**Lampiran 19**

**PEDOMAN PELAKSANAAN**

**TEKNIK RELAKSASI**

1. Topik Bahasan : Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Fungsi Kegiatan : Pemahaman dan Pengembangan
4. Rencana Kegiatan : Semester Ganjil2014/2015
5. Kelas : XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPS 1, XII IPS 2, XII IPS 3
6. Tempat : SMA Negeri 4 Pinrang
7. Tujuan Kegiatan : Untuk mengetahui penerapan dari teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan siswa.
8. Pihak pelaksanaan : Peneliti
9. Alat dan perlengkapan yang diperlukan dalam kegiatan ini
10. Alat tulis (pulpen, kertas)
11. Lembar Tugas
12. Materi Layanan : Pokok-pokok materi yang dilaksanakan antara lain :
13. Teknik Relaksasi Tahap I( Pemberian Informasi)
14. Teknik Relaksasi Tahap II (Menciptakan Lingkungan yang Nyaman)
15. Teknik Relaksasi III (Latihan Relaksasi)
16. Teknik Relaksasi Tahap IV (Mengurangi intensitas kecemasan)

K. Tindak Lanjut : Kegiatan ini ditindak lanjuti dengan melakukan proses penilaian melalui angket.

L. Catatan : ………………………………………………………

 Pinrang, Agustus 2014

 Peneliti

 Hasriani

 Nim.104404038