**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSPERIMEN**

**Lampiran 1**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK TERTAWA UNTUK MENGURANGI STRES BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 SINOA KABUPATEN BANTAENG**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertemuan** | **Topik**  **Kegiatan** | **Kegiatan** | **Tujuan** | **Skenario** | **Rentang**  **Waktu** |
| 1 | *Pretest* | Melakukan tes awal tingkat stres belajarsiswa sebelum diberi perlakuan. | Mengetahui tingkat stres belajar siswa sebelum diberi perlakuan. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan diadakannya tes dan cara mengerjakan tes. 3. Membagikan tes dan lembar jawaban, lalu mempersilahkan mengerjakannya. 4. Mengumpulkan hasil tes. 5. Mengakhiri. | 30 menit |
| 2 | Pendahuluan  (Pertemuan Awal) | Penjelasan secara umum mengenai kegiatan konseling kelompok dengan teknik tertawa dan stres belajar*.* | Siswa dapat memahami secara garis besar tentang konseling kelompok dengan teknik tertawa, stres belajar, dan kegiatan yang akan dilakukan selama pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik tertawa. | 1. Membangun *rapport.* 2. Melakukan perkenalan kelompok melalui *ice breaking* “Rangkaian Nama”. 3. Menjelaskan tujuan diadakannya konseling kelompok dengan teknik tertawa dan stres belajar. 4. Tanya jawab. 5. Mengakhiri. | 45 menit |
| 3 | Sesi 1 | Peneliti memberikan siswa konseling kelompok dengan teknik tertawa (tawa bersemangat, tawa sapaan, dan tawa penghargaan). | 1. Siswa dapat mengatur pernapasan, merilekskan otot wajah, perut, dada, dan bahu. 2. Siswa dapat merasa rileks, tenang, dan segar sehingga stres belajarnya dapat berkurang. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 1. 3. Tanya jawab. 4. Melakukan kegiatan sesi 1. 5. Evaluasi dan diskusi. 6. Mengakhiri. | 40 menit |
| 4 | Sesi 2 | Peneliti memberikan siswa konseling kelompok dengan teknik tertawa (tawa satu meter, tawa *milkshake*, dan tawa hening tanpa suara). | 1. Siswa dapat mengatur pernapasan, merilekskan otot wajah, perut, dada, dan bahu. 2. Siswa dapat merasa rileks, tenang, dan segar sehingga stres belajarnya dapat berkurang. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 2. 3. Tanya jawab. 4. Melakukan kegiatan sesi 2. 5. Evaluasi dan diskusi. 6. Mengakhiri. | 40 menit |
| 5 | Sesi 3 | Peneliti memberikan siswa konseling kelompok dengan teknik tertawa (tawa bersenandung dengan mulut tertutup, tawa mengayun, dan tawa singa). | 1. Siswa dapat mengatur pernapasan, merilekskan otot wajah, perut, dada, dan bahu. 2. Siswa dapat merasa rileks, tenang, dan segar sehingga stres belajarnya dapat berkurang. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 3. 3. Tanya jawab. 4. Melakukan kegiatan sesi 3. 5. Evaluasi dan diskusi. 6. Mengakhiri. | 40 menit |
| 6 | Sesi 4 | Peneliti memberikan siswa konseling kelompok dengan teknik tertawa (tawa ponsel, tawa bantahan, dan tawa memaafkan). | 1. Siswa dapat mengatur pernapasan, merilekskan otot wajah, perut, dada, dan bahu. 2. Siswa dapat merasa rileks, tenang dan segar sehingga stres belajarnya dapat berkurang. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 4. 3. Tanya jawab. 4. Melakukan kegiatan sesi 4. 5. Evaluasi dan diskusi. 6. Mengakhiri. | 40 menit |
| 7 | Sesi 5 | Peneliti memberikan siswa konseling kelompok dengan teknik tertawa (tawa bertahap, tawa dari hati ke hati, dan teknik penutupan). | 1. Siswa dapat mengatur pernapasan, merilekskan otot wajah, perut, dada, dan bahu. 2. Siswa dapat merasa rileks, tenang dan segar sehingga stres belajarnya dapat berkurang. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan mekanisme kegiatan sesi 5. 3. Tanya jawab. 4. Melakukan kegiatan sesi 5. 5. Evaluasi dan diskusi. 6. Mengakhiri. | 40 menit |
| 8 | *Posttest* | Melakukan tes ulang tingkat stres belajar siswa. | Mengetahui tingkat stres belajar siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik tertawa. | 1. Membangun *rapport.* 2. Menjelaskan tujuan diadakannya tes dan cara mengerjakan tes. 3. Membagikan tes dan lembar jawaban, lalu mempersilahkan siswa mengerjakannya. 4. Mengumpulkan hasil tes. 5. Mengakhiri. | 25 menit |