

Lampiran 1

Rencana Pelaksanaan Layanan

Konseling Desensitisasi Sistematis

Judul Layanan : Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian
Jenis layanan : Konseling Individual
Bidang Bimbingan : Pribadi
Fungsi layanan : Pengentasan
Tujuan Layanan : Memberikan Solusi atas kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hasil yang ingin dicapai :

- Siswa dapat mengetahui faktor penyebab kecemasan
- Siswa mempunyai kemampuan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian

Sasaran Kegiatan : Siswa Kelas X IA -4

Sekolah : SMA Negeri 1 Bahorok

Strategi pelaksanaan

a. Kegiatan Awal

Memanggil langsung siswa yang telah ditentukan sebagai konseli

b. Kegiatan Inti

- Tahap Awal

1. Mengucapkan salam, terimakasih dan selamat datang

Selamat Pagi/Siang

Apakabar ? (jawaban klien)

Terimakasih saya ucapkan karena telah bersedia menghadiri kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan yang telah kita buat pada pertemuan sebelumnya

2. Do'a

Sebelum kita memulai kegiatan kita pada hari ini, mari kita awali kegiatan kita ini dengan berdoa terlebih dahulu. " Ya Tuhan berikanlah kami pikiran yang jernih dan hati yang lapang untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kami harapkan sehingga kami dapat menemukan solusi dan pemecahan masalah yang kami hadapi saat ini. Amin."

3. Pengertian Konseling

Sebelum kegiatan ini kita mulai, saya akan menjelaskan pengertian Konseling . Pertama, Konseling adalah salah satu pemberian bantuan yang dilakuakn secara perorangan dan secara langsung. Yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang

mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Kedua, Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu masalah yang dihadapi.

Jadi Konseling Desensitisasi Sistematis adalah pemberian bantuan yang dilakukan secara perorangan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu masalah siswa dengan melakukan relaksasi.

4. Asas Konseling

Dalam konseling terdapat beberapa asas yang perlu kita pahami dan patuhi yaitu :

1. Asas Kerahasiaan yaitu semua yang kita ungkapkan yang berkaitan dengan masalah yang kita bahas ini bersifat pribadi hanya kita berdua saja yang mengetahuinya dan ini akan saya rahasiakan kepada siapa pun.
2. Asas Keterbukaan yaitu adik harus mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi.
3. Asas kesukarelaan yaitu adik melakukan kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan tanpa adanya paksaan.
4. Tanggung Jawab , dimana adik harus memiliki sikap tanggung jawab penuh terhadap diri adik.

- Tahap Peralihan

1. Menjelaskan kegiatan yang dijalani
Bagaimana perasaannya ? (Jawaban klien)
Apakah kamu sudah paham ? (jawaban klien)

- Tahap Kegiatan

1. Menyepakati masalah yang akan dibahas
Baiklah seperti pertemuan kita yang sudah lewat dimana kita akan membahas mengenai masalah kamu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang kita peroleh dari angket yang kamu kerjakan ? (Jawaban klien)
2. Eksplorasi Masalah
Nah baiklah sekarang coba kamu jelaskan terlebih dahulu mengenai masalah kamu tersebut ? (dijawab klien) konselor memberikan respon terhadap penjelasan klien (Hubungan timbale balik)
3. Merumuskan Masalah (menyusun hirarki kecemasan)

Untuk mempermudah kita mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian sekarang kita mendaftarkan hal-hal apa saja yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hirarkis. Menyusun hirarkis atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan.

4. Latihan Relaksasi

Baiklah sekarang kita kan latihan relaksasi terlebih dahulu agar kamu dapat rileks dan santai sehingga proses Desensitisasi sistematis yang kita laksanakan nanti dapat berjalan dengan baik.(dijawab klien)

1. Relaksasi Pernafasan

Letakkan tangan adik diatas paha, ibu akan menyuruh adik memejamkan mata jangan membuka mata sebelum ibu menyuruhnya, adik mengerti ?? (Dijawab klien), pejamkan mata secara perlahan, kemudian tarik nafas, tahan...., kemudian lepaskan. Tarik nafas kembali, tahan...., keluarkan. Sekali lagi, tarik nafas ..., tahan..., keluarkan. Sekarang buka mata secara perlahan.

2. Relaksasi tangan

Sekarang kita akan relaksasi tangan, kamu siap?? (Dijawab klien). Luruskan kedua tangan kedepan, 1..2..3.. lepaskan. Rentangkan tangan kembali, lekukan jari kebawah 1..2..3.. lepaskan. Angkat tangan keatas rasakan tekanan dari tangan tersebut, 1...2...3.. lepaskan.

3. Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala

Sekarang kita akan Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala. Untuk relaksasi ini bungkukkan badan adik ke depan 1..2..3..lepaskan kemudian lempangkan badan adik ke belakang 1..2..3.. lepaskan. Untuk relaksasi leher & kepala, tarik nafas...lepaskan, merengkan kepala ke kanan 1...2..3.. lepaskan, merengkan kepala ke kiri 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kanan 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kiri 1..2..3. lepaskan.

4. Relaksasi otot muka & mulut

Sekarang kita akan relaksasi otot muka & mulut. Buka mulut adik selebar-lebarnya, selebar mungkin, tahan..1..2..3. kemudian tutup, atur nafas, tahan lepaskan. Buat badan adik serileks mungkin , letakkan tangan diatas paha, adik merasa sangat tenang dan nyaman rasakan adik gembira, dalam hitungan ketika buka mata 1..2..3.

5. Relaksasi Otot saraf

Sekarang kita kan relaksasi otot saraf. Untuk bisa lebih mengontrol emosi otot dan fita suara adik bisa bernyanyi dari nada yang paling tinggi hingga nada yang paling rendah seperti aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Do, re, mi, fa, so ,la si do.....

6. Relaksasi otot mata dan dahi

Sekarang kita kan relaksasi otot mata dan dahi. Pejamkan mata kanan...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan ..kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan... kemudian.. kiri...buka. Oke. Sekarang kerutkan dahi , sekerut mungkin, lepaskan, sekali lagi, kerutkan dahi , sekerut mungkin dan lepaskan.

Nah, barusan kita sudah melakukan yang namanya relaksasi. Bagaimana perasaan adik setelah relaksasi yang kita lakukan tadi ? (Dijawab klien). Baik, jika suda enak dan rileks kita akan masuk pada teknik inti yaitu Desensitisasi Sistemtis. Apakah adik sudah siap ?? (Dijawab klien)

5. Teknik inti Desensitisasi Sistematis

Baiklah kita sekarang sampai pada tahap inti dalam kegiatan kita ini yaitu Desensitisasi Sistematis, adik siap ? (dijawab klien). Baiklah

sekarang rilekskan badan adik serileks mungkin letakkan tangan adik di atas paha pejamkan mata kemudian rasakan jika adik merasa sangat rileks & nyaman, rasakan adik pada situasi pantai & pegunungan, bayangkan adik sangat nyaman, apabila sangat nyaman, angukan kepala (dijawab klien), kemudian bayangkan kembali ketika kecemasan datang dimana pada saat ujian tersebut, soal sangat sulit, pengawas ujian sangat galak, suasana ujian sangat sulit sangat membuat adik tidak nyaman, apabila sudah tidak tahan dengan ketidaknyamanan tersebut rasakan kembali adik berada di pantai, apabila adik sudah merasa sangat rileks, bayangkan kembali adik berada pada saat ujian dimana adik tidak dapat menjawab banyak soal yang ada, semua soal sulit, apa bila adik merasa cemas angukan kepala (dijawab klien), baiklah jika adik sudah merasa nyaman lambaikan tangan adik (dijawab klien), oke jika adik sudah merasa sangat rileks, buka mata secara perlahan & rasakan bahwa adik sangat rileks, tarik nafas buang nafas perlahan-lahan.

Bagaimana perasaan kamu setelah kita melakukan kegiatan ini ? (dijawab klien), apakah kamu sudah agak rileks dan tenang ? (dijawab klien),

c. Tahap Pengakhiran

1. Mengemukakan bahwa kegiatan akan berakhir
Sepertinya waktu kita tidak cukup banyak lagi dan kegiatan kita hari ini akan segera berakhir.
2. Harapan klien
Namun sebelum itu saya bertanya kepada adik, apa harapan adik setelah mengikuti kegiatan ini ? (dijawab klien)
3. Menyetujui rencana kegiatan lanjutan
Jika seperti itu, bagaimana dengan kegiatan kita selanjutnya ? kapan pertemuan berikutnya kita laksanakan ? (dijawab klien)
4. Do'a
Karena tadi kita mengawali kegiatan kita dengan do'd maka alangkah baiknya kalau kita menutup dengan do'a pula. " Ya Tuhan, terimakasih atas segala petunjukmu karena pada hari ini kami telah dapat menemukan solusi atas permasalahan yang kami alami, mudahkan kami untuk menjalankan apa yang telah kami temukan, kami menyadari bahwa kami bukanlah manusia sempurna yang tak lepas dari kesalahan. Berikan kami kesempatan untuk dapat berjumpa kembali guna membahas masalah kami agar masalah kami benar-benar mendapat solusi, pada kesempatan yang telah kami sepakati. Amin." Baiklah, demikianlah kegiatan konseling kita hari ini, semoga adik dapat lebih matang lagi dalam menghadapi ujian.(dijawab klien)
5. Mengucapkan salam
Kalau begitu kegiatan kita hari ini sudah selesai selamat pagi/siang.

Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK

Waktu : 1 x 45 Menit

Semester : genap

Penyelenggaraan layanan : Peneliti

Pihak yang disertakan : Guru BK
Alat dan perlengkapan : Alat tulis
Rencana penilaian : laiseg
Tindak lanjut : penilaian ketuntasan masalah laijapen

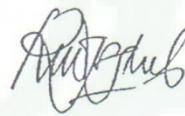
Medan, Maret 2015

Dibuat Oleh

Disetujui oleh

Peneliti

Guru BK



Yeni Ria Anggelina

Ranggut, SPd

NIM. 1113151046

NIP.1970142007011003

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 2

Penilaian Pelaksanaan Layanan

Konseling Desensitisasi Sistematis

Judul Layanan : Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Jenis layanan : Konseling Individual

Bidang Bimbingan : Pribadi

Fungsi layanan :Pengentasan

Tujuan Layanan : Memberikan Solusi atas kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Hasil yang ingin dicapai :

- Siswa dapat mengetahui factor penyebab kecemasan
- Siswa mempunyai kemampuan dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian

Sasaran Kegiatan : Siswa Kelas X IA -3

Sekolah : SMA Negeri 1 Bahorok

Strategi Pelaksanaan:

No	Aspek	Ketersediaan		Panilaian				
		Ya	Tidak	1	2	3	4	5
				Tidak Sesuai	Agak sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1	Identitas							
	1. Judul layanan							
	2. Jenis layanan							
	3. Bidang bimbingan							
	4. Fungsi layanana							

	5. Tujuan layanan							
	6. Hail yang ingin dicapai							
	7. Sasaran kegiatan							
	8. Nama sekolah							
2	Strategi Pelayanan							
	A. Kegiatan Awal							
	1. Memanggil klien							
	B. Kegiatan Inti							
	1. Tahap Awal							
	<ul style="list-style-type: none"> Mengucapkan Salam, terimakasih dan selamat datang. Selamat Pagi/Siang Apakabar ? (jawaban klien) Terimakasih saya ucapkan karena telah bersedia menghadiri kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan yang telah kita buat pada pertemuan sebelumnya 							
	<ul style="list-style-type: none"> Doa Sebelum kita memulai kegiatan kita pada hari ini, mari kita awali kegiatan kita ini dengan berdoa terlebih dahulu. “ Ya Tuhan berikanlah kami pikiran yang jernih dan hati yang lapang untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kami harapkan sehingga kami 							

	<p>dapat menemukan solusi dan pemecahan masalah yang kami hadapi saat ini. Amin.”</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Konseling Desensitisasi Sistematis. <p>Sebelum kegiatan ini kita mulai, saya akan menjelaskan pengertian Konseling . Pertama, Konseling adalah salah satu pemberian bantuan yang dilakuakn secara perorangan dan secara langsung. Yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Kedua, Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu masalah yang dihadapi.</p> <p>Jadi Konseling Desensitisasi Sisematis adalah pemberian</p>							

	<p>bantuan yang dilakukan secara perorangan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu masalah siswa dengan melakukan relaksasi.</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Asas Konseling <p>Dalam konseling terdapat beberapa asas yang perlu kita pahami dan patuhi yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asas Kerahasiaan yaitu semua yang kita ungkapkan yang berkaitan dengan masalah yang kita bahas ini bersifat pribadi hanya kita berdua saya yang mengetahuinya dan ini akan saya rahasiakan kepada siapa pun. 2. Asas Keterbukaan yaitu adik harus mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi. 3. Asas kesukarelaan yaitu adik melakukan kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan tanpa adanya paksaan. <p>Tanggung Jawab , dimana adik harus memiliki sikap tanggung jawab penuh terhadap diri adik.</p>							

	2. Tahap Peralihan							
	<ul style="list-style-type: none"> Menanyakan keadaan konseli saat melaksanakan <p>Kamu kelihatan tegang ? (dijawab klien ?)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> Menanyakan Perasaan <p>Bagaimana Perasaan kamu ? (dijawab klien)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> Menanyakan <p>kepahaman klien mengenai kegiatan</p> <p>Apakah kamu sudah paham ? (jawaban klien)</p>							
	3. Tahap Kegiatan							
	<ul style="list-style-type: none"> Menyepakati masalah yang akan dibahas <p>Baiklah seperti pertemuan kita yang sudah lewat dimana kita akan membahas mengenai masalah kamu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang kita peroleh dari angket yang kamu kerjakan ? (Jawaban klien)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> Eksplorasi Masalah <p>Nah baiklah sekarang coba kamu jelaskan terlebih</p>							

	<p>dahulu mengenai masalah kamu tersebut ? (dijawab klien) konselor memberikan respon terhadap penjelasan klien (Hubungan timbale balik)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Merumuskan Masalah (menyusun hirarki kecemasan) <p>Untuk mempermudah kita mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian sekarang kita mendaftarkan hal-hal apa saja yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hirarkis. Menyusun hirarkis atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan.</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Relaksasi <p>Baiklah sekarang kita kan latihan relaksasi terlebih dahulu agar kamu dapat rileks dan santai sehingga proses Desensitisasi sistematis yang kita laksanakan nanti dapat berjalan dengan baik.(dijawab klien)</p>							

	<p>1. Relaksasi Pernafasan</p> <p>Letakkan tangan adik diatas paha, ibu akan menyuruh adik memejamkan mata jangan membuka mata sebelum ibu menyuruhnya, adik mengerti ?? (Dijawab klien), pejamkan mata secara perlahan, kemudian tarik nafas, tahan...., kemudian lepaskan. Tarik nafas kembali, tahan...., keluarkan. Sekali lagi, tarik nafas ..., tahan..., keluarkan. Sekarang buka mata secara perlahan.</p> <p>2. Relaksasi tangan</p> <p>Sekarang kita akan relaksasi tangan, kamu siap?? (Dijawab klien). Luruskan kedua tangan kedepan, 1..2..3.. lepaskan. Rentangkan tangan kembali, lekukan jari kebawah 1..2..3.. lepaskan. Angkat tangan keatas rasakan tekanan dari tangan tersebut, 1...2...3.. lepaskan.</p> <p>3. Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala</p> <p>Sekarang kita akan Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala. Untuk relaksasi ini bungkukkan badan adik ke depan</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>1..2..3..lepaskan kemudian lepangkan badan adik ke belakang 1..2..3.. lepaskan. Untuk relaksasi leher & kepala, tarik nafas...lepaskan, merengkan kepala ke kanan 1...2..3.. lepaskan, merengkan kepala ke kiri 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kanan 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kiri 1..2..3. lepaskan.</p> <p>4. Relaksasi otot muka & mulut</p> <p>Sekarang kita akan relaksasi otot muka & mulut. Buka mulut adik selebar-lebarnya, selebar mungkin, tahan..1..2..3. kemudian tutup, atur nafas, tahan lepaskan. Buat badan adik serileks mungkin , letakkan tangan diatas paha, adik merasa sangat tenang dan nyaman rasakan adik gembira, dalam hitungan ketika buka mata 1..2..3.</p> <p>5. Relaksasi Otot saraf</p> <p>Sekarang kita kan relaksasi otot saraf. Untuk bisa lebih mengontrol emosi otot dan fita suara adik bisa bernyanyi</p>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>dari nada yang paling tinggi hingga nada yang paling rendah seperti aaaaaaaaaaaaaaaaaa, Do, re, mi, fa, so ,la si do.....</p> <p>2. 6. Relaksasi otot mata dan dahi</p> <p>Sekarang kita kan relaksasi otot mata dan dahi. Pejamkan mata kanan...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan ...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan... kemudian.. kiri...buka. Oke. Sekarang kerutkan dahi , sekerut mungkin, lepaskan, sekali lagi, kerutkan dahi , sekerut mungkin dan lepaskan.</p> <p>Nah, barusan kita sudah melakukan yang namanya relaksasi. Bagaimana perasaan adik setelah relaksasi yang kita lakukan tadi ? (Dijawab klien). Baik, jika suda enak dan rileks kita akan masuk pada teknik inti yaitu Desensitisasi Sistemtis. Apakah adik sudah siap ?? (Dijawab klien)</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Teknik inti Desensitisasi Sistematis <p>Baiklah kita sekarang sampai pada tahap inti dalam kegiatan kita ini yaitu Desensitisasi Sistematis, adik siap ? (dijawab klien). Baiklah sekarang rilekskan badan adik serileks mungkin letakkan tangan adik di atas paha pejamkan mata kemudian rasakan jika adik merasa sangat rileks & nyaman, pada saat ujian orang tua adik berjanji jika hasilnya memuaskan dia akan mengajak adik jalan-jalan, rasakan sekarang adik mendapat rapot dan hasilnya sangat memuaskan atas keberhasilan adik tersebut adik di ajak jalan ke pantai & pegunungan, bayangkan adik sangat nyaman, apabila sangat nyaman, angukan kepala (dijawab klien), kemudian bayangkan kembali ketika kecemasan datang bayangkan adik berada pada saat ujian dimana pada saat ujian tersebut, soal sangat sulit, pengawas ujian sangat galak,</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

	<p>suasana ujian sangat sulit sangat membuat adik tidak nyaman, apabila sudah tidak tahan dengan ketidaknyamanan tersebut rasakan kembali adik bisa menjawab semua soal dan hasil dari ujian itu sangat memuaskan, apabila adik sudah merasa sangat rileks, bayangkan kembali adik berada pada saat ujian dimana adik tidak dapat menjawab banyak soal yang ada , semua soal sulit, apa bila adik merasa cemas angukan kepala (dijawab klien), baiklah jika adik sudah merasa nyaman lambaikan tangan adik (dijawab klien), oke jika adik sudah merasa sangat rileks, buka mata secara perlahan & rasakan bahwa adik sangat rileks, tarik nafas buang nafas perlahan-lahan.</p> <p>Bagaimana perasan kamu setelah kita melakukan kegiatan ini ? (dijawab klien), apakah kamu sudah agak rileks dan tenang ? (dijawab klien),</p>							
	4. Tahap Pengakhiran							

	<ul style="list-style-type: none"> • Mengemukakan bahwa kegiatan akan berakhir <p>Sepertinya waktu kita tidak cukup banyak lagi dan kegiatan kita hari ini akan segera berakhir.</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Harapan klien <p>Namun sebelum itu saya bertanya kepada adik, apa harapan adik setelah mengikuti kegiatan ini ? (dijawab klien)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Menyepakati rencana kegiatan lanjutan <p>Jika seperti itu , bagaimana dengan kegiatan kita selanjutnya ? kapan pertemuan berikutnya kita laksanakan ? (dijawab klien)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a <p>Karena tadi kita mengawali kegiatan kita dengan do'd maka alangkah baiknya kalau kita menutup dengan do'a pula. “ Ya Tuhan, terimakasih atas segala petunjukmu karena pada hari ini kami telah dapat menemukan solusi atas permasalahan yang kami</p>							

	<p>alami, mudahkan kami untuk menjalankan apa yang telah kami temukan, kami menyadari bahwa kami bukanlah manusia sempurna yang tak lepas dari kesalahan. Berikan kami kesempatan untuk dapat berjumpa kembali guna membahas masalah kami agar masalah kami benar-benar mendapat solusi, pada kesempatan yang telah kami sepakati. Amin.” Baiklah, demikianlah kegiatan konseling kita hari ini, semoga adik dapat lebih matang lagi dalam menghadapi ujian.(dijawab klien)</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam <p>Kalau begitu kegiatan kita hari ini sudah selesai selamat pagi/siang.</p>							
	<ul style="list-style-type: none"> • Tempat 							
	<ul style="list-style-type: none"> • Waktu 							
	<ul style="list-style-type: none"> • Semester 							
	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelenggara 							
	<ul style="list-style-type: none"> • Pihak yang terlibat 							
	<ul style="list-style-type: none"> • Alat dan perlengkapan 							

	• Rencana penilaian								✓
	• Tindak Lanjut								✓
	• Identitas Pembuat								✓
	• Identitas Penilai								✓
Jumlah Skor									

Keterangan:

Kriteria Penilaian :

- a) Baik ≥ 86
- b) Cukup = 49-85
- c) Kurang ≤ 48

Kesimpulan :

pelaksanaan layanan yang di lakukan baik

Perhitungan Skor :

$$\text{Skor} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{180} \times 100$$

$$\text{Skor} = \frac{174}{180} \times 100$$

$$\text{Total Skor} = 96\%$$

Medan, Maret 2015

Dibuat Oleh
Peneliti

Disetujui oleh
Guru BK




Yeni Ria Anggelina

Ranggut,SPd

NIM. 1113151046

NIP.1970142007011003

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 3

ANGKET

KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

NAMA :

KELAS :

TANGGAL :

Petunjuk :

Bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan penuh hati-hati dan pertimbangkan untuk memilih dan memberi tanda cawing (√) pada kolom Ya dan Tidak

- Kolom Ya, apabila pernyataan tersebut cocok dengan diri anda
- Kolom Tidak, apabila pernyataan tersebut tidak cocok dengan diri anda

Hasil pengisian angket tidak berpengaruh pada nilai prestasi akademik

Selamat mengerjakan !!!

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Ketika mengikuti ujian, saya merasa tidak sehat secara fisik: saya merasa tangan saya berkeringat, sakit perut, pusing, sulit bernafas, dan otot terasa tegang.		
2.	Jantung saya berdetak tak beraturan ketika melaksanakan ujian.		
3.	Saya merasa sulit memulai belajar untuk ujian.		
4.	Ketika belajar untuk menghadapi ujian, saya menemukan banyak hal yang mengganggu perhatian saya.		
5.	Saya merasa akan mendapat nilai jelek dalam ujian itu, tidak peduli seberapa keras saya belajar.		
6.	Ketika mengerjakan ujian, saya merasa sulit memahami petunjuk dan pertanyaannya.		
7.	Saya merasa ragu dengan kemampuan dalam menghadapi Ujian.		
8.	Saya takut akan ketidakmampuan dalam menjawab soal Ujian.		
9.	Saya sulit berkonsentrasi dalam menghadapi ujian		
10.	Saya merasa lemas ketika mengingat bahwa Ujian akan dilaksanakan.		

11.	Saya merasa gugup akan menghadapi Ujian.		
12.	Ketika mengerjakan ujian, saya sulit menata pikiran saya		
13.	Saya merasa pesimis dalam menghadapi Ujian.		
14.	Ketika mengerjakan soal ujian, saya sering merasakan “fikiran kosong.”		
15.	Saya gelisah memikirkan Ujian di sekolah.		
16.	Ketika mengerjakan ujian, saya merasa pikiran saya melayang ke hal-hal lain.		
17.	Saya biasanya dapat nilai lebih jelek pada ujian daripada nilai saya pada tugas dan makalah.		
18.	Jantung saya berdebar cepat ketika ujian saya selesai paling terakhir		
19.	Sesudah ujian selesai, saya dapat mengingat informasi yang tidak dapat saya ingat ketika mengerjakan soal ujian.		
20.	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan ujian		
21.	Meskipun telah mempersiapkan diri, saya tetap merasa tidak percaya diri dalam menjawabnya		
22.	Dalam menjawab soal ujian, saya sering terburu-buru sehingga sering salah dalam menjawabnya		
23.	Ketika belajar, saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan Ujian .		
24.	Saya takut sekali jika guru yang mengawas pada saat ujian galak		
25.	Menjelang ujian, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin.		
26.	Saya takut jika saya paling akhir selesai dalam mengerjakan soal		
27.	Saya sulit memahami soal ujian		
28.	Perasaan saya cemas dalam mengikuti ujian		
29.	Saya merasa pesimis dalam melaksanakan ujian		
30.	Saya takut mendapat nilai jelek dalam mengikuti ujian		
31.	Saya gugup dalam mengikuti ujian		
32.	Saya sulit memusatkan perhatian saya saat melaksanakan ujian		
33.	Saya khawatir jika jawaban saya salah		
34.	Saya merasa lebih bodoh di banding teman-teman saya		

35.	Saya gelisah dalam menghadapi Ujian		
36.	Saya merasa kemampun sayasangat kurang		
37.	Saya takut jika melihat guru yang mengawas keliling dalam pelaksanaan Ujian		
38.	Jika ada soal yang tidak dapat saya jawab maka saya akan takut dan cemas		
39.	Saya membutuhkan waktu lama dalam mengerjakan soal		
40.	Saya takut jika harus remedial karena tidakdapat menjawab soal		

*****TERIMA KASIH*****

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 5

Perhitungan Validitas Kecemasan Menghadapi ujian

Validitas butir angket kecemasan menghadapi ujian menggunakan rumus korelasi Product Moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Untuk menghitung validitas angket kecemasan menghadapi ujian , r-hitung disbanding dengan r-tabel missal item no 1.

$$\sum X = 14$$

$$\sum Y = 29$$

$$\sum X^2 = 24$$

$$\sum Y^2 = 58$$

$$(\sum X)^2 = 224$$

$$(\sum Y)^2 = 841$$

$$\sum XY = 406$$

$$N=40$$

$$r_{xy} = \frac{40 \times 406 - (14)(29)}{\sqrt{\{40 \times 24 - 224\} \{40 \times 58 - 841\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{16260 - 406}{\sqrt{\{736\} \{1478\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{15834}{27,129 \times 1478}$$

$$r_{xy} = \frac{15964}{40097,134} = 0,39$$

$r_{xy} = 0,39$ dikonsultasikan terhadap r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan $N=30$, diperoleh $r_{tabel} = 0,36$. Ternyata $r_{hitung} = 0,38 > r_{tabel} = 0,36$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa butir item no.1 sudah valid. Dengan cara ini perhitungan seperti pada butir item diatas, maka secara lengkap dibawah ini disajikan hasil perhitungan validitas angket kecemasan menghadapi ujian.

Tabel. 1

Ringkasan Perhitungan Validitas Angket Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian

No Butir	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,39	0,361	Valid
2	0,51	0,361	Valid
3	0,06	0,361	Tidak Valid
4	0,01	0,361	Tidak Valid
5	0,40	0,361	Valid
6	0,38	0,361	Valid
7	0,47	0,361	Valid
8	0,44	0,361	Valid
9	0,40	0,361	Valid
10	0,39	0,361	Valid
11	0,05	0,361	Tidak Valid
12	0,38	0,361	Valid
13	0,39	0,361	Valid
14	0,47	0,361	Valid
15	0,03	0,361	Tidak Valid
16	0,56	0,361	Valid
17	0,46	0,361	Valid
18	0,58	0,361	Valid
19	0,44	0,361	Valid
20	0,39	0,361	Valid
21	0,47	0,361	Valid
22	0,50	0,361	Valid
23	0,21	0,361	Tidak Valid
24	0,40	0,361	Valid
25	0,50	0,361	Valid
26	0,47	0,361	Valid
27	0,55	0,361	Valid
28	0,59	0,361	Valid
29	0,30	0,361	Tidak Valid
30	0,37	0,361	Valid
31	0,29	0,361	Tidak Valid
32	0,41	0,361	Valid
33	0,35	0,361	Tidak Valid
34	0,22	0,361	Tidak Valid
35	0,21	0,361	Tidak Valid
36	0,12	0,361	Tidak Valid
37	0,38	0,361	Valid
38	0,51	0,361	Valid
39	0,41	0,361	Valid
40	0,39	0,361	Valid

Lampiran 6

ANGKET

KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

NAMA :

KELAS :

TANGGAL :

Petunjuk :

Bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan penuh hati-hati dan pertimbangkan untuk memilih dan memberi tanda cawing (√) pada kolom Ya dan Tidak

- Kolom Ya, apabila pernyataan tersebut cocok dengan diri anda
- Kolom Tidak, apabila pernyataan tersebut tidak cocok dengan diri anda

Hasil pengisian angket tidak berpengaruh pada nilai prestasi akademik

Selamat mengerjakan !!!

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Ketika mengikuti ujian, saya merasa tidak sehat secara fisik: saya merasa tangan saya berkeringat, sakit perut, pusing, sulit bernafas, dan otot terasa tegang.		
2.	Jantung saya berdetak tak beraturan ketika melaksanakan ujian.		
3.	Saya merasa akan mendapat nilai jelek dalam ujian itu, tidak peduli seberapa keras saya belajar.		
4.	Ketika mengerjakan ujian, saya merasa sulit memahami petunjuk dan pertanyaannya.		
5.	Saya merasa ragu dengan kemampuan dalam menghadapi Ujian.		
6.	Saya takut akan ketidakmampuan dalam menjawab soal Ujian.		
7.	Saya sulit berkonsentrasi dalam menghadapi ujian		
8.	Saya merasa gugup akan menghadapi Ujian.		
9.	Ketika mengerjakan ujian, saya sulit menata fikiran saya		
10.	Saya merasa pesimis dalam menghadapi Ujian.		
11.	Saya gelisah memikirkan Ujian di sekolah.		

12.	Ketika mengerjakan ujian, saya merasa pikiran saya melayang ke hal-hal lain.		
13.	Saya biasanya dapat nilai lebih jelek pada ujian daripada nilai saya pada tugas dan makalah.		
14.	Jantung saya berdebar cepat ketika ujian saya selesai paling terakhir		
15.	Sesudah ujian selesai, saya dapat mengingat informasi yang tidak dapat saya ingat ketika mengerjakan soal ujian.		
16.	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan ujian		
17.	Dalam menjawab soal ujian, saya sering terburu-buru sehingga sering salah dalam menjawabnya		
18.	Ketika belajar, saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan Ujian .		
19.	Saya takut sekali jika guru yang mengawas pada saat ujian galak		
20.	Menjelang ujian, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin.		
21.	Saya takut jika saya paling akhir selesai dalam mengerjakan soal		
22.	Perasaan saya cemas dalam mengikuti ujian		
23.	Saya takut mendapat nilai jelek dalam mengikuti ujian		
24.	Saya sulit memusatkan perhatian saya saat melaksanakan ujian		
25.	Saya gelisah dalam menghadapi Ujian		
26.	Saya takut jika melihat guru yang mengawas keliling dalam pelaksanaan Ujian		
27.	Jika ada soal yang tidak dapat saya jawab maka saya akan takut dan cemas		
28.	Saya membutuhkan waktu lama dalam mengerjakan soal		
29.	Saya takut jika harus remedial karena tidakdapat menjawab soal		

TERIMA KASIH

Lampiran 7

Skor
Hasil Angket
Kecemasan Menghadapi Ujian
Kelas X IA 4

No	Nama	Skor
1	LDS	41,8 %
2	BAS	50,6 %
3	MR	61,8 %
4	DW	62,5 %
5	AN	54,3 %
6	SD	57,5 %
7	MYP	55,6 %
8	SL	50,6 %
9	WPS	56,8 %
10	DTP	43,75 %
11	RWS	47,5 %
12	RWSP	48,75 %
13	SS	70 %
14	MJG	48,75 %
15	AI	72,25 %
16	JK	56,25 %
17	AK	70 %
18	PN	71,87 %
19	MAS	58,75 %
20	EU	81,25 %
21	KA	60 %
22	AF	52,5 %
23	SA	56 %
24	PU	64,37 %
25	FT	54,37 %
26	WM	52,5 %
27	KC	43,37 %

DAFTAR HADIR PESERTA
SISWA SMA NEGERI 1 BAHOROK

PADA KEGIATAN LAYANAN KONSELING DESENSITISASI SISTEMATIS

Nama kegiatan : Konseling Desnsitisasi Sistematik

Hari/Tanggal : 1. Siklus I

- Pertemuan 1
 - ✓ AK : 20 Maret 2015
 - ✓ AL : 20 Maret 2015
 - ✓ EU : 20 Maret 2015
 - ✓ PN : 20 Maret 2015
 - ✓ SS : 20 Maret 2015
- Pertemuan 2
 - ✓ AK : 23 Maret 2015
 - ✓ AL : 23 Maret 2015
 - ✓ EU : 23 Maret 2015
 - ✓ PN : 23 Maret 2015
 - ✓ SS : 23 Maret 2015
- Peretmuan 3
 - ✓ AK : 30 Maret 2015
 - ✓ AL : 30 Maret 2015
 - ✓ EU : 1 April 2015
 - ✓ PN : 3 April 2015
 - ✓ SS : 4 April 2015

2. Siklus II

- Pertemuan 1
 - ✓ AK : 6 April 2015
 - ✓ AL : 6 April 2015
 - ✓ EU : 9 April 2015
 - ✓ PN : 11 April 2015
 - ✓ SS : 11 April 2015
- Pertemuan 2
 - ✓ AK : 20 April 2015
 - ✓ AL : 20 April 2015
 - ✓ EU : 20 April 2015
 - ✓ PN : 24 April 2015
 - ✓ SS : 25 April 2015

Tempat : Ruang BK

Waktu : 45 Menit

Topik : Mengurangi kecemasan menghadapi ujian

No	Nama Siswa	Siklus I			Siklus II
		Pert.1	Pert.2	Pert.3	Pert.1
1	AK	Maul	Maul	Maul	Maul
2	AL	Aun	Aun	Aun	Aun
3	EU	Aun	Aun	Aun	Aun
4	PN	Aun	Aun	Aun	Aun
5	SS	Aun	Aun	Aun	Aun

Diketahui

Guru BK



Ranggut, SPd

NIP.1970122007011003

Mahasiswa Peneliti



Yeni Ria Angelina

NIM.1113151046

UNIVERSITAS MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY

PROPIL KEGIATAN
KONSELING INDIVIDUAL
MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

Kegiatan : Konseling Desensitisasi Sistematis Siklus 1

Hari, Tanggal :

Pembahasan : Mengurangi kecemasan menghadapi ujian

Konseli : a. AK
b. AL
c. EU
d. PN
e. SS

Konseli AK

Tahap Awal

K : Selamat Pagi AK ?

AK : Pagi bu.

K : Apakabar ?

AK : Alhamdulillah bu sehat

K : Uda sarapan tadi pagi ?

AK : Uda bu

K : kamu di rumah tinggal sama siapa

AK : sama orang tua bu.

K : kamu anak tunggal ?

AK : ia bu.

K : ok, baik lah AK kamu tau kan kita ada di sini untuk apa ?

AK : iya bu tau, mau melakukan konseling untuk mengurangi kecemasan saya dalam ujian bu.

K : ia, Terimakasih saya ucapkan karena telah bersedia menghadiri kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan yang telah kita buat pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai kegiatan kita pada hari ini, mari kita awali kegiatan kita ini dengan berdoa terlebih dahulu. “ Ya Tuhan berikanlah kami pikiran yang jernih dan hati yang lapang untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kami harapkan sehingga kami dapat menemukan solusi dan pemecahan masalah yang kami hadapi saat ini. Amin.”

Sebelum kegiatan ini kita mulai, saya akan menjelaskan pengertian Konseling . Pertama, Konseling adalah salah satu pemberian bantuan yang dilakuakn secara perorangan dan secara langsung. Yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Kedua, Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu masalah yang dihadapi.

Jadi Konseling Desensitisasi Sistematis adalah pemberian bantuan yang dilakukan secara perorangan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu masalah siswa dengan melakukan relaksasi.

Dalam konseling terdapat beberapa asas yang perlu kita pahami dan patuhi yaitu :

1. Asas Kerahasiaan yaitu semua yang kita ungkapkan yang berkaitan dengan masalah yang kita bahas ini bersifat pribadi hanya kita berdua saja yang mengetahuinya dan ini akan saya rahasiakan kepada siapa pun.
2. Asas Keterbukaan yaitu adik harus mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi.
3. Asas kesukarelaan yaitu adik melakukan kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan tanpa adanya paksaan.
4. Tanggung Jawab , dimana adik harus memiliki sikap tanggung jawab penuh terhadap diri adik.

Tahap Peralihan

K : Bagaimana perasaannya ?

AK : senang bu

K : Apakah kamu sudah paham ?

Ak : Sudah bu

Tahap Kegiatan

K : Baiklah seperti pertemuan kita yang sudah lewat dimana kita akan membahas mengenai masalah kamu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang kita peroleh dari angket yang kamu kerjakan ?

AK : ia bu.

Eksplorasi Masalah

K : Nah baiklah sekarang coba kamu jelaskan terlebih dahulu mengenai masalah kamu tersebut ?

AK : ia bu, melihat hasil angket yang saya peroleh memang sesuai dengan keadaan saya bu, memang pada saat ujian saya sangat cemas sekali bu, saya takut bu dalam menghadapi ujian , saya gugup bu, jantung saya berdebar padahal saya sudah mempersiapkan diri saya sebelum menghadapi ujian itu bu saya bingung bu harus berbuat apa agar saya bisa rilek dalam menghadapi ujian.

K : Baiklah, ibu mengerti apa yang kamu rasakan, dimana kecemasan kamu muncul pada saat ujian padahal kamu sudah mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.

AK : ia bu, saya deg deg kan bu

Merumuskan Masalah (menyusun hirarki kecemasan)

K : baiklah AK, Untuk mempermudah kita mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian sekarang kita mendaftarkan hal-hal apa saja yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, factor penyebab yang membuat kamu cemas dalam menghadapi ujian,

- AK : Baik bu,
- K : nah sekarang coba kamu katakana kepada ibu hal apa yang menimbulkan kamu merasa cemas ?
- AK : yang membuat saya cemas bu
1. Saya takut sama pengawas ujian yang kejam
 2. Ketika tidak bisa menjawab soal jantung saya berdebar-debar
 3. Takut pelajaran yang sudah saya hapal lupa kembali
 4. Jantung saya bedebar ketika teman-teman sudah selesai semua
 5. Takut jika pengawas ujian menatap saya
 6. Takut jawaban yang di tulis salah
 7. Takut tidak bisa menjawab soal.
- K : baiklah , ibu bisa memahami apa yang kamu rasakan AK, sekarang kita akan menyusunnya secara hirarkis. situasi yang menimbulkkn kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan. Setelah ibu mendengarkan tadi ada 7 hal yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, benar begitu ?
- AK : iya bu.
- K : nah sekarang mari kita urutkan , kamu bias menuliskannya di kertas ini.
- AK : Baik bu, dari ketujuh factor ini yang kurang menimbulkkn kecemasan adalah
1. Takut tidak bisa menjawab soal.
 2. Takut jawaban yang di tulis salah
 3. Takut jika pengawas ujian menatap saya
 4. Jantung saya bedebar ketika teman-teman sudah selesai semua
 5. Saya takut sama pengawas ujian yang kejam
 6. Ketika tidak bisa menjawab soal jantung saya berdebar-debar
 7. Takut pelajaran yang sudah saya hapal lupa kembali
- K : oke, nah kita sudah menyusun factor penyebab yang menimbulkan kecemasan pada diri kamu, dan kita juga sudah menyusunnya sesuai dengan yang kamu rasakan. Sekarang sebelum kita masuk ketahap inti kita akan mengulang kembali relaksasi yang kita lakukan pada pertemuan sebelumnya, apakah kamu sudah mempelajarinya kembali di rumah ??
- AK : sudah bu.
- K : baiklah, agar tahap ini bejalan dengan baik maka kita akan mencoba kembali latihan relaksasi akar kamu dapat benar-benar rileks pada saat proses inti.
- AK : baik bu,
- K : sekarang duduklah serileks mungkin, serileks-rileks nya. Dan kamu mengikuti aba-aba dari ibu.
- AK : sudah bu,
- K :Baikalah sekarang kita kan latihan relaksasi terlebih dahulu agar kamu dapat rileks dan santai sehingga proses Desensitisasi sistematis yang kita laksanakan nanti dapat berjalan dengan baik.
1. Relaksasi Pernafasan

K :Letakkan tangan adik diatas paha, ibu akan menyuruh adik memejamkan mata jangan membuka mata sebelum ibu menyuruhnya, adik mengerti ??

AK : Mengerti Bu

K :pejamkan mata secara perlahan, kemudian tarik nafas, tahan...., kemudian lepaskan. Tarik nafas kembali, tahan...., keluarkan. Sekali lagi, tarik nafas ..., tahan...., keluarkan. Sekarang buka mata secara perlahan.

2. Relaksasi tangan

K :Sekarang kita akan relaksasi tangan, kamu siap??

AK : Siap bu.

K : Luruskan kedua tangan kedepan, 1..2..3.. lepaskan. Rentangkan tangan kembali, lekukan jari kebawah 1..2..3.. lepaskan. Angkat tangan keatas rasakan tekanan dari tangan tersebut, 1...2...3.. lepaskan.

3. Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala

K : Sekarang kita akan Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala. Untuk relaksasi ini bungkukkan badan adik ke depan 1..2..3..lepaskan kemudian lempangkan badan adik ke belakang 1..2..3.. lepaskan. Untuk relaksasi leher & kepala, tarik nafas...lepaskan, merengkan kepala ke kanan 1...2...3.. lepaskan, merengkan kepala ke kiri 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kanan 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kiri 1..2..3. lepaskan.

4. Relaksasi otot muka & mulut

K :Sekarang kita akan relaksasi otot muka & mulut. Buka mulut adik selebar-lebarnya, selebar mungkin, tahan..1..2..3. kemudian tutup, atur nafas, tahan lepaskan. Buat badan adik serileks mungkin , letakkan tangan diatas paha, adik merasa sangat tenang dan nyaman rasakan adik gembira, dalam hitungan ketika buka mata 1..2..3.

5. Relaksasi Otot saraf

K : Sekarang kita kan relaksasi otot saraf. Untuk bisa lebih mengontrol emosi otot dan fita suara adik bisa bernyanyi dari nada yang paling tinggi hingga nada yang paling rendah seperti aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Do, re, mi, fa, so ,la si do.....

AK : aaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, do, re, mi fa so la si dooooo

6. Relaksasi otot mata dan dahi

K : Sekarang kita kan relaksasi otot mata dan dahi. Pejamkan mata kanan...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan ...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan... kemudian.. kiri...buka. Oke. Sekarang kerutkan dahi , sekerut

mungkin, lepaskan, sekali lagi, kerutkan dahi , sekerut mungkin dan lepaskan.

K :Nah, barusan kita sudah melakukan yang namanya relaksasi. Bagaimana perasaan adik setelah relaksasi yang kita lakukan tadi ?

AK : senang dan rileks bu.

K :Baik, jika suda enak dan rileks kita akan masuk pada teknik inti yaitu Desensitisasi Sistemtis. Apakah adik sudah siap ??

AK : siap bu

Teknik inti Desensitisasi Sistematis

K : Baiklah kita sekarang sampai pada tahap inti dalam kegiatan kita ini yaitu Desensitisasi Sistematis, adik siap ?

AK : siap bu

K :Baiklah sekarang rilekskan badan adik serileks mungkin letakkan tangan adik di atas paha pejamkan mata kemudian rasakan jika adik merasa sangat rileks & nyaman, rasakan adik pada situasi pembagian rapot dan adik adalah juara kelasnya, bayangkan adik sangat senang , apabila sangat senang , anggukan kepala

AK : (mengangguk),

K : kemudian bayangkan kembali ketika kecemasan datang dimana pada saat ujian tersebut adik tidak bisa menjawab soal , jika kecemasan datang rasakan bahwa adik bisa menjawab soal, soal soal ujian itu gampang. Jika adik sudah merasa rileks bayangkan kembali jawaban yang adik tulis dilemaran jawababn itu salah, jika adik merasa cemas lambaikan tangan tapi jika adik tetap rileks anggukan kepala

AK ; (mengangguk)

K : selanjutnya bayangkan kembali jika pengawas ujian menatap adik, pengawas ujian sangat galak, suasana ujian sangat sulit sangat membuat adik tidak nyaman, apabila sudah tidak tahan dengan ketidaknyamanan tersebut rasakan kembali adik berada pada situasi yang nyaman dimana semua soal mudah walaupun pengawas ujian galak tetapi adik tetap rileks karena adik benar-benar mempersiapkan ujian dengan baik karena ingin menjadi juara kelas, apabila adik sudah merasa sangat rileks, bayangkan kembali adik berada pada saat ujian dimana adik tidak dapat menjawab banyak soal yang ada , semua soal sulit, apa bila adik merasa cemas anggukan kepala

AK : (mengangguk),

K : jika kecemasan itu datang bayangkan kembali adik tadinya sudah mempersiapkan diri sematang mungkin dalam menghadapi ujian jadi semua soal dapat di jawab dengan mudah, semua pelajaran yang adik hafal adik mengingatnya sehingga mempermudah adik menjawab soal, setelah kenyamanan datang bayangkan kembali teman-teman adik sudah selesai menjawab soal dan adik belum selesai mereka sudah mengumpulkan kertas ujian tetapi adik masih tetap mengerjakan soal dengan tenang , baiklah jika adik sudah merasa nyaman dengan kondisi yang adik bayangkan lambaikan tangan adik

AK : (Lambaikan tangan),

K :oke jika adik sudah merasa sangat rileks, buka mata secara perlahan & rasakan bahwa adik sangat rileks, tarik nafas buang nafas perlahan-lahan.

AK : ahhhh

K : Bagaimana perasan kamu setelah kita melakukan kegiatan ini ?

AK : perasaan saya senang bu

K : apakah kamu sudah agak rileks dan tenang ?

AK : sudah bu, saya merasa lebih enakan bu

K : baiklah ibu harap kamu dapat tetap santai dalam menghadapi ujian, semua ketakutan akan hilang jika kamu benar-benar mempersiapkan diri kamu.

AK : ia bu

Tahap Pengakhiran

K : Sepertinya waktu kita tidak cukup banyak lagi dan kegiatan kita hari ini akan segera berakhir. Namun sebelum itu saya bertanya kepada adik, apa harapan adik setelah mengikuti kegiatan ini ?

AK : harapan saya , kita masih melakukan konseling ini bu karena saya sangat berharap pada saat ujian saya benar-benar nyaman.

K : Jika seperti itu , bagaimana dengan kegiatan kita selanjutnya ? kapan pertemuan berikutnya kita laksanakan ?

AK : minggu depan bu

K : baiklah kita kan melanjutkan kegiatan kita minggu depan ya AK.

AK : iya bu.

K :Karena tadi kita mengawali kegiatan kita dengan do'd maka alangkah baiknya kalau kita menutup dengan do'a pula. " Ya Tuhan, terimakasih atas segala petunjukmu karena pada hari ini kami telah dapat menemukan solusi atas permasalahan yang kami alami, mudahkan kami untuk menjalankan apa yang telah kami temukan, kamimenyadari bahwa kami bukanlah manusia sempurna yang tak lepas dari kesalahan. Berikan kami kesempatan untuk

dapat berjumpa kembali guna membahas masalah kami agar masalah kami benar-benar mendapat solusi, pada kesempatan yang telah kami sepakati. Amin.” Baiklah, demikianlah kegiatan konseling kita hari ini, semoga adik dapat lebih matang lagi dalam menghadapi ujian

AK : Amin. Terimakasih bu

K : Kalau begitu kegiatan kita hari ini sudah selesai selamat pagi.

Konseli AL

Tahap Awal

AL : Selamat Pagi bu ?

K : Pagi AL.

Apakabar ?

AL : Alhamdulillah bu sehat

K : Pelajaran apa tadi ?

AL : kesenian bu

K : wah, adi nanyi-nanyi nya ?

AL : ada bu

K :AL suka nyanyo?

AL : ia bu.

K :ok, baik lah AL kamu tau kan kita ada di sini untuk apa ?

AL : iya bu tau, mau melakukan konseling.

K : ia, Terimakasih saya ucapkan karena telah bersedia menghadiri kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan yang telah kita buat pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai kegiatan kita pada hari ini, mari kita awali kegiatan kita ini dengan berdoa terlebih dahulu. “ Ya Tuhan berikanlah kami pikiran yang jernih dan hati yang lapang untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kami harapkan sehingga kami dapat menemukan solusi dan pemecahan masalah yang kami hadapi saat ini. Amin.”

Sebelum kegiatan ini kita mulai, saya akan menjelaskan pengertian **Konseling** . Pertama, **Konseling** adalah salah satu pemberian bantuan yang dilakuakn secara perorangan dan secara langsung. Yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Kedua, **Desensitisasi Sistematis** adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu masalah yang dihadapi.

Jadi **Konseling Desensitisasi Sisematis** adalah pemberian bantuan yang dilakukan secara perorangan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu masalah siswa dengan melakukan relaksasi.

Dalam konseling terdapat beberapa asas yang perlu kita pahami dan patuhi yaitu :

1. Asas Kerahasiaan yaitu semua yang kita ungkapkan yang berkaitan dengan masalah yang kita bahas ini bersifat pribadi hanya kita berdua saja yang mengetahuinya dan ini akan saya rahasiakan kepada siapa pun.
2. Asas Keterbukaan yaitu adik harus mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi.
3. Asas kesukarelaan yaitu adik melakukan kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan tanpa adanya paksaan.
4. Tanggung Jawab, dimana adik harus memiliki sikap tanggung jawab penuh terhadap diri adik.

Tahap Peralihan

K : Bagaimana perasaannya ?

AL : senang bu

K : Apakah kamu sudah paham ?

AL : Sudah bu

Tahap Kegiatan

K : Baiklah seperti pertemuan kita yang sudah lewat dimana kita akan membahas mengenai masalah kamu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang kita peroleh dari angket yang kamu kerjakan ?

AL : ia bu.

Eksplorasi Masalah

K : Nah baiklah sekarang coba kamu jelaskan terlebih dahulu mengenai masalah kamu tersebut ?

AL : ia bu, dalam menghadapi ujian saya selalu cemas bu, saya takut bu, jantung saya bedebar dan saya langsung pucat jika bel pertanda ujian akan dimulai berbunyi, saya bingung bu harus berbuat apa agar saya bisa rilek dalam menghadapi ujian.

K : Baiklah, ibu mengerti apa yang kamu rasakan, dimana kecemasan kamu muncul pada saat ujian ketika pengawas sudah memasuki ruangan

AL : ia bu, saya deg deg kan bu

Merumuskan Masalah (menyusun hirarki kecemasan)

K : baiklah AL, Untuk mempermudah kita mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian sekarang kita mendaftarkan hal-hal apa saja yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, factor penyebab yang membuat kamu cemas dalam menghadapi ujian,

AL : Baik bu,

K : nah sekarang coba kamu katakana kepada ibu hal apa yang menimbulkan kamu merasa cemas ?

AL : yang membuat saya cemas bu

1. Takut tidak bisa menjawab soal
2. Takut jawaban yang di tulis salah
3. Saat bel masuk saya agak merinding
4. Saat ujian jantung saya bedebar
5. Saya khawatir tentang soal yang diberi

K : baiklah , ibu bisa memahami apa yang kamu rasakan AL, sekarang kita akan menyusunnya secara hirarkis. situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan. Setelah ibu mendengarkan tadi ada 5 hal yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, benar begitu ?

AL : iya bu.

K : nah sekarang mari kita urutkan , kamu bisa menuliskannya di kertas ini.

AL : Baik bu, dari kelima factor ini yang kurang menimbulkan kecemasan adalah

1. pada saat ujian saya takut tidak dapat menjawab soal
2. saat ujian saya khawatir tentang soal yang diberi
3. saat ujian jantung saya bedebar-debar
4. pada saat menjawab soal saya takut jawaban saya salah
5. saat bel masuk pertanda ujian saya agak merinding.

K : oke, nah kita sudah menyusun factor penyebab yang menimbulkan kecemasan pada diri kamu, dan kita juga sudah menyusunnya sesuai dengan yang kamu rasakan. Sekarang sebelum kita masuk ketahap inti kita akan mengulang kembali relaksasi yang kita lakukan pada pertemuan sebelumnya, apakah kamu sudah mempelajarinya kembali di rumah ??

AL : sudah bu.

K : baiklah, agar tahap ini berjalan dengan baik maka kita akan mencoba kembali latihan relaksasi agar kamu dapat benar-benar rileks pada saat proses inti.

AL : baik bu,

K : sekarang duduklah serileks mungkin, serileks-rileks nya. Dan kamu mengikuti aba-aba dari ibu.

AL : sudah bu,

K :Baiklah sekarang kita kan latihan relaksasi terlebih dahulu agar kamu dapat rileks dan santai sehingga proses Desensitisasi sistematis yang kita laksanakan nanti dapat berjalan dengan baik.

1. Relaksasi Pernafasan

K :Letakkan tangan adik diatas paha, ibu akan menyuruh adik memejamkan mata jangan membuka mata sebelum ibu menyuruhnya, adik mengerti ??

AL : Mengerti Bu

K :pejamkan mata secara perlahan, kemudian tarik nafas, tahan....., kemudian lepaskan. Tarik nafas kembali, tahan....., keluarkan. Sekali lagi, tarik nafas ..., tahan..., keluarkan. Sekarang buka mata secara perlahan.

2. Relaksasi tangan

K :Sekarang kita akan relaksasi tangan, kamu siap??

AL : Siap bu.

K : Luruskan kedua tangan kedepan, 1..2..3.. lepaskan. Rentangkan tangan kembali, lekukan jari kebawah 1..2..3.. lepaskan. Angkat tangan keatas rasakan tekanan dari tangan tersebut, 1...2...3.. lepaskan.

3. Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala

K : Sekarang kita akan Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala. Untuk relaksasi ini bungkukkan badan adik ke depan 1..2..3..lepaskan kemudian lepeangkan badan adik ke belakang 1..2..3.. lepaskan. Untuk relaksasi leher & kepala, tarik nafas...lepaskan, merengkan kepala ke kanan 1...2..3.. lepaskan, merengkan kepala ke kiri 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kanan 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kiri 1..2..3. lepaskan.

4. Relaksasi otot muka & mulut

K :Sekarang kita akan relaksasi otot muka & mulut. Buka mulut adik selebar-lebarnya, selebar mungkin, tahan..1..2..3. kemudian tutup, atur nafas, tahan lepaskan. Buat badan adik serileks mungkin , letakkan tangan diatas paha, adik merasa sangat tenang dan nyaman rasakan adik gembira, dalam hitungan ketika buka mata 1..2..3.

5. Relaksasi Otot saraf

K : Sekarang kita kan relaksasi otot saraf. Untuk bisa lebih mengontrol emosi otot dan fita suara adik bisa bernyanyi dari nada yang paling tinggi hingga nada yang paling rendah seperti aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Do, re, mi, fa, so ,la si do.....

AL : aaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, do, re, mi fa so la si dooooo

6. Relaksasi otot mata dan dahi

K : Sekarang kita kan relaksasi otot mata dan dahi. Pejamkan mata kanan...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan ...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan... kemudian.. kiri...buka. Oke. Sekarang kerutkan dahi , sekerut mungkin, lepaskan, sekali lagi, kerutkan dahi , sekerut mungkin dan lepaskan.

K :Nah, barusan kita sudah melakukan yang namanya relaksasi. Bagaimana perasaan adik setelah relaksasi yang kita lakukan tadi ?

AL : senang dan rileks bu.

K :Baik, jika suda enak dan rileks kita akan masuk pada teknik inti yaitu Desensitisasi Sistemtis. Apakah adik sudah siap ??

AL : siap bu

Teknik inti Desensitisasi Sistematis

K : Baiklah kita sekarang sampai pada tahap inti dalam kegiatan kita ini yaitu Desensitisasi Sistematis, adik siap ?

AL : siap bu

K :Baiklah sekarang rilekskan badan adik serileks mungkin letakkan tangan adik di atas paha pejamkan mata kemudian rasakan jika adik merasa sangat rileks & nyaman, rasakan adik pada situasi pembagian rapot dan adik adalah juara kelasnya, bayangkan adik sangat senang , apabila sangat senang , anggukan kepala

AL : (mengangguk),

K : kemudian bayangkan kembali ketika kecemasan datang dimana pada saat ujian tersebut adik tidak bisa menjawab soal , jika kecemasan datang rasakan bahwa adik bisa menjawab soal, soal soal ujian itu gampang. Jika adik sudah merasa rileks bayangkan kembali jawaban yang adik tulis dilemaran jawababn itu salah, jika adik merasa cemas lambaikan tangan tapi jika adik tetap rileks anggukkan kepala

AL ; (mengangguk)

K : selanjutnya bayangkan kembali jika soal yang diberi tidak sesuai dengan kemampuan adik, semua soal membuat adik pusing, pusing sangat pusing, apabila sudah tidak tahan dengan ketidaknyamanan tersebut rasakan kembali adik berada pada situasi yang nyaman dimana semua soal mudah , sesuai dengan kemampuan adik adik tetap rileks karena adik benar-benar mempersiapkan ujian dengan baik karena ingin menjadi juara kelas, apabila adik sudah merasa sangat rileks, bayangkan kembali adik berada pada saat ujian dimana jantung adik berdebar-debar adik tidak dapat menjawab banyak soal yang ada , semua soal sulit, semua jawaban adik salah apa bila adik tmerasa cemas anggukan kepala

AL : (mengangguk),

K : jika kecemasan itu datang bayangkan kembali adik tadinya sudah mempersiapkan diri sematang mungkin dalam menghadapi ujian jadi semua soal dapat di jawab dengan mudah, semua pelajaran yang adik hafal adik mengingatnya sehingga mempermudah adik menjawab soal, setelah kenyamanan datang bayangkan bel tanda ujian akan berlangsung telah berbunyi adik merinding karena ujian akan dimulai, adik takut takut dan sangat takut,, baiklah jika adik sudah merasa nyaman dengan kondisi yang adik bayangkan lambaikan tangan adik

AL : (Lambaikan tangan),

K : oke jika adik sudah merasa sangat rileks, buka mata secara perlahan & rasakan bahwa adik sangat rileks, tarik nafas buang nafas perlahan-lahan.

AL : ahhhh

K : Bagaimana perasaan kamu setelah kita melakukan kegiatan ini ?

AL : perasaan saya senang bu

K : apakah kamu sudah agak rileks dan tenang ?

AL : sudah bu, saya merasa lebih enakan bu

K : baiklah ibu harap kamu dapat tetap santai dalam menghadapi ujian, semua ketakutan akan hilang jika kamu benar-benar mempersiapkan diri kamu.

AL : ia bu

Tahap Pengakhiran

K : Sepertinya waktu kita tidak cukup banyak lagi dan kegiatan kita hari ini akan segera berakhir. Namun sebelum itu saya bertanya kepada adik, apa harapan adik setelah mengikuti kegiatan ini ?

AL : harapan saya , saya tidak akan cemas lagi

K : Jika seperti itu , bagaimana dengan kegiatan kita selanjutnya ? kapan pertemuan berikutnya kita laksanakan ?

AL : minggu depan bu

K : baiklah kita kan melanjutkan kegiatan kita minggu depan ya AK.

AL : iya bu.

K : Karena tadi kita mengawali kegiatan kita dengan do'd maka alangkah baiknya kalau kita menutup dengan do'a pula. " Ya Tuhan, terimakasih atas segala petunjukmu karena pada hari ini kami telah dapat menemukan solusi atas permasalahan yang kami alami, mudahkan kami untuk menjalankan apa yang telah kami temukan, kamimenyadari bahwa kami bukanlah manusia sempurna yang tak lepas dari kesalahan. Berikan kami kesempatan untuk dapat berjumpa kembali guna membahas masalah kami agar masalah kami benar-benar mendapat solusi, pada kesempatan yang telah kami sepakati. Amin." Baiklah, demikianlah kegiatan konseling kita hari ini, semoga adik dapat lebih matang lagi dalam menghadapi ujian

AL : Amin. Terimakasih bu

K : Kalau begitu kegiatan kita hari ini sudah selesai selamat pagi.

Konseli EU

Tahap Awal

EU : Selamat Pagi bu ?

K : Pagi EU, silahkan masuk

EU :ia bu makasi.

K : Apakabar ?

EU : puji tuhan bu sehat

K : Uda sarapan tadi pagi ?

EU : Uda bu

K : kamu di rumah tinggal d mana ?

EU : gotong royon. bu

K : kamu yang juara kelas kan ?

EU : ia bu.

K :ok, baik lah EU kamu tau kan kita ada di sini untuk apa ?

EU : iya bu tau, mau melakukan konseling untuk mengurangi kecemasan saya dalam ujian bu.

K : ia, Terimakasih saya ucapkan karena telah bersedia menghadiri kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan yang telah kita buat pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai kegiatan kita pada hari ini, mari kita awali kegiatan kita ini dengan berdoa terlebih dahulu. “ Ya Tuhan berikanlah kami pikiran yang jernih dan hati yang lapang untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kami harapkan sehingga kami dapat menemukan solusi dan pemecahan masalah yang kami hadapi saat ini. Amin.”

Sebelum kegiatan ini kita mulai, saya akan menjelaskan pengertian Konseling . Pertama, Konseling adalah salah satu pemberian bantuan yang dilakuakn secara perorangan dan secara langsung. Yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Kedua, Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu masalah yang dihadapi.

Jadi Konseling Desensitisasi Sisematis adalah pemberian bantuan yang dilakukan secara perorangan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu masalah siswa dengan melakukan relaksasi.

Dalam konseling terdapat beberapa asas yang perlu kita pahami dan patuhi yaitu :

1. Asas Kerahasiaan yaitu semua yang kita ungkapkan yang berkaiatn dengan masalah yang kita bahas ini bersifat pribadi hanya kita berdua saya yang mengetahuinya dan ini akan saya rahasiakan kepada sisapa pun.
2. Asas Keterbukaan yaitu adik harus mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi.

3. Asas kesukarelaan yaitu adik melakukan kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan tanpa adanya paksaan.
4. Tanggung Jawab , dimana adik harus memiliki sikap tanggung jawab penuh terhadap diri adik.

Tahap Peralihan

K : Bagaimana perasaannya ?

EU : senang bu

K : Apakah kamu sudah paham ?

EU : Sudah bu

Tahap Kegiatan

K : Baiklah seperti pertemuan kita yang sudah lewat dimana kita akan membahas mengenai masalah kamu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang kita peroleh dari angket yang kamu kerjakan ?

EU : ia bu.

Eksplorasi Masalah

K : Nah baiklah sekarang coba kamu jelaskan terlebih dahulu mengenai masalah kamu tersebut ?

EU : ia bu, melihat hasil angket yang saya peroleh memang sesuai dengan keadaan saya bu, memang pada saat ujian saya sangat cemas sekali bu, saya takut bu dalam menghadapi ujian , saya gugup bu, jantung saya berdebar padahal saya sudah mempersiapkan diri saya sebelum menghadapi ujian itu bu saya bingung bu harus berbuat apa agar saya bisa rilek dalam menghadapi ujian.

K : Baiklah, ibu mengerti apa yang kamu rasakan, dimana kecemasan kamu muncul pada saat ujian padahal kamu sudah mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.

EU : ia bu, saya deg deg kan bu

Merumuskan Masalah (menyusun hirarki kecemasan)

K : baiklah EU, Untuk mempermudah kita mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian sekarang kita mendaftarkan hal-hal apa saja yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, factor penyebab yang membuat kamu cemas dalam menghadapi ujian,

EU :Baik bu,

K : nah sekarang coba kamu katakan kepada ibu hal apa yang menimbulkan kamu merasa cemas ?

EU : yang membuat saya cemas bu

1. saya merasa tidak percaya diri
2. saya selalu menyerah saat saya kesulitan mengerjakan soal berhitung
3. saya takut pada saat ujian apa yang saya pelajari di rumah tidak masuk dalam soal ujian

4. dalam mengikuti ujian saya selalu mengerjakan sial terburu-buru mungkin saya takut bu menjadi yang paling akhir mengumpulkan lembar jawaban.

K : baiklah , ibu bisa memahami apa yang kamu rasakan EU, sekarang kita akan menyusunnya secara hirarkis. situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan. Setelah ibu mendengarkan tadi ada 4 hal yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, benar begitu ?

EU : iya bu.

K : nah sekarang mari kita urutkan , kamu bias menuliskannya di kertas ini.

EU : Baik bu, dari keempat factor ini yang kurang menimbulkan kecemasan adalah

1. saya takut pada saat ujian apa yang saya pelajari di rumah tidak masuk dalam soal ujian
2. dalam mengikuti ujian saya selalu mengerjakan sial terburu-buru mungkin saya takut bu menjadi yang paling akhir mengumpulkan lembar jawaban
3. saya selalu menyerah saat saya kesulitan mengerjakan soal berhitung
4. saya merasa tidak percaya diri

K : oke, nah kita sudah menyusun factor penyebab yang menimbulkan kecemasan pada diri kamu, dan kita juga sudah menyusunnya sesuai dengan yang kamu rasakan. Sekarang sebelum kita masuk ketahap inti kita akan mengulang kembali relaksasi yang kita lakukan pada pertemuan sebelumnya, apakah kamu sudah mempelajarinya kembali di rumah ??

EU : sudah bu.

K : baiklah, agar tahap ini bejalan dengan baik maka kita akan mencoba kembali latihan relaksasi akar kamu dapat benar-benar rileks pada saat proses inti.

EU : baik bu,

K : sekarang duduklah serileks mungkin, serileks-rileks nya. Dan kamu mengikuti aba-aba dari ibu.

EU : sudah bu,

K :Baiklah sekarang kita kan latihan relaksasi terlebih dahulu agar kamu dapat rileks dan santai sehingga proses Desensitisasi sistematis yang kita laksanakan nanti dapat berjalan dengan baik.

1. Relaksasi Pernafasan

K :Letakkan tangan adik diatas paha, ibu akan menyuruh adik memejamkan mata jangan membuka mata sebelum ibu menyuruhnya, adik mengerti ??

EU : Mengerti Bu

K :pejamkan mata secara perlahan, kemudian tarik nafas, tahan...., kemudian lepaskan. Tarik nafas kembali, tahan...., keluarkan. Sekali

lagi, tarik nafas ..., tahan..., keluarkan. Sekarang buka mata secara perlahan.

2. Relaksasi tangan

K :Sekarang kita akan relaksasi tangan, kamu siap??

EU : Siap bu.

K : Luruskan kedua tangan kedepan, 1..2..3.. lepaskan. Rentangkan tangan kembali, lekukan jari kebawah 1..2..3.. lepaskan. Angkat tangan keatas rasakan tekanan dari tangan tersebut, 1...2...3.. lepaskan.

3. Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala

K : Sekarang kita akan Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala. Untuk relaksasi ini bungkukkan badan adik ke depan 1..2..3..lepaskan kemudian lempangkan badan adik ke belakang 1..2..3.. lepaskan. Untuk relaksasi leher & kepala, tarik nafas...lepaskan, merengkan kepala ke kanan 1...2..3.. lepaskan, merengkan kepala ke kiri 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kanan 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kiri 1..2..3. lepaskan.

4. Relaksasi otot muka & mulut

K :Sekarang kita akan relaksasi otot muka & mulut. Buka mulut adik selebar-lebarnya, selebar mungkin, tahan..1..2..3. kemudian tutup, atur nafas, tahan lepaskan. Buat badan adik serileks mungkin , letakkan tangan diatas paha, adik merasa sangat tenang dan nyaman rasakan adik gembira, dalam hitungan ketika buka mata 1..2..3.

5. Relaksasi Otot saraf

K : Sekarang kita kan relaksasi otot saraf. Untuk bisa lebih mengontrol emosi otot dan fita suara adik bisa bernyanyi dari nada yang paling tinggi hingga nada yang paling rendah seperti aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Do, re, mi, fa, so ,la si do.....

EU : aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, do, re, mi fa so la si dooooo

6. Relaksasi otot mata dan dahi

K : Sekarang kita kan relaksasi otot mata dan dahi. Pejamkan mata kanan...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan ...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan... kemudian.. kiri...buka. Oke. Sekarang kerutkan dahi , sekerut mungkin, lepaskan, sekali lagi, kerutkan dahi , sekerut mungkin dan lepaskan.

K :Nah, barusan kita sudah melakukan yang namanya relaksasi. Bagaimana perasaan adik setelah relaksasi yang kita lakukan tadi ?

EU : senang dan rileks bu.

K :Baik, jika suda enak dan rileks kita akan masuk pada teknik inti yaitu Desensitisasi Sistemtis. Apakah adik sudah siap ??

EU : siap bu

Teknik inti Desensitisasi Sistematis

K : Baiklah kita sekarang sampai pada tahap inti dalam kegiatan kita ini yaitu Desensitisasi Sistematis, adik siap ?

EU : siap bu

K :Baiklah sekarang rilekskan badan adik serileks mungkin letakkan tangan adik di atas paha pejamkan mata kemudian rasakan jika adik merasa sangat rileks & nyaman, rasakan adik pada situasi pembagian rapot dan adik adalah juara kelasnya, bayangkan adik sangat senang , apabila sangat senang , angukan kepala

EU : (mengangguk),

K : kemudian bayangkan kembali ketika kecemasan datang dimana pada saat ujian tersebut adik tidak percaya diri dalam menjawab soal , jika kecemasan datang rasakan bahwa adik bisa menjawab soal adik percaya bahwa kemampuan adik cukup untuk menjawab soal, soal soal ujian itu gampang. Jika adik sudah merasa rileks bayangkan kembali jawaban yang adik tulis dilemaran jawababn itu salah, jika adik merasa cemas lambaikan tangan tapi jika adik tetap rileks angukkan kepala

EU ; (mengangguk)

K : selanjutnya bayangkan kembali adik sedang ujian matematika adik tidak bisa menjawab soal , adik kewalahan mengerjakan soal berhitung , apabila sudah tidak tahan dengan ketidaknyamanan tersebut rasakan kembali adik berada pada situasi yang nyaman dimana semua soal mudah ,adik tetap rileks karena adik benar-benar mempersiapkan ujian dengan baik karena ingin menjadi juara kelas, apabila adik sudah merasa sangat rileks, bayangkan kembali adik berada pada saat ujian dimana apa yang adik pelajari tidak masuk satu pun dalam soal ujian adik tidak dapat menjawab banyak soal yang ada , semua soal sulit tidak sesuai dengan apa yang adik pelajari di rumah, apa bila adik merasa cemas angukkan kepala

EU : (mengangguk),

K : jika kecemasan itu datang bayangkan kembali adik tadinya sudah mempersiapkan diri sematang mungkin dalam menghadapi ujian jadi semua soal dapat di jawab dengan mudah, semua pelajaran yang adik hafal adik mengingatnya sehingga mempermudah adik menjawab soal, setelah kenyamanan datang bayangkan kembali teman-teman adik sudah selesai

menjawab soal dan adik belum selesai mereka sudah mengumpulkan kertas ujian tetapi adik masih tetap mengerjakan soal dengan tenang , baiklah jika adik sudah merasa nyaman dengan kondisi yang adik bayangkan lambaikan tangan adik

EU : (Lambaikan tangan),

K : oke jika adik sudah merasa sangat rileks, buka mata secara perlahan & rasakan bahwa adik sangat rileks, tarik nafas buang nafas perlahan-lahan.

EU : ahhhh

K : Bagaimana perasan kamu setelah kita melakukan kegiatan ini ?

EU : perasaan saya senang bu

K : apakah kamu sudah agak rileks dan tenang ?

EU : sudah bu, saya merasa lebih enakan bu

K : baiklah ibu harap kamu dapat tetap santai dalam menghadapi ujian, semua ketakutan akan hilang jika kamu benar-benar mempersiapkan diri kamu.

EU : ia bu

Tahap Pengakhiran

K : Sepertinya waktu kita tidak cukup banyak lagi dan kegiatan kita hari ini akan segera berakhir. Namun sebelum itu saya bertanya kepada adik, apa harapan adik setelah mengikuti kegiatan ini ?

EU : harapan saya , kita masih melakukan konseling ini bu karena saya sangat berharap pada saat ujian saya benar-benar nyaman.

K : Jika seperti itu , bagaimana dengan kegiatan kita selanjutnya ? kapan pertemuan berikutnya kita laksanakan ?

EU : minggu depan bu

K : baiklah kita kan melanjutkan kegiatan kita minggu depan ya AK.

EU : iya bu.

K : Karena tadi kita mengawali kegiatan kita dengan do'd maka alangkah baiknya kalau kita menutup dengan do'a pula. " Ya Tuhan, terimakasih atas segala petunjukmu karena pada hari ini kami telah dapat menemukan solusi atas permasalahan yang kami alami, mudahkan kami untuk menjalankan apa yang telah kami temukan, kamimenyadari bahwa kami bukanlah manusia sempurna yang tak lepas dari kesalahan. Berikan kami kesempatan untuk dapat berjumpa kembali guna membahas masalah kami agar masalah kami benar-benar mendapat solusi, pada kesempatan yang telah kami sepakati. Amin." Baiklah, demikianlah kegiatan konseling kita hari ini, semoga adik dapat lebih matang lagi dalam menghadapi ujian

EU : Amin. Terimakasih bu

K : Kalau begitu kegiatan kita hari ini sudah selesai selamat pagi.

Konseli PN

Tahap Awal

- PN : Selamat siang bu ?
K : Siang PN, silahkan masuk
PN :ia bu makasi.
K : Apakabar ?
PN : Alhamdulillah bu sehat
K : bagaimana belajarnya hari ini?
PN : bosan bu
K : kenapa bosan ?
PN : ia bu saya ngantuk
K : kamu nonton bola ya?
PN : ia bu.
K : wah perempuan tapi kamu suka bola ya,,,apa group bola kesukaan kamu.
PN : Pesrib bu
K :ok, baik lah EU kamu tau kan kita ada di sini untuk apa ?
PN : iya bu tau, mau melakukan konseling untuk mengatasi masalah saya.
K : ia, Terimakasih saya ucapkan karena telah bersedia menghadiri kegiatan ini sesuai dengan kesepakatan yang telah kita buat pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum kita memulai kegiatan kita pada hari ini, mari kita awali kegiatan kita ini dengan berdoa terlebih dahulu. “ Ya Tuhan berikanlah kami pikiran yang jernih dan hati yang lapang untuk dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik dan sesuai dengan apa yang kami harapkan sehingga kami dapat menemukan solusi dan pemecahan masalah yang kami hadapi saat ini. Amin.”

Sebelum kegiatan ini kita mulai, saya akan menjelaskan pengertian Konseling . Pertama, Konseling adalah salah satu pemberian bantuan yang dilakuakn secara perorangan dan secara langsung. Yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Kedua, Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang diterapkan untuk membantu siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan desensitisasi atau gerak-gerak relaksasi yang menyenangkan untuk membantu masalah yang dihadapi.

Jadi Konseling Desensitisasi Sisematis adalah pemberian bantuan yang dilakukan secara perorangan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu masalah siswa dengan melakukan relaksasi.

Dalam konseling terdapat beberapa asas yang perlu kita pahami dan patuhi yaitu :

1. Asas Kerahasiaan yaitu semua yang kita ungkapkan yang berkaiatn dengan masalah yang kita bahas ini bersifat pribadi hanya kita berdua saya yang mengetahuinya dan ini akan saya rahasiakan kepada sisapa pun.

2. Asas Keterbukaan yaitu adik harus mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka tanpa ada yang ditutup-tutupi.
3. Asas kesukarelaan yaitu adik melakukan kegiatan ini berdasarkan kesukarelaan tanpa adanya paksaan.
4. Tanggung Jawab , dimana adik harus memiliki sikap tanggung jawab penuh terhadap diri adik.

Tahap Peralihan

K : Bagaimana perasaannya ?

PN : senang bu

K : Apakah kamu sudah paham ?

PN : Sudah bu

Tahap Kegiatan

K : Baiklah seperti pertemuan kita yang sudah lewat dimana kita akan membahas mengenai masalah kamu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang kita peroleh dari angket yang kamu kerjakan ?

Pn : ia bu.

Eksplorasi Masalah

K : Nah baiklah sekarang coba kamu jelaskan terlebih dahulu mengenai masalah kamu tersebut ?

PN : ia bu, sesuai hasil angket yang kemaren memang benar bu saya sangat cemas dalam pelaksanaan ujian saya takut bu dalam menghadapi ujian , saya gugup bu, jantung saya berdebar padahal saya sudah mempersiapkan diri saya sebelum menghadapi ujian itu bu saya bingung bu harus berbuat apa agar saya bisa rilek dalam menghadapi ujian.

K : Baiklah, ibu mengerti apa yang kamu rasakan, dimana kecemasan kamu muncul pada saat ujian padahal kamu sudah mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.

PN : ia bu, saya deg deg kan bu

Merumuskan Masalah (menyusun hirarki kecemasan)

K : baiklah PN, Untuk mempermudah kita mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian sekarang kita mendaftarkan hal-hal apa saja yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, factor penyebab yang membuat kamu cemas dalam menghadapi ujian,

PN :Baik bu,

K : nah sekarang coba kamu katakana kepada ibu hal apa yang menimbulkan kamu merasa cemas ?

PN : yang membuat saya cemas bu

1. Takut tidak dapat menjawab soal dengan benar.
2. Jantung saya bedebar dengan cepat
3. Terkadang tangan saya terasa kaku dan basah
4. Takut mengumpul lembar jawaban paling akhir
5. Takut jika pengawas galak

K : baiklah , ibu bisa memahami apa yang kamu rasakan PN, sekarang kita akan menyusunnya secara hirarkis. situasi yang menimbulakn kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan. Setelah ibu mendengarkan tadi ada 5 hal yang menyebabkan kamu diserang perasaan cemas, benar begitu ?

PN : iya bu.

K : nah sekarang mari kita urutkan , kamu bias menuliskannya di kertas ini.

PN : Baik bu, dari keempat factor ini yang kurang menimbulakn kecemasan adalah

1. Takut tidak dapat menjawab soal dengan benar.
2. Jantung saya bedebar dengan cepat
3. Terkadang tangan saya terasa kaku dan basah
4. Takut mengumpulkan lembar jawaban paling akhir
5. Takut jika pengawas galak

K : oke, sesuai dengan urutan yang kamu sebutkan tadi ya ,, nah kita sudah menyusun factor penyebab yang menimbulkan kecemasan pada diri kamu, dan kita juga sudah menyusunnya sesuai dengan yang kamu rasakan. Sekarang sebelum kita masuk ketahap inti kita akan mengulang kembali relaksasi yang kita lakukan pada pertemuan sebelumnya, apakah kamu sudah mempelajarinya kembali di rumah ??

PN : sudah bu.

K : baiklah, agar tahap ini bejalan dengan baik maka kita akan mencoba kembali latihan relaksasi akar kamu dapat benar-benar rileks pada saat proses inti.

PN : baik bu,

K : sekarang duduklah serileks mungkin, serileks-rileks nya. Dan kamu mengikuti aba-aba dari ibu.

PN : sudah bu,

K :Baiklah sekarang kita kan latihan relaksasi terlebih dahulu agar kamu dapat rileks dan santai sehingga proses Desensitisasi sistematis yang kita laksanakan nanti dapat berjalan dengan baik.

1. Relaksasi Pernafasan

K :Letakkan tangan adik diatas paha, ibu akan menyuruh adik memejamkan mata jangan membuka mata sebelum ibu menyuruhnya, adik mengerti ??

PN : Mengerti Bu

K :pejamkan mata secara perlahan, kemudian tarik nafas, tahan...., kemudian lepaskan. Tarik nafas kembali, tahan...., keluarkan. Sekali lagi, tarik nafas ..., tahan..., keluarkan. Sekarang buka mata secara perlahan.

2. Relaksasi tangan

K :Sekarang kita akan relaksasi tangan, kamu siap??

PN : Siap bu.

K : Luruskan kedua tangan kedepan, 1..2..3.. lepaskan. Rentangkan tangan kembali, lekukan jari kebawah 1..2..3.. lepaskan. Angkat tangan keatas rasakan tekanan dari tangan tersebut, 1...2...3.. lepaskan.

3. Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala

K : Sekarang kita akan Relaksasi otot pinggang & Relaksasi leher & kepala. Untuk relaksasi ini bungkukkan badan adik ke depan 1..2..3..lepaskan kemudian lepangkan badan adik ke belakang 1..2..3.. lepaskan. Untuk relaksasi leher & kepala, tarik nafas...lepaskan, merengkan kepala ke kanan 1...2...3.. lepaskan, merengkan kepala ke kiri 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kanan 1..2..3.. lepaskan. Kemudian patahkan tangan adik ke kiri 1..2..3. lepaskan.

4. Relaksasi otot muka & mulut

K :Sekarang kita akan relaksasi otot muka & mulut. Buka mulut adik selebar-lebarnya, selebar mungkin, tahan..1..2..3. kemudian tutup, atur nafas, tahan lepaskan. Buat badan adik serileks mungkin , letakkan tangan diatas paha, adik merasa sangat tenang dan nyaman rasakan adik gembira, dalam hitungan ketika buka mata 1..2..3.

5. Relaksasi Otot saraf

K : Sekarang kita kan relaksasi otot saraf. Untuk bisa lebih mengontrol emosi otot dan fita suara adik bisa bernyanyi dari nada yang paling tinggi hingga nada yang paling rendah seperti aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Do, re, mi, fa, so ,la si do.....

PN : aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, do, re, mi fa so la si dooooo

6. Relaksasi otot mata dan dahi

K : Sekarang kita kan relaksasi otot mata dan dahi. Pejamkan mata kanan...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan ...kemudian.. kiri..., buka, sekali lagi, Pejamkan mata kanan... kemudian.. kiri...buka. Oke. Sekarang kerutkan dahi , sekerut mungkin, lepaskan, sekali lagi, kerutkan dahi , sekerut mungkin dan lepaskan.

K :Nah, barusan kita sudah melakukan yang namanya relaksasi. Bagaimana perasaan adik setelah relaksasi yang kita lakukan tadi ?

PN : senang dan rileks bu.

K :Baik, jika suda enak dan rileks kita akan masuk pada teknik inti yaitu Desensitisasi Sistemtis. Apakah adik sudah siap ??

PN : siap bu

Teknik inti Desensitisasi Sistematis

K : Baiklah kita sekarang sampai pada tahap inti dalam kegiatan kita ini yaitu Desensitisasi Sistematis, adik siap ?

PN : siap bu

K :Baiklah sekarang rilekskan badan adik serileks mungkin letakkan tangan adik di atas paha pejamkan mata kemudian rasakan jika adik merasa sangat rileks & nyaman, rasakan adik pada situasi pembagian rapot dan adik adalah juara kelasnya, bayangkan adik sangat senang , apabila sangat senang , anggukan kepala

PN : (mengangguk),

K : kemudian bayangkan kembali ketika kecemasan datang dimana pada saat ujian adik tidak dapat menjawab soal, jika kecemasan datang rasakan bahwa adik bisa menjawab soal kemampuan adik cukup untuk menjawab soal, soal soal ujian itu gampang. Jika adik sudah merasa rileks bayangkan kembali jawaban yang adik tulis dilemaran jawababn itu salah, jika adik merasa cemas lambaikan tangan tapi jika adik tetap rileks anggukkan kepala

EU ; (mengangguk)

K : selanjutnya bayangkan kembali adik sedang ujian matematika adik tidak bisa menjawab soal , adik kewalahan mengerjakan soal berhitung , apabila sudah tidak tahan dengan ketidaknyamanan tersebut rasakan kembali adik berada pada situasi yang nyaman dimana semua soal mudah ,adik tetap rileks karena adik benar-benar mempersiapkan ujian dengan baik karena ingin menjadi juara kelas, apabila adik sudah merasa sangat rileks, bayangkan kembali adik berada pada saat ujian dimana apa yang adik pelajari tidak masuk satu pun dalam soal ujian adik tidak dapat menjawab banyak soal yang ada , semua soal sulit tidak sesuai dengan apa yang adik pelajari di rumah, apa bila adik merasa cemas anggukan kepala

PN : (mengangguk),

K : jika kecemasan itu datang bayangkan kembali adik tadinya sudah mempersiapkan diri sematang mungkin dalam menghadapi ujian jadi semua soal dapat di jawab dengan mudah, semua pelajaran yang adik hafal adik mengingatnya sehingga mempermudah adik menjawab soal, setelah kenyamanan datang bayangkan kembali tangan adik gemeter adik berkeringat adik takut sekali , takut takut, jika adik mulai takut tenangkan pikiran adik adik santai rilekss, rilekss baiklah jika adik sudah merasa nyaman bayangkan kembali semua teman adik sudah mengumpulkan lembar jawaban sementara adik belum ditambah pengawas ujian sangat galak, jika adik merasa cemaslambaikan tangan

PN : (Lambaikan tangan),

K : oke , sekarang bayangkan dimana adik berada dalam situasi yang sangat nyaman pengawas ujian baik, adikbisa menjawab soal, dan hasilnya juga sangat memuaskan sekali. oke jika adik sudah merasa sangat rileks, buka mata secara perlahan & rasakan bahwa adik sangat rileks, tarik nafas buang nafas perlahan-lahan.

PN : ahhhh

K : Bagaimana perasan kamu setelah kita melakukan kegiatan ini ?

PN : perasaan saya senang bu

K : apakah kamu sudah agak rileks dan tenang ?

PN : sudah bu, saya merasa lebih enakan bu

K : baiklah ibu harap kamu dapat tetap santai dalam menghadapi ujian, semua ketakutan akan hilang jika kamu benar-benar mempersiapkan diri kamu.

PN : ia bu

Tahap Pengakhiran

K : Sepertinya waktu kita tidak cukup banyak lagi dan kegiatan kita hari ini akan segera berakhir. Namun sebelum itu saya bertanya kepada adik, apa harapan adik setelah mengikuti kegiatan ini ?

PN : harapan saya , saya benar-benar bisa menghilangkan kecemasan saya walau tidak 100%.

K : Jika seperti itu , bagaimana dengan kegiatan kita selanjutnya ? kapan pertemuan berikutnya kita laksanakan ?

PN : minggu depan bu

K : baiklah kita kan melanjutkan kegiatan kita minggu depan ya PN.

PN : iya bu.

K : Karena tadi kita mengawali kegiatan kita dengan do'd maka alangkah baiknya kalau kita menutup dengan do'a pula. " Ya Tuhan, terimakasih atas segala petunjukmu karena pada hari ini kami telah dapat menemukan solusi atas permasalahan yang kami alami, mudahkan kami untuk menjalankan apa yang telah kami temukan, kamimenyadari bahwa kami bukanlah manusia sempurna yang tak lepas dari kesalahan. Berikan kami kesempatan untuk dapat berjumpa kembali guna membahas masalah kami agar masalah kami benar-benar mendapat solusi, pada kesempatan yang telah kami sepakati. Amin." Baiklah, demikianlah kegiatan konseling kita hari ini, semoga adik dapat lebih matang lagi dalam menghadapi ujian

PN : Amin. Terimakasih bu

K : Kalau begitu kegiatan kita hari ini sudah selesai selamat pagi.

Lampiran 9

Dokumentasi Penelitian



Penjelasan Pengisian Angket



Keseriusan siswa mengisi Angket





PENILAIAN HASIL YANAN BIMBINGAN KONSELING

“PENGENTASAN MASALAH”

1. Masalah anda apakah yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling?

Jawaban : masalah kecemasan menghadapi ujian

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan

Tanggal Layanan : 2 April 2015

Jenis Layanan : Konseling Individual

Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina

2. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Jawab : hal yang dapat saya [eroleh adalah mengurangi kecemasan, membuat tenang dan yakin

- b. Setelah mendapat layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : saya sangat senang, karena masalah saya dapat diatasi

- c. Setelah mengikuti konseling desensitisasi sistematis, hal-hal apakah yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan atau mengatasi masalah anda?

Jawab : yang saya laksanakan mempersiapkan diri sebelum melaksanakan atau siap ujian

3. Berdasarkan gambaran jawaban no.3 berapa persenkah masalah kamu teratasi?

a. 95 %-100%

b. 75%-94%

c. 50%-74%

d. 30%-49%

e. 10%-29%

f. Kurang dari 10%

g. Semakin berat

4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : mudah-mudahan pemberi layanan ini dapat terjadi kedepanya atau seterusnya agar kami merasa tidak cemas saat melaksanakan ujian.

Tanggal mengisi : 23 April 2015

Nama pengisi : Adek Indah Lestari

PENILAIAN HASIL YANAN BIMBINGAN KONSELING

“PENGENTASAN MASALAH”

1. Masalah anda apakah yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling?

Jawaban : masalah kecemasan menghadapi ujian

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan

Tanggal Layanan : 2 April 2015

Jenis Layanan : Konseling Individual

Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina

2. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Jawab : saya merasa lebih tenang menghadapi ujian

- b. Setelah mendapat layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : perasaan saya menjadi lebih tenang karena masalah saya teratasi

- c. Setelah mengikuti konseling desensitisasi sistematis, hal-hal apakah yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan atau mengatasi masalah anda?

Jawab : mungkin saya akan lebih giat belajar dan mempersiapkan diri sebelum ujian

3. Berdasarkan gambaran jawaban no.3 berapa persenkah masalah kamu teratasi?

- a. 95 %-100%
- b. 75%-94%
- c. 50%-74%
- d. 30%-49%
- e. 10%-29%
- f. Kurang dari 10%
- g. Semakin berat

4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : saya ingin berkomunikasi lagi jika memiliki masalah yang sama

Tanggal mengisi : 23 April 2015

Nama pengisi : Eta Ulina Putri Br S

PENILAIAN HASIL YANAN BIMBINGAN KONSELING

“PENGENTASAN MASALAH”

1. Masalah anda apakah yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling?

Jawaban : masalah kecemasan menghadapi ujian

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan

Tanggal Layanan : 2 April 2015

Jenis Layanan : Konseling Individual

Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina

2. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Jawab : hal yang dapat saya peroleh saya dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian

- b. Setelah mendapat layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : saya sangat merasa lega karena masalah saya sudah teratasi

- c. Setelah mengikuti konseling desensitisasi sistematis, hal-hal apakah yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan atau mengatasi masalah anda?

Jawab :saya akan lebih mempersiapkan diri sebelum menghadapi ujian

3. Berdasarkan gambaran jawaban no.3 berapa persenkah masalah kamu teratasi?

- a. 95 %-100%
- b. 75%-94%
- c. 50%-74%
- d. 30%-49%
- e. 10%-29%
- f. Kurang dari 10%
- g. Semakin berat

4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : Saya ingin supaya jika ada masalah yang muncul semoga kakak bisa member jalan keluar lagi

Tanggal mengisi : 23 April 2015

Nama pengisi : Ayuna Karmila

PENILAIAN HASIL YANAN BIMBINGAN KONSELING

“PENGENTASAN MASALAH”

1. Masalah anda apakah yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling?

Jawaban : masalah menghadapi ujian

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan

Tanggal Layanan : 2 April 2015

Jenis Layanan : Konseling Individual

Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina

2. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Jawab : hal yang dapat saya peroleh adalah saya tidak terlalu cemas dalam menghadapi ujian

- b. Setelah mendapat layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : perasaan saya sangat senang karena masalah saya dapat teratasi

- c. Setelah mengikuti konseling desensitisasi sistematis, hal-hal apakah yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan atau mengatasi masalah anda?

Jawab : yang saya laksanakan mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian

3. Berdasarkan gambaran jawaban no.3 berapa persenkah masalah kamu teratasi?

a. 95 %-100%

b. 75%-94%

c. 50%-74%

d. 30%-49%

e. 10%-29%

f. Kurang dari 10%

g. Semakin berat

4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : saran saya kepada konseling agar mau lagi membantusaya saat saya ada masalah

Tanggal mengisi : 23 April 2015

Nama pengisi : Siti Sundari

PENILAIAN HASIL YANAN BIMBINGAN KONSELING

“PENGENTASAN MASALAH”

1. Masalah anda apakah yang telah mendapatkan layanan bimbingan konseling?

Jawaban : masalah kecemasan menghadapi ujian

Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan

Tanggal Layanan : 2 April 2015

Jenis Layanan : Konseling Individual

Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina

2. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
- a. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang anda peroleh dari layanan yang telah anda jalani ?

Jawab : hal yang dapat saya peroleh saya tidak tertalu cemas

- b. Setelah mendapat layanan, bagaimanakah perasaan anda ?

Jawab : perasaan saya lebih tenang

- c. Setelah mengikuti konseling desensitisasi sistematis, hal-hal apakah yang akan anda laksanakan untuk mengentaskan atau mengatasi masalah anda?

Jawab : yang saya laksanakan mempersiapkan diri sebelum melaksanakan atau siap ujian

3. Berdasarkan gambaran jawaban no.3 berapa persenkah masalah kamu teratasi?

a. 95 %-100%

b. 75%-94%

c. 50%-74%

d. 30%-49%

e. 10%-29%

f. Kurang dari 10%

g. Semakin berat

4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab :menurut saya jika ada temen yang cemas lebih baik konsultasi.

Tanggal mengisi : 23 April 2015

Nama pengisi : Pirta Novelina Br Sbr

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“ PENGENTASAN MASALAH”

1. Apa yang mempengaruhi masalah anda tersebut ?
Jawaban : Takut yang mengawas ujian galak
2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan untuk memperoleh gambaran masalah anda.
Tanggal Layanan : 23 April 2015
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Hal-hal apa yang anda lakukan secara nyata untuk mengurangi kecemasan anda dalam menghadapi ujian ?
Jawab: hal yang saya lakukan berpikir positif dan beranggapan hasil ujian maksimum
 - b. Perbaikan apa saja yang telah terjadi ?
Jawab : lebih giat belajar dan mempersiapkan diri pada saat ujian
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah anda ?
Jawab ; mengerjakan dengan tenang dan percaya diri atas isian dari diri kita
 - d. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : mudah-mudahan dapat menjadi mempermudah saat ujian

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Adek Indah Lestari

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“ PENGENTASAN MASALAH”

1. Apa yang mempengaruhi masalah anda tersebut ?

Jawaban : Takut tidak bisa menjawab soal

2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan untuk memperoleh gambaran masalah anda.

Tanggal Layanan : 23 April 2015

Jenis Layanan : Konseling Individual

Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina

3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?

a. Hal-hal apa yang anda lakukan secara nyata untuk mengurangi kecemasan anda dalam menghadapi ujian ?

Jawab: hal yang saya lakukan berpikir positif dan beranggapan hasil ujian maksimum

b. Perbaikan apa saja yang telah terjadi ?

Jawab : lebih giat belajar dan mempersiapkan diri pada saat ujian

c. Bagaimana anda menyikapi masalah anda ?

Jawab ; dengan berusaha untuk mengatasinya

d. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?

Jawab : semoga kakak bisa membantu saya lagi

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Ayuna Karmila

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“ PENGENTASAN MASALAH”

1. Apa yang mempengaruhi masalah anda tersebut ?
Jawaban : Takut yang mengawas ujian galak
2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan untuk memperoleh gambaran masalah anda.
Tanggal Layanan : 23 April 2015
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Hal-hal apa yang anda lakukan secara nyata untuk mengurangi kecemasan anda dalam menghadapi ujian ?
Jawab: hal yang saya lakukan berpikir positif dan beranggapan hasil ujian maksimum
 - b. Perbaikan apa saja yang telah terjadi ?
Jawab : lebih giat belajar dan mempersiapkan diri pada saat ujian
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah anda ?
Jawab ; mengerjakan dengan tenang dan percaya diri atas isian dari diri kita
 - d. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : mudah-mudahan dapat menjadi mempermudah saat ujian

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengersi : Eta Ulina Putri

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“ PENGENTASAN MASALAH”

1. Apa yang mempengaruhi masalah anda tersebut ?
Jawaban : jantung saya berdebar dan tangan saya terasa kaku
2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan untuk memperoleh gambaran masalah anda.
Tanggal Layanan : 23 April 2015
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Hal-hal apa yang anda lakukan secara nyata untuk mengurangi kecemasan anda dalam menghadapi ujian ?
Jawab: hal yang saya lakukan berpikir positif dan beranggapan bahwa hasil ujian Maksimal mungkin
 - b. Perbaikan apa saja yang telah terjadi ?
Jawab : lebih giat belajar dan mempersiapkan diri pada saat ujian
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah anda ?
Jawab ; berusaha mengatasinya dengan santai
 - d. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : menurut saya jika kita cemas dalam ujian maka akan mendatangi konselor

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Pirta Novelina Br Sbr

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“ PENGENTASAN MASALAH”

1. Apa yang mempengaruhi masalah anda tersebut ?
Jawaban : pikiran saya kosong pada saat melakukan ujian
2. Kapan, dengan cara apa dan oleh siapa layanan diberikan untuk memperoleh gambaran masalah anda.
Tanggal Layanan : 23 April 2015
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Hal-hal apa yang anda lakukan secara nyata untuk mengurangi kecemasan anda dalam menghadapi ujian ?
Jawab: hal yang saya lakukan berpikir positif dan beranggapan hasil ujian
Saya bagus
 - b. Perbaikan apa saja yang telah terjadi ?
Jawab : lebih giat belajar dan mempersiapkan diri pada saat ujian
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah anda ?
Jawab ; mengerjakan dengan santai dan tidak panic
 - d. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : agar tidak bosan membantu kami

Tanggal Mengisi : 23 April 2015
Nama Pengsisi : Siti Sundari

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“PENGENTASAN MASALAH”

1. Apakah masalah anda sudah mendapat layanan bimbingan konseling ?
Jawab : Sudah
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu di berikan.
Tanggal Layanan : 25 April 2016
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Masih adakah pengaruh negative yang diakibatkan masalah tersebut ?
Jawab : Tidak ada lagi
 - b. Bagaimana kondisi anda sekarang dengan di tangannya masalah anda itu ?
Jawab : kondisi saya jauh lebih baik dari sebelumnya
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah tersebut jika tidak terentaskan/timbul kembali di masa yang akan datang ?
Jawab : yang saya lakukan saya akan menemui konselor dan melakukan konseling sistematik desensitization.
4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Mudah-mudahan layanan ini semakin pesat dan maju agar layanan ini dapat mempermudah saat kita menghadapi ujian.

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Adek Indah Lestari

Lampiran

LAIJAPAN

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“PENGENTASAN MASALAH”

5. Apakah masalah anda sudah mendapat layanan bimbingan konseling ?
Jawab : Sudah
6. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu di berikan.
Tanggal Layanan : 25 April 2016
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
7. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
- a. Masih adakah pengaruh negative yang diakibatkan masalah tersebut ?
Jawab : Tidak ada lagi
 - d. Bagaimana kondisi anda sekarang dengan di tangannya masalah anda itu ?
Jawab : kondisi saya jauh lebih baik dari sebelumnya
 - e. Bagaimana anda menyikapi masalah tersebut jika tidak terentaskan/timbul kembali di masa yang akan datang ?
Jawab : saya akan menemui konselor dan melakukan konseling sistematik desensitization.
8. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab :Harapan saya semoga kakak bisa membantu saya lagi

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Ayuna Karmila

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran

LAIJAPAN

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“PENGENTASAN MASALAH”

1. Apakah masalah anda sudah mendapat layanan bimbingan konseling ?
Jawab : Sudah
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu di berikan.
Tanggal Layanan : 25 April 2016
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Masih adakah pengaruh negative yang diakibatkan masalah tersebut ?
Jawab : Tidak ada lagi
 - b. Bagaimana kondisi anda sekarang dengan di tangani masalah anda itu ?
Jawab : kondisi saya jauh lebih baik dari sebelumnya
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah tersebut jika tidak terentaskan/timbul kembali di masa yang akan datang ?
Jawab : yang saya lakukan saya akan menemui konselor dan melakukan konseling sistematik desensitization.
4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : saya ingin berkomunikasi lagi jika memiliki masalah yang sama

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Eta Ulina Putri

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran

LAIJAPAN

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“PENGENTASAN MASALAH”

1. Apakah masalah anda sudah mendapat layanan bimbingan konseling ?
Jawab : Sudah
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu di berikan.
Tanggal Layanan : 25 April 2016
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Masih adakah pengaruh negative yang diakibatkan masalah tersebut ?
Jawab : Tidak ada lagi
 - b. Bagaimana kondisi anda sekarang dengan di tangannya masalah anda itu ?
Jawab : kondisi saya jauh lebih baik dari sebelumnya
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah tersebut jika tidak terentaskan/timbul kembali di masa yang akan datang ?
Jawab : yang saya lakukan saya akan menemui konselor dan melakukan konseling sistematik desensitization.
4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : menurut saya jika kita cemas menghadapi ujian, segeralah kita menemui konselor.

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Pirta Novlina br Sbr

THE
Character Building
UNIVERSITY

PENILAIAN HASIL LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
“PENGENTASAN MASALAH”

1. Apakah masalah anda sudah mendapat layanan bimbingan konseling ?
Jawab : Sudah
2. Kapan dengan cara apa dan oleh siapa layanan itu di berikan.
Tanggal Layanan : 25 April 2016
Jenis Layanan : Konseling Individual
Pemberi Layanan : Yeni Ria Anggelina
3. Bagaimana pengaruh masalah anda itu terhadap kehidupan anda sekarang ?
 - a. Masih adakah pengaruh negative yang diakibatkan masalah tersebut ?
Jawab : Tidak ada lagi
 - b. Bagaimana kondisi anda sekarang dengan di tangannya masalah anda itu ?
Jawab : kondisi saya jauh lebih baik dari sebelumnya
 - c. Bagaimana anda menyikapi masalah tersebut jika tidak terentaskan/timbul kembali di masa yang akan datang ?
Jawab : yang saya lakukan saya akan menemui konselor dan melakukan konseling sistematik desensitization.
4. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin anda sampaikan kepada pemberi layanan ?
Jawab : Mudah-mudahan layanan ini semakin pesat dan maju agar layanan ini dapat mempermudah saat kita menghadapi ujian.

Tanggal Mengisi : 23 April 2015

Nama Pengisi : Siti Sundari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
(FACULTY OF EDUCATION)
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN (PPB)

Jl. Wiliem Iskandar Pasar V Kotak Pos. 1589 Medan 200221 Telp. (061) 6623943, 6613276

Nomor : 0665 /UN33.1.1/PP/2015
Lamp. : -
Hal : Izin Penelitian
Kepada : Yth. Kepala SMA N. 1 BAHOROK
Di
Tempat

Dengan Hormat, kami mohon kiranya saudara dapat memberi izin penelitian kepada mahasiswa di bawah ini :

Nama : Yeni Ria Anggelina
NIM : 1113151046
Jurusan/Prog. Studi : Psikologi Pendidikan & Bimbingan Konseling/BK
Judul : Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Teknik Konseling *Systematic Desensitization* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014

Perlu dijelaskan penelitian dimaksud adalah untuk penyusunan skripsi dalam rangka penyelesaian perkuliahan, untuk itu dimohon bantuan Saudara agar dapat memberikan kemudahan dalam pengumpulan data yang diperlukan.

Demikian di sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Maret 2015
A.n. Dekan
Wakil Dekan I Bid. Akademik



Dr. Yusnadi, MS
NIP. 196101091987031003

THE
Character Building
UNIVERSITY



**PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT
DINAS PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN
SMA NEGERI 1 BAHOROK**

Jl. Berdikari No. 114 Kel. Pekan Bahorok Kabupaten Langkat 20774

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.1 / 087 / V / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bahorok, Kecamatan Bahorok, Kabupaten Langkat dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YENI RIA ANGGELINA**
NIM : 1113151046
Jurusan/Prog. Studi : Psikologi Pendidikan & Bimbingan Konseling/BK
Judul : Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Teknik Konseling Systematic Desensitization Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014-2015.

Benar Nama tersebut diatas Telah melaksanakan kegiatan Penelitian bagi Siswa-siswa di SMA Negeri 1 Bahorok, Kabupaten Langkat yang dilaksanakan pada :

Waktu Kegiatan : 14 Maret 2015 s/d 14 Mei 2015
Tempat : Kelas X IPA 4
SMA Negeri 1 Bahorok

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bahorok, 15 Mei 2015
Kepala Sekolah,

YULIZAR, S.Pd
NIP. 19690717 200008 2 001

THE
Character Building
UNIVERSITY