angket 3. mengakhiri | 30 menit |
| 3. | Pemberianin formasi | Membagikan bahan informasi kepada responden mengenai terapi relaksasi dengan musik | Agar siswa dapat memahami bahan informasi dan kegiatan yang akan dilakukan selama pemberian terapi relaksasi dengan musik | 1. membangunrapport 2. konselor membagikanbahan informasi dalam kaitannya dengan pengaruh terapi relaksasi dengan musik dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapiujian 3. mengakhiri | 30 menit |
| 4. | Pemberian terapi relaksasi dengan musik | Melatih responden melaksanakan terapi relaksasi denganmusik | Agar siswa mampu melakukan terapi dengan rileks | 1. membangunrapport 2. konselor melatih siswa melaksanakan terapi relaksasi dengan musik 3. mengakhiri | 60 menit |
| 5. | Penyajian adegan terapi relaksasi dengan musik | Menyajikan adegan hirarki terapi relaksasi dengan musik | Sebagai tahap inti agar dapat menurunkantingkat kecemasan siswa | 1. membangun rapport 2. konselor menyajikan adegan hirarki terapi relaksasi dengan musik 3. memperdengarkan musik 4. mengakhiri | 60 menit |
| 6. | Memberikan pekerjaan rumah | Memberi tugas pekerjaan rumah pada responden | Agar siswa mampu melakukan latihan terapi relaksasi dengan musik secara mandiri | 1. membangun rapport 2. konselor memberi tugas pekerjaan rumah 3. mengakhiri | 30 menit |
| 7. | Pelaksanaan posttest | Membagikan dan meminta responden mengisi angket | Untuk mengetahui tingakat kecemasan siswa setelah diberi perlakuan | 1. membangun rapport 2. membagikandan meminta siswa mengisi angket 3. mengakhiri | 30 menit |