**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 |