

**Lampiran 11**

<p><b>Lembar Pelaksanaan</b></p> <p><b>Latihan Teknik Relaksasi Siswa</b></p> <p>dalam Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa saat Berkomunikasi dengan Guru</p>
--

**Nama :** .....

**Kelas :** .....

**Konseling Pertemuan ke 1**

Hari/tanggal : .....

- Memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan relaksasi (rasional penggunaan relaksasi),
- Bersedia menggunakan strategi ini dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan saat berkomunikasi dengan guru.

Tulislah hari/tanggal, lamanya latihan, serta kesulitan yang dialami saat melakukan latihan relaksasi pada kolom di bawah ini!

No.	Hari/Tanggal	Lamanya Latihan (15-20 Menit)	Kesulitan yang dialami saat latihan
<b>Konseling pertemuan ke 2 =</b>			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
<b>Konseling pertemuan ke 3 =</b>			
1			
2			



Catatan:

- 1) Latihan relaksasi dilaksanakan di rumah selama 21 hari, tiga hari latihan dilaksanakan bersama peneliti.
- 2) Saat melaksanakan latihan relaksasi bersama peneliti siswa dapat mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan siswa mengalaminya.
- 3) Tujuh belas kelompok otot yang direlaksasikan adalah: kepalan tangan kanan dan kiri, pergelangan tangan, otot bisep, bahu, dahi, mata, rahang dan bibir, kepala belakang, leher, punggung, dada, perut, pantat, kaki, dan jari kaki.

Way Lima, .....

Siswa,

Peneliti,

(.....)

(.....)