

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul ” Penggunaan Relaksasi Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 2 Tumijajar Tahun Pelajaran 2013/2014”. Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Bujang Rahman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Drs. Baharudin Risyak, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, kritikan dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini;
4. Ibu Ratna Widiastuti, S. Psi, MA, Psi selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Ibu Ari Sofia, S.Psi, MA, Psi selaku Pembahas yang telah banyak memberikan masukan dan perbaikan selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak/Ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
7. Bapak Suharto, S.Pd selaku Kepala SMA Negeri 2 Tumijajar. Terima kasih atas bantuan dan kesediaannya membantu penulis dalam mengadakan penelitian.
8. Ibu Eni Apriyani, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Tumijajar yang telah memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis dalam mengadakan penelitian.
9. Siswa-siswi SMA Negeri 2 Tumijajar yang telah bersedia untuk melakukan kegiatan relaksasi otot.
10. Sahabat-sahabat terbaikku : Mbak Odang dan Mbak Kiki terima kasih atas motivasi dan canda tawa yang mewarnai hari-hariku.
11. Teman Seperjuanganku BK'10 :Anis, Bebby, Dina, Dyah, Ajeng, Erni, Nailul, Ika, Novita, Wella, Sespita, Galuh, Kak Boy, Khasnan, Irsan, dan Aan. Kalian motivator ku untuk menjadi seorang yang lebih baik, dan terus bersemangat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk semuanya.
12. Sahabat-sahabat HIMAJIP FKIP Unila : Sainer, Septi, Burhan, Handoyo, Riris, dan Sira, terima kasih atas keceriaan yang selama telah kalian ukir dalam kehidupan saya.

13. Sahabat-sahabat KKN dan PPL : Ibu Sri, Pak Ketut, Mbak Kiki, Mbak Ida, Mas Joni, Argy, Nadia, Karina, Deacy, Nurul, Via, Ladi, Surani, dan Indah atas pengalaman yang tidak terlupakan bersama kalian selama tiga bulan.
14. Sahabat-sahabat DPM FKIP Unila : Andre, Titik, Santi, terima kasih telah memberikan banyak pengalaman berharga kepada saya.
15. Sahabat-sahabat Aorta Indonesia : Chofi, Meta, Ismat terima kasih telah mengajarkan banyak hal tentang hipnosis dan hipnoterapi hingga saya mampu mengaplikasikannya sampai saat ini.
16. Kakak tingkat BK 07, 08 dan 09 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih untuk kritik, saran dan dukungannya.
17. Almamaterku tercinta.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, Desember 2014

Penulis,

Efriliya Ningsih