**LAMPIRAN 2**

**PELAKSANAAN TEKNIK *DEEP BREATHING***

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

**DI SMA NEGERI 15 MAKASSAR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tahap** | **Program** | **Tujuan** | **Kegiatan** | **Waktu** |
| I | Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan | Untuk memperlancar pelaksanaan kegiatan | Menata ruangan dan kursi peserta serta kesiapan peserta mengikuti kegiatan | 10 Menit |
| II | Pelaksanaan teknik *deep breathing* dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa | Untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa  | 1. Tahap Pembentukan :
2. Peneliti membentuk kelompok dan menentukan pemimpin kelompok yaitu peneliti sendiri dan anggotanya yaitu objek penelitian
3. Menetapkan struktur kelompok yaitu struktur tujuan, durasi, kerahasiaan dan penguatan
4. Tahap peralihan :
5. Peneliti meminta siswa (anggota kelompok) untuk memperkenalkan diri
6. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan
7. Tahap kegiatan :
8. Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur
9. Peneliti menjelaskan secara singkat gambaran tentang *deep breathing* dan kecemasan berbicara di depan umum.
10. Peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk menanyakan hal yang tidak dipahami
11. Melakukan diskusi kelompok
12. Pelaksanaan teknik
13. Berbaringlah dengan kondisi rileks
14. Menarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung
15. Hembuskan udara keluar melalui mulut
16. Ulangi selama 5 atau 10 menit
17. Latihan dan Home work assignment
18. Peneliti membuat sebuah situasi ketika siswa berada di depan umum
19. Peneliti meminta konseli untuk melakukan *deep breathing*
20. Peneliti memberikan tugas kepada siswa untuk terus mengulang-ulangi teknik *deep breathing* di rumah atau setiap mengalami kecemasan berbicara di depan umum
21. Evaluasi dan Terminasi
22. Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman konseli selama proses konseling berlangsung
23. Peneliti memberi kesempatan untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan teknik *deep breathing*
24. Peneliti memberikan lembar “evaluasi diri” untuk lebih mendukung hasil dari pemberian teknik *deep breathing*
25. Peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hasil dari lembar “evaluasi diri”
26. Peneliti mengungkapkan kegiatan segera berakhir serta mengucapkan terima kasih kepada siswa yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan
 |  |