**LAMPIRAN 3**

**PELAKSANAAN TEKNIK *DEEP BREATHING***

**UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM SISWA**

**DI SMA NEGERI 15 MAKASSAR**

**Tahap Kegiatan**

I : Rasional *Treatment*

Tujuan : Siswa mampu mengenal dan mengetahui tentang teknik *deep breathing* dan kecemasan berbicara di depan umum siswa

Proses pelaksanaan pertemuan I dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing dan memberikan games perkenalan | Siswa merasa tidak canggung dalam mengikuti kegiatan | 5 Menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan konseling kelompok dengan teknik *deep breathing* | Agar siswa tidak bingung dan bersedia melakukan kegiatan konseling kelompok | Peneliti menyampaikan maksud dari kegiatan yang akan dilakukan | Siswa memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan | 5 Menit |
| 3. | Memberikan bahan informasi | Siswa mengetahui dengan gambaran pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *deep breathing* | * Peneliti membagikan lembar informasi yang telah disiapkan yaitu tahap pelaksanaan dari *deep breathing* dan informasi mengenai kecemasan berbicara di depan umum * Peneliti mempersilahkan siswa untuk membaca bahan informasi yang telah dibagikan * Peneliti mempersilahkan siswa untuk bertanya | Siswa memiliki gambaran awal dari pelaksanaan kegiatan dan merasa yakin untuk melakukan kegiatan ini. | 25 Menit |
| 4. | Diskusi Kelompok | Siswa melakukan diskusi kelompok untuk mengetahui pemahaman dan pikiran masing-masing serta dapat saling bertukar pendapat | Siswa melakukan diskusi kelompok | Siswa dapat membangun rasa saling keterbukaan dengan melalui diskusi kelompok sehingga siswa jadi mengetahui pikiran dan pendapat dari setiap anggota kelompok | 10 Menit |

II : Pelaksanaan teknik *deep breathing*

Tujuan : siswa merasa rileks dan tenang

Proses pelaksanaan pertemuan II dikemukakan sebagi berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa merefleksikan pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 Menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topik dari tahap II | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II | Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II | 5 menit |
| 3. | Menjelaskan Mekanisme kegiatan | Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan II sehingga dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | * Peneliti memberi pengarahan kepada siswa mengenai cara untuk melakukan teknik *deep breathing* | Siswa dapat melakukan tahap pelaksanaan II dengan baik | 10 menit |
| 4. | Pelaksanaan teknik *deep breathing* | Siswa merasa rileks dan tenang | * Peneliti memberikan instruksi kepada siswa untuk berbaring di atas selimut atau karpet di lantai dengan kondisi rileks * Peneliti memberikan intruksi agar siswa tarik napas perlahan-lahan dan dalam-dalam melalui hidung dan masuk kedalam perut * Peneliti memberikan intruksi agar siswa menghembuskan udara keluar melalui mulut dan membuat suara embusan yang tenang dan rileks * Peneliti memberikan intruksi agar siswa mengulangi 5-10 menit. | Siswa mampu melakukan teknik *deep breathing* dengan benar | 25 menit |
| 5. | Memberikan umpan balik (*feedback)* | Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *deep breathing* terhadap kecemasan berbicara di depan umum | Peneliti meminta siswa menceritakan perasaannya setelah mengikuti tahap-tahap teknik *deep breathing* | Siswa mengetahui pengaruh setelah melakukan teknik *deep breathing* | 10 menit |

III : Latihan dan home work assignment

Tujuan : siswa mahir melakukan teknik *deep breathing* dan mengulang-ulangnya di rumah

Proses pelaksanaan pertemuan III dikemukakan sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya | Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topic III | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III | Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya kegiatan bimbingan kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III | 5 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan tahap III sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | Peneliti membuat sebuah situasi ketika siswa berada di depan umum , dan meminta siswa untuk melakukan *deep breathing*. Kemudian peneliti memberi tugas kepada konseli untuk mengulang-ulangi teknik *deep breathing* atau setiap mengalami kecemasan berbicara di depan umum | Siswa dapat mempraktikkan langsung teknik *deep breathing* | 35 menit |

**Tahap Akhir (Terminasi)**

Tujuan : siswa mampu membandingkan sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing*

Proses pelaksanaan pertemuan dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun rapport | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | * Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman siswa selama proses konseling kelompok berlangsung * Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan *deep breathing* * Peneliti memberikan lembar “evaluasi diri” untuk lebih mendukung hasil dari pemberian teknik *deep breathing* * Peneliti mempersilahkan siswamemaparkan hasil dari lembar “evaluasi diri” * Peneliti memberitahukan kepada siswa bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan * Peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa yang bersedia mengikuti pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir * Peneliti merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya dan mengungkapkan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan selanjutnya untuk pemberian *posttest* * Menutup pertemuan | Siswa dapat melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik | 35 menit |