**LAMPIRAN**

**LAMPIRAN I**

**ANGKET TRY OUT RASA CEMAS UNTUK MENDAPATKAN PEKERJAAN SETELAH LULUS SEKOLAH**

* 1. **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Bacalah terlebih dahulu angket dengan teliti dan seksama
2. Jawablah semua pertanyaan tanpa ada yang terlewatkan dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
3. Pernyataan tersebut bukan merupakan tes, sehingga jawaban anda tidak akan dinilai benar atau salah. Jawaban anda akan dirahasiakan.
4. Untuk setiap pernyataan disediakan empat kemungkinan respon, yaitu :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dalam memberi respon setiap pernyataan, anda diminta memberikan tanda (√) pada salah satu kolom SS, S, TS, STS, untuk setiap nomor pernyataan.

1. Selamat Menjawab.....
   1. **Identitas Responden**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| **1** | Saya bernafas lebih cepat ketika saya merasa cemas |  |  |  |  |
| **2** | Saya merasa gugup dan gemetar ketika saya melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| **3** | Saya mengalami insomnia di saat saya merasa cemas |  |  |  |  |
| **4** | Saya merasakan kecemasan sedang seperti: rasa gugup, gelisah, perasaan tidak nyaman |  |  |  |  |
| **5** | Saya merasakan kecemasan berat seperti : gugup, tekanan darah naik, berkeringat, sakit kepala |  |  |  |  |
| **6** | Gelisah muncul di saat saya tidak percaya diri |  |  |  |  |
| **7** | Saya merasa gugup dan cemas saat tampil di depan kelas |  |  |  |  |
| **8** | konsentrasi saya terganggu akibat rasa gugup dan cemas yang muncul dengan tiba-tiba |  |  |  |  |
| **9** | Saya merasa gugup saat tampil di muka umum |  |  |  |  |
| **10** | Trauma menimbulkan kecemasan pada diri saya |  |  |  |  |
| **11** | Saya merasa gugup dan cemas dalam menghadapi sesuatu |  |  |  |  |
| **12** | Rasa gugup dan cemas itu membuat saya menjadi ketakutan dan emosi |  |  |  |  |
| **13** | Menurut saya rasa gugup dan cemas yang timbul merupakan hal yang normal (wajar) |  |  |  |  |
| **14** | Rasa gugup dan cemas dapat mengganggu pikiran saya |  |  |  |  |
| **15** | Fobia menurut saya dapat menimbulkan kecemasan pada diri ketika sudah mengalami trauma. |  |  |  |  |
| **16** | Stress pada pikiran menimbulkan rasa gugup dan cemas pada diri saya |  |  |  |  |
| **17** | Denyut jantung yang cepat diakibatkan saya sedang merasa gugup dan cemas |  |  |  |  |
| **18** | Saya sakit kepala karena perasaan gugup dan cemas yang saya miliki |  |  |  |  |
| **19** | Rasa gugup dan cemas yang timbul membuat aktivitas saya terganggu |  |  |  |  |
| **20** | Saya mimpi buruk akibat rasa gugup dan cemas yang anda miliki |  |  |  |  |
| **21** | Tangan dan kaki saya teras dingin akibat rasa gugup dan cemas pada diri anda |  |  |  |  |
| **22** | Tidak mampu berkonsentrasi apabila keadaan sedang cemas |  |  |  |  |
| **23** | Rasa gugup dan cemas itu tidak pernah terjadi pada diri saya |  |  |  |  |
| **24** | Rasa gugup dan cemas muncul saat saya memikirkan pekerjaan apa yang saya dapatkan setelah lulus sekolah |  |  |  |  |
| **25** | Saya berusaha agar mendapatkan pekerjaan sesuai dengan jurusan yang saya miliki |  |  |  |  |
| **26** | Bagi saya pekerjaan itu penting didaptkan setelah lulus sekolah nanti |  |  |  |  |
| **27** | Saya akan bersungguh-sungguh jika menjalani pekerjaan |  |  |  |  |
| **28** | Rasa gugup dan cemas saya akan hilang jika saya sudah memiliki pekerjaan |  |  |  |  |
| **29** | Termenung bisa membuat saya menjadi nyaman |  |  |  |  |
| **30** | Saya harus mencari informasi terlebih dahulu sebelum menjalani pekerjaan |  |  |  |  |
| **31** | Perhatian yang berlebihan untuk orang lain lebih baik dari pada perhatian dengan diri sendiri |  |  |  |  |
| **32** | Rasa aman merupakan faktor utama dalam diri saya saat menjalani pekerjaan |  |  |  |  |
| **33** | Perhatian yang berlebihan itu sangat tidak baik bagi saya |  |  |  |  |
| **34** | Saya memiliki kelemahan dalam belajar |  |  |  |  |
| **35** | Termenung merupakan hal yang sangat menyenangkan |  |  |  |  |
| **36** | Menurut saya rasa gugup dan cemas timbul akibat dari kemarahan |  |  |  |  |
| **37** | Membutuhkan banyak waktu untuk menghilangkan rasa gugup dan cemas pada diri |  |  |  |  |
| **38** | Saya merasa mampu mencari pekerjaan sendiri tanpa bantuan dari orang lain |  |  |  |  |
| **39** | Saya merasa gugup dan gelisah jika saya tidak bisa menjawab soal ujian |  |  |  |  |
| **40** | Saya merasa tidak berdaya jika tugas yang saya kerjakan selalu salah |  |  |  |  |

**LAMPIRAN II**

**ANGKET/ KUESIONER VALID RASA CEMAS UNTUK MENDAPATKAN PEKERJAAN SETELAH LULUS SEKOLAH**

1. **PETUNJUK PENGISIAN**
2. Bacalah terlebih dahulu angket dengan teliti dan seksama
3. Jawablah semua pertanyaan tanpa ada yang terlewatkan dengan sungguh-sungguh dan jujur sesuai dengan keadaan diri anda
4. Pernyataan tersebut bukan merupakan tes, sehingga jawaban anda tidak akan dinilai benar atau salah. Jawaban anda akan dirahasiakan.
5. Untuk setiap pernyataan disediakan empat kemungkinan respon, yaitu :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Dalam memberi respon setiap pernyataan, anda diminta memberikan tanda (√) pada salah satu kolom SS, S, TS, STS, untuk setiap nomor pernyataan.

1. Selamat Menjawab.....
   1. **Identitas Responden**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisisan:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **PERNYATAAN** | **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| **1** | Saya bernafas lebih cepat ketika saya merasa cemas |  |  |  |  |
| **2** | Saya merasa gugup dan gemetar ketika saya melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| **3** | Saya mengalami insomnia di saat saya merasa cemas |  |  |  |  |
| **4** | Saya merasakan kecemasan sedang seperti: rasa gugup, gelisah, perasaan tidak nyaman |  |  |  |  |
| **5** | Saya merasakan kecemasan berat seperti : gugup, tekanan darah naik, berkeringat, sakit kepala |  |  |  |  |
| **6** | Gelisah muncul di saat saya tidak percaya diri |  |  |  |  |
| **7** | Saya merasa gugup dan cemas saat tampil di depan kelas |  |  |  |  |
| **8** | konsentrasi saya terganggu akibat rasa gugup dan cemas yang muncul dengan tiba-tiba |  |  |  |  |
| **9** | Saya merasa gugup saat tampil di muka umum |  |  |  |  |
| **10** | Trauma menimbulkan kecemasan pada diri saya |  |  |  |  |
| **11** | Saya merasa gugup dan cemas dalam menghadapi sesuatu |  |  |  |  |
| **12** | Rasa gugup dan cemas itu membuat saya menjadi ketakutan dan emosi |  |  |  |  |
| **13** | Menurut saya rasa gugup dan cemas yang timbul merupakan hal yang normal (wajar) |  |  |  |  |
| **14** | Rasa gugup dan cemas dapat mengganggu pikiran saya |  |  |  |  |
| **15** | Fobia menurut saya dapat menimbulkan kecemasan pada diri ketika sudah mengalami trauma. |  |  |  |  |
| **16** | Stress pada pikiran menimbulkan rasa gugup dan cemas pada diri saya |  |  |  |  |
| **17** | Denyut jantung yang cepat diakibatkan saya sedang merasa gugup dan cemas |  |  |  |  |
| **18** | Saya sakit kepala karena perasaan gugup dan cemas yang saya miliki |  |  |  |  |
| **19** | Rasa gugup dan cemas yang timbul membuat aktivitas saya terganggu |  |  |  |  |
| **20** | Saya mimpi buruk akibat rasa gugup dan cemas yang anda miliki |  |  |  |  |
| **21** | Tangan dan kaki saya teras dingin akibat rasa gugup dan cemas pada diri anda |  |  |  |  |
| **22** | Tidak mampu berkonsentrasi apabila keadaan sedang cemas |  |  |  |  |
| **23** | Rasa gugup dan cemas itu tidak pernah terjadi pada diri saya |  |  |  |  |
| **24** | Rasa gugup dan cemas muncul saat saya memikirkan pekerjaan apa yang saya dapatkan setelah lulus sekolah |  |  |  |  |
| **25** | Saya berusaha agar mendapatkan pekerjaan sesuai dengan jurusan yang saya miliki |  |  |  |  |
| **26** | Bagi saya pekerjaan itu penting didaptkan setelah lulus sekolah nanti |  |  |  |  |
| **27** | Saya akan bersungguh-sungguh jika menjalani pekerjaan |  |  |  |  |
| **28** | Rasa gugup dan cemas saya akan hilang jika saya sudah memiliki pekerjaan |  |  |  |  |
| **29** | Termenung bisa membuat saya menjadi nyaman |  |  |  |  |
| **30** | Saya harus mencari informasi terlebih dahulu sebelum menjalani pekerjaan |  |  |  |  |
| **31** | Perhatian yang berlebihan untuk orang lain lebih baik dari pada perhatian dengan diri sendiri |  |  |  |  |
| **32** | Rasa aman merupakan faktor utama dalam diri saya saat menjalani pekerjaan |  |  |  |  |
| **33** | Perhatian yang berlebihan itu sangat tidak baik bagi saya |  |  |  |  |
| **34** | Saya memiliki kelemahan dalam belajar |  |  |  |  |
| **35** | Termenung merupakan hal yang sangat menyenangkan |  |  |  |  |
| **36** | Menurut saya rasa gugup dan cemas timbul akibat dari kemarahan |  |  |  |  |
| **37** | Membutuhkan banyak waktu untuk menghilangkan rasa gugup dan cemas pada diri |  |  |  |  |
| **38** | Saya merasa mampu mencari pekerjaan sendiri tanpa bantuan dari orang lain |  |  |  |  |
| **39** | Saya merasa gugup dan gelisah jika saya tidak bisa menjawab soal ujian |  |  |  |  |
| **40** | Saya merasa tidak berdaya jika tugas yang saya kerjakan selalu salah |  |  |  |  |

**LAMPIRAN III**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**LAYANAN INFORMASI**

**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

1. IDENTITAS
2. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pegajahan
3. Tahun Ajaran : 2020/2021, semester Genap
4. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas XII
5. Pelaksana : Rysa Hani
6. Pihak Terkait : Siswa
7. WAKTU DAN TEMPAT
8. Tanggal : Disesuaikan
9. Jam Pembelajaran dan Pelayanan : Disesuaikan
10. Volume Waktu : 1 x 45 menit
11. Spesifikasi Tempat Belajar : Disesuaikan
12. MATERI PEMBELAJARAN
13. Tema/Subtema : 1. Tema : Fisiologis

2.Subtema :RasaGemetar, insomnia,kelelahan,kelemahan,gelisah peningkatan tekanandarah

B. Sumber Materi : Internet

1. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN
2. Pengembangan KES : Agar siswa mendapatkan pemahaman
3. Pengembangan KES T : Siswa di harapkan terhindar dari rasa

gemetar, insomnia, kelelahan, kelemahan, gelisah, peningkatan tekanan darah.

1. METODE DAN TEKNIK
2. Jenis Layanan : Layanan Informasi
3. Kegiatan Pendukung : Angket
4. SARANA
5. Media : Power Point
6. Perlengkapan : Laptop, HP Android dan Internet
7. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN
   * + 1. KES :

Acuan : Agar peserta didik dapat mengerti dengan apa yang mereka rasakan

Kompetensi : Memahami dan mampu untuk menangani rasa yang mereka alami

Usaha : Mencoba bertanya pada guru apa penyebab dari apa yang mereka rasakan

Rasa : Gemetar, peningkatan tekanan darah, insomnia, kelelah, kelemahan, gelisah

Kesungguhan : Mampu mengatasi rasa cemas yang timbul di dalam diri

KES T : Memberikan pengertian dan penjelasan tentang gejala fisiologis akibat kecemasan yang timbul pada diri

1. LANGKAH KEGIATAN
2. Pengantar
3. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat, dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan dengan materi yang dibahas.
4. Memulai materi pokok pembelajaran dengan siswa agar siswa dapat memahami meteri tersebut
5. Penjajakan

Siswa dapat memahami materi tersebut yang telah di jelaskan oleh guru

1. Penafsiran

Dengan memberikan layanan ke pada siswa maka siswa akan memahami dari sikap Fisiologis akibat kecemasan yang timbul pada diri

1. Pembinaan
2. Siswa dapat memahami sikap Fisiologis dengan penjelasan yang di berikan oleh guru
3. Membahas tentang sikap Fisiologis

Materi bahasan AKURS

Acuan : Pembelajaran tentang sikap Fisiologis

Kompetensi : Memahami dan mampu untuk menangani rasa

yang mereka alami

Usaha : Mencoba bertanya pada guru apa penyebab

dari apa yang mereka rasakan

Rasa : Gemetar, peningkatan tekanan darah, insomnia, kelelah, kelemahan, gelisah

Kesungguhan : Mampu mengatasi rasa cemas yang timbul di dalam diri

1. Penilaian
2. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik di minta merefleksikan apa yang di peroleh dari kegiatan pembelajaran yang baru berlangsung dengan pola :

1. Apa yang di fikirkan
2. Apa yang di rasakan
3. Bagaimana siswa menyikapi
4. Apa yang hendak mereka lakukan
5. Bagaimana mereka mencoba bertanggung jawab dalam melakukannya
6. Penilaian proses

Melalui pengamatan angket dan daftar pilihan, proses pemberian materi di lakukan untuk mengukur fektifitas proses pembelajaran/pelayanan

1. Penutup

Guru mengucapkan terimakasi dan salam

Medan, April 2021

Mengetahui

Guru BK Kepala Sekolah

( ) ( )

**MATERI**

**RASA GEMETAR, INSOMNIA,KELELAHAN,KELEMAHAN,GELISAH PENINGKATAN TEKANANDARAH**

Fisiologis adalah sesuatu yang berkaitan dengan faal (ciri-ciri tubuh) yang timbul akibat rasa cemas yang muncul pada diri misalnya : gemetar, insomnia, kelelahan,dan kelemahan dan gelisah.

**Gemetar**

Tanpa di sadari semua orang pasti pernah mengalami tubuh yang gemetar, entah karena sedang takut, atau udara dingin atau sakit tertentu. Tapi sebenarnya banyak faktor yang menyebabkan tunuh gemetar. Gemetar adalah suatu tindakan yang di lakukan tanpa sengaja, agak berirama dan gerakan otot nya melibat kan osilasi dari satu bagian tbuh ke bagian tubuh lainnya. Semua geraka ini tanpa di sadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, namun kebayakan orang mengalami gemetar pada engan, tangan dan kakinya.

**Insomnia**

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan untuk tidur. Gejala tersebut diikuti gangguan fungsional saat bangun. Insomnia sering di sebabkan oleh adanya suatu penyakit atau akibat adanya permasalahan psikologis. Insomnia merupakan kondisi saat seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak bisa tidur cukup lama sesuai dengan waktu yang d butuhkan walaupun ia memiliki kesempatan untuk melakukannya.

**Kelelahan**

Kelelahan merupakan suatu kondisi yang memiliki tanda berkurangnya kapasitas yang di miliki seseorang untuk bekerja dan mengurangi efisiensi prestasi, dan biasanya hal ini di sertai dengan perasaan etih dan lemah. Kelelahan dapat akut dan datang tiba-tiba atau kronis dan bertahan.

**Kelemahan**

Adanya kekurangan diri dimana di saat kita di hadapkan pada kekurangan diri itu kita kita di hadapkan pada tidak adanya kepercayaan diri untuk menghadapinya.

**Gelisah**

Kegelisahan berasal dari kata gelisah yang berarti tidak tentram hatinya, selalu merasa khawatri, tida tenang, tidak sabar, cemas. Sehingga kegelisahan merupakan hal yang menggambarkan seseorang tidak tentram hati amupun perbuatannya. Kegelisahan hanya dapat di ketahui dari gejala tingkah laku atau gerak gerik seseorang dalam situasi tertentu. Kegelisahan merupakan salah satu ekspresi dari kecemasan, karena itu dalam kehidupan sehari-hari kegelisahan juga di artikan sebagai kecemasan.

**LAMPIRAN IV**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**LAYANAN INFORMASI**

**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

I. IDENTITAS

1. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pegajahan
2. Tahun Ajaran : 2020/2021 semester Genap
3. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas XII
4. Pelaksana : Rysa Hani
5. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

1. Tanggal : Disesuaikan
2. Jam Pembelajaran dan Pelayanan : Disesuaikan
3. Volume Waktu : 1 x 45 menit
4. Sfesifikasi Tempat Belajar : Disesuaikan

III. MATERI PEMBELAJARAN

A. Tema/Subtema : 1. Tema : Emosional

2. Subtema : Rasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri,kehilangan kontrol, tegang, tidak dapat rileks

B. Sumber Materi : Internet

IV. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES : Agar siswa mendapat pemahaman

B. Pengembangan KES T : Siswa di harapkan terhindar dari Rasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri,kehilangan kontrol, tegang, tidak dapat rileks

V. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : Layanan Informasi

B. Kegiatan Pendukung : Angket

VI. SARANA

A. Media : Power Point

B. Perlengkapan : Laptop, HP Android, Internet

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN

A. KES :

Acuan : Agar peserta didik dapat mengerti dengan apa yang mereka rasakan

Kompetensi : Memahami dan mampu untuk menangani rasa yang mereka alami

Usaha : Mencoba bertanya pada guru apa penyebab dari apa yang mereka rasakan

Rasa : Rasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan kontrol, tegang, tidak dapat rileks

Kesungguhan : Mampu mengatasi rasa cemas yang timbul di dalam diri

KES T : Memberikan pengertian dan penjelasan tentang sikap Emosional akibat kecemasan yang timbul pada diri

1. LANGKAH KEGIATAN
   * + - 1. Pengantar
   1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat, dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan dengan materi yang dibahas.
   2. Memulai materi pokok pembelajaran dengan siswa agar siswa dapat memahami meteri tersebut
      * + 1. Penjajakan

Siswa dapat memahami materi tersebut yang telah di jelaskan oleh guru

* + - * 1. Penafsiran

Dengan memberikan layanan ke pada siswa maka siswa akan memahami dari sikap Emosional akibat kecemasan yang timbul pada diri

* + - * 1. Pembinaan

Siswa dapat memahami sikap Fisiologis dengan penjelasan yang di berikan oleh guru

1. Membahas tentang sikap Emosional
2. Materi bahasan AKURS

Acuan : Pembelajaran tentang sikap Emosional

Kompetensi : Memahami dan mampu untuk menangani

rasa yang mereka alami

Usaha :Mencoba bertanya pada guru apa penyebab

dari apa yang mereka rasakan

Rasa :Rasa ketakutan, tidak berdaya, gugup,

kehilangan rasa percaya diri,kehilangan

kontrol, tegang, tidak dapat rileks

Kesungguhan : Mampu mengatasi rasa cemas yang timbul

di dalam diri

1. Penilaian
2. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik di minta merefleksikan apa yang di peroleh dari kegiatan pembelajaran yang baru berlangsung dengan pola :

1. Apa yang di fikirkan
2. Apa yang di rasakan
3. Bagaimana siswa menyikapi
4. Apa yang hendak mereka lakukan
5. Bagaimana mereka mencoba bertanggung jawab dalam melakukannya
6. Penilaian proses

Melalui pengamatan angket dan daftar pilihan, proses pemberian materi di lakukan untuk mengukur fektifitas proses pembelajaran/pelayanan

1. Penutup

Guru mengucapkan terimakasi dan salam

Medan, April 2021

Mengetahui

Guru BK Kepala Sekolah

( ) ( )

**MATERI**

**RASA KETAKUTAN, TIDAK BERDAYA, GUGUP, KEHILANGAN RASA PERCAYA DIRI,KEHILANGAN KONTROL, TEGANG, TIDAK DAPAT RILEKS.**

Emosional merupakan perasaan yang di tunjukan kepada seseorang atau sesuatu, atau kejadian. Dapat di tunjukan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu seperti merasa ketakutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan rasa percaya diri, kehilangan kontrol, tegang, tidak dapat rileks.

**Ketakutan**

Suatu tanggapan emosi terhadap ancaman, dan suatu mekanisme perthanan hidup dasar yang terjadi sebagai respon terhadap suatu stimulus tertentu, seperti rasa sakit atau ancaman bahaya. Rasa takut di latarbelakangi oleh pengalaman atau keadaan yang tidak menyenangkan.

**Tidak berdaya**

Orang yang lemah atau orang yang kelihatannya kuat namun tidak mampu berbuat baik untuk dirinya maupun orang lain juga tidak mempunyai hati nurani.

**Gugup**

Merupakan perasaan khawatir atau ragu-ragu terhadap ketidak mampuan diri kita sendiri baik di hadapan umum atau antar individu. Gugup juga terjadi tidak saja ketika yang bersangkutan sedang berbicara di depan umum tetapi saat sedang wawancara bisa jadi tidak enak di lihat oleh orang lain.

**Tidak dapat rileks**

Keadaan diri yang membuat kita di hantui oleh rasa beban sehingga sulitnya untuk merilekskan diri di saat menjalankan aktivitas.

**Kehilangan rasa percaya diri**

Orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif terhadapa dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap dirinya dan pengetahuan yang kurang terhadap kapasitas yang dimiliki nya.

**Tegang**

Perasaan yang timbul saat rasa cemas timbul pada diri saat kita di hadapkan oleh sesuatu atau seseorang yang dapat membuat kita tidak merasa nyaman, sehingga mucul lah rasa tegang pada diri.

**LAMPIRAN V**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**

**LAYANAN INFORMASI**

**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

1. IDENTITAS
2. Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Pegajahan
3. Tahun Ajaran : 2020/2021 semester Genap
4. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas XII
5. Pelaksana : Rysa Hani
6. Pihak Terkait : Siswa
7. WAKTU DAN TEMPAT
8. Tanggal : Disesuaikan
9. Jam Pembelajaran dan Pelayanan : Disesuaikan
10. Volume Waktu : 1 x 45 menit
11. Sfesifikasi Tempat Belajar : Disesuaikan
12. MATERI PEMBELAJARAN
13. Tema/Subtema : 1. Tema : Kognitif

2.Subtema :Kurangnya konsentrasi,pelupa, termenung,perhatian yang berlebihan

B. Sumber Materi : Internet

1. Tujuan/ Arah Pengembangan
2. Pengembangan KES : Agar siswa mendapat pemahaman

B. Pengembangan KES T : Siswa di harapkan terhindardariRasa Kurangnya konsentrasi,pelupa, termenung,perhatian yang berlebihan

1. METODE DAN TEKNIK
2. Jenis Layanan : Layanan Informasi
3. Kegiatan Pendukung : Angket
4. SARANA
5. Media : Power Point
6. Perlengkapan : Laptop, HP Android, Internet
7. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN/PELAYANAN
   * + 1. KES :

Acuan : Agar peserta didik dapat mengerti dengan apa yang mereka rasakan

Kompetensi : Memahami dan mampu untuk menangani rasa yang mereka alami

Usaha : Mencoba bertanya pada guru apa penyebab dari apa yang mereka rasakan

Rasa : Rasa Kurangnya konsentrasi,pelupa, termenung,perhatian yang berlebihan

Kesungguhan : Mampu mengatasi rasa cemas yang timbul di dalam diri

KES T : Memberikan pengertian dan penjelasan tentang sikap Kognitif akibat kecemasan yang timbul pada diri

1. LANGKAH KEGIATAN
2. Pengantar
3. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat, dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan dengan materi yang dibahas.
4. Memulai materi pokok pembelajaran dengan siswa agar siswa dapat memahami meteri tersebut
5. Penjajakan

Siswa dapat memahami materi tersebut yang telah di jelaskan oleh guru

1. Penafsiran

Dengan memberikan layanan ke pada siswa maka siswa akan memahami dari sikap Emosional akibat kecemasan yang timbul pada diri

1. Pembinaan
2. Siswa dapat memahami sikap Fisiologis dengan penjelasan yang di berikan oleh guru
3. Membahas tentang sikap Kognitif
4. Materi bahasan AKURS

Acuan : Pembelajaran tentang sikap Emosional

Kompetensi : Memahami dan mampu untuk menangani rasa yang mereka alami

Usaha :Mencoba bertanya pada guru apa penyebab dari apa yang mereka rasakan

Rasa :Kurangnya berkonsentrasi, pelupa, termenung, perhatian yang berlebihan

Kesungguhan : Mampu mengatasi rasa cemas yang timbul di dalam diri

1. Penilaian
2. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran peserta didik di minta merefleksikan apa yang di peroleh dari kegiatan pembelajaran yang baru berlangsung dengan pola :

a. Apa yang di fikirkan

* + - 1. Apa yang di rasakan
      2. Bagaimana siswa menyikapi
      3. Apa yang hendak mereka lakukan
      4. Bagaimana mereka mencoba bertanggung jawab dalam melakukannya

1. Penilaian proses

Melalui pengamatan angket dan daftar pilihan, proses pemberian materi di lakukan untuk mengukur fektifitas proses pembelajaran/pelayanan

1. Penutup

Guru mengucapkan terimakasi dan salam

Medan, April 2021

Mengetahui

Guru BK Kepala Sekolah

( ) ( )

**MATERI**

**KURANGNYA KONSENTRASI,PELUPA, TERMENUNG,PERHATIAN YANG BERLEBIHAN**

Kognitif merupakan ranah yang menyangkut kegiata mental (otak). Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana seperti tidak mampu berkonsentrasi, pelupa, termenung, perhatian yang berlebihan.

**Tidak mampu berkonsentrasi**

Keadaan pikiran yang terganggu yang di akibatkan karena sesuatu pikiran atau individu, yang menyebabkan kurang nya kemampuan berkonsentrasi bisa juga di sebabkan oleh suara yang berisik atau keadaan yang kurang nyaman.

**Pelupa**

Rendahnya daya ingat yang di miliki oleh seseorang sehingga orang itu tidak mampu untuk mengingat ssesuatu seperti : pekerjaan, kejadian, atau seseorang

**Termenung**

Sesuatu hal yang sering terjadi pada diri seseorang yang di akibatkan karena lelah dalam bekerja, memikirkan sesuatu atau merencanakan sesuatu hal yang akan di kerjakan.

**Perhatian yang berlebihan**

Perhatian yang ditimbulkan oleh seseorang kepada orang lain baik yang ia sayangi atau pun tidak. Maupun terhadap sesuatu hal yang menurut mereka sangat menarik untuk di lihat atau di amati.

**LAMPIRAN VI**

**TABEL PRODUCT MOMENT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabel r Product Moment | | | |
| Pada Sig.0,05 (Two Tail) | | | |
| **N** | **R** | **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** |
| 1 | 0.997 | 41 | 0.301 | 81 | 0.216 | 121 | 0.177 | 161 | 0.154 | 201 | 0.138 |
| 2 | 0.95 | 42 | 0.297 | 82 | 0.215 | 122 | 0.176 | 162 | 0.153 | 202 | 0.137 |
| 3 | 0.878 | 43 | 0.294 | 83 | 0.213 | 123 | 0.176 | 163 | 0.153 | 203 | 0.137 |
| 4 | 0.811 | 44 | 0.291 | 84 | 0.212 | 124 | 0.175 | 164 | 0.152 | 204 | 0.137 |
| 5 | 0.754 | 45 | 0.288 | 85 | 0.211 | 125 | 0.174 | 165 | 0.152 | 205 | 0.136 |
| 6 | 0.707 | 46 | 0.285 | 86 | 0.21 | 126 | 0.174 | 166 | 0.151 | 206 | 0.136 |
| 7 | 0.666 | 47 | 0.282 | 87 | 0.208 | 127 | 0.173 | 167 | 0.151 | 207 | 0.136 |
| 8 | 0.632 | 48 | 0.279 | 88 | 0.207 | 128 | 0.172 | 168 | 0.151 | 208 | 0.135 |
| 9 | 0.602 | 49 | 0.276 | 89 | 0.206 | 129 | 0.172 | 169 | 0.15 | 209 | 0.135 |
| 10 | 0.576 | 50 | 0.273 | 90 | 0.205 | 130 | 0.171 | 170 | 0.15 | 210 | 0.135 |
| 11 | 0.553 | 51 | 0.271 | 91 | 0.204 | 131 | 0.17 | 171 | 0.149 | 211 | 0.134 |
| 12 | 0.532 | 52 | 0.268 | 92 | 0.203 | 132 | 0.17 | 172 | 0.149 | 212 | 0.134 |
| 13 | 0.514 | 53 | 0.266 | 93 | 0.202 | 133 | 0.169 | 173 | 0.148 | 213 | 0.134 |
| 14 | 0.497 | 54 | 0.263 | 94 | 0.201 | 134 | 0.168 | 174 | 0.148 | 214 | 0.134 |
| 15 | 0.482 | 55 | 0.261 | 95 | 0.2 | 135 | 0.168 | 175 | 0.148 | 215 | 0.133 |
| 16 | 0.468 | 56 | 0.259 | 96 | 0.199 | 136 | 0.167 | 176 | 0.147 | 216 | 0.133 |
| 17 | 0.456 | 57 | 0.256 | 97 | 0.198 | 137 | 0.167 | 177 | 0.147 | 217 | 0.133 |
| 18 | 0.444 | 58 | 0.254 | 98 | 0.197 | 138 | 0.166 | 178 | 0.146 | 218 | 0.132 |
| 19 | 0.433 | 59 | 0.252 | 99 | 0.196 | 139 | 0.165 | 179 | 0.146 | 219 | 0.132 |
| 20 | 0.423 | 60 | 0.25 | 100 | 0.195 | 140 | 0.165 | 180 | 0.146 | 220 | 0.132 |
| 21 | 0.413 | 61 | 0.248 | 101 | 0.194 | 141 | 0.164 | 181 | 0.145 | 221 | 0.131 |
| 22 | 0.404 | 62 | 0.246 | 102 | 0.193 | 142 | 0.164 | 182 | 0.145 | 222 | 0.131 |
| 23 | 0.396 | 63 | 0.244 | 103 | 0.192 | 143 | 0.163 | 183 | 0.144 | 223 | 0.131 |
| 24 | 0.388 | 64 | 0.242 | 104 | 0.191 | 144 | 0.163 | 184 | 0.144 | 224 | 0.131 |
| 25 | 0.381 | 65 | 0.24 | 105 | 0.19 | 145 | 0.162 | 185 | 0.144 | 225 | 0.13 |
| 26 | 0.374 | 66 | 0.239 | 106 | 0.189 | 146 | 0.161 | 186 | 0.143 | 226 | 0.13 |
| 27 | 0.367 | 67 | 0.237 | 107 | 0.188 | 147 | 0.161 | 187 | 0.143 | 227 | 0.13 |
| 28 | 0.361 | 68 | 0.235 | 108 | 0.187 | 148 | 0.16 | 188 | 0.142 | 228 | 0.129 |
| 29 | 0.355 | 69 | 0.234 | 109 | 0.187 | 149 | 0.16 | 189 | 0.142 | 229 | 0.129 |
| 30 | 0.349 | 70 | 0.232 | 110 | 0.186 | 150 | 0.159 | 190 | 0.142 | 230 | 0.129 |
| 31 | 0.344 | 71 | 0.23 | 111 | 0.185 | 151 | 0.159 | 191 | 0.141 | 231 | 0.129 |
| 32 | 0.339 | 72 | 0.229 | 112 | 0.184 | 152 | 0.158 | 192 | 0.141 | 232 | 0.128 |
| 33 | 0.334 | 73 | 0.227 | 113 | 0.183 | 153 | 0.158 | 193 | 0.141 | 233 | 0.128 |
| 34 | 0.329 | 74 | 0.226 | 114 | 0.182 | 154 | 0.157 | 194 | 0.14 | 234 | 0.128 |
| 35 | 0.325 | 75 | 0.224 | 115 | 0.182 | 155 | 0.157 | 195 | 0.14 | 235 | 0.127 |
| 36 | 0.32 | 76 | 0.223 | 116 | 0.181 | 156 | 0.156 | 196 | 0.139 | 236 | 0.127 |
| 37 | 0.316 | 77 | 0.221 | 117 | 0.18 | 157 | 0.156 | 197 | 0.139 | 237 | 0.127 |
| 38 | 0.312 | 78 | 0.22 | 118 | 0.179 | 158 | 0.155 | 198 | 0.139 | 238 | 0.127 |
| 39 | 0.308 | 79 | 0.219 | 119 | 0.179 | 159 | 0.155 | 199 | 0.138 | 239 | 0.126 |
| 40 | 0.304 | 80 | 0.217 | 120 | 0.178 | 160 | 0.154 | 200 | 0.138 | 240 | 0.126 |

**LAMPIRAN VII**

**TABEL UJI T**

**Titik Persentase Distribusi t (dk = 1 – 56)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pr**  **Df** | **0.25** | **0.10** | **0.05** | **0.025** | **0.01** | **0.005** | **0.001** |
| **0.50** | **0.20** | **0.10** | **0.050** | **0.02** | **0.010** | **0.002** |
| **1** | 1.00000 | 3.07768 | 6.31375 | 12.70620 | 31.82052 | 63.65674 | 318.30884 |
| **2** | 0.81650 | 1.88562 | 2.91999 | 4.30265 | 6.96456 | 9.92484 | 22.32712 |
| **3** | 0.76489 | 1.63774 | 2.35336 | 3.18245 | 4.54070 | 5.84091 | 10.21453 |
| **4** | 0.74070 | 1.53321 | 2.13185 | 2.77645 | 3.74695 | 4.60409 | 7.17318 |
| **5** | 0.72669 | 1.47588 | 2.01505 | 2.57058 | 3.36493 | 4.03214 | 5.89343 |
| **6** | 0.71756 | 1.43976 | 1.94318 | 2.44691 | 3.14267 | 3.70743 | 5.20763 |
| **7** | 0.71114 | 1.41492 | 1.89458 | 2.36462 | 2.99795 | 3.49948 | 4.78529 |
| **8** | 0.70639 | 1.39682 | 1.85955 | 2.30600 | 2.89646 | 3.35539 | 4.50079 |
| **9** | 0.70272 | 1.38303 | 1.83311 | 2.26216 | 2.82144 | 3.24984 | 4.29681 |
| **10** | 0.69981 | 1.37218 | 1.81246 | 2.22814 | 2.76377 | 3.16927 | 4.14370 |
| **11** | 0.69745 | 1.36343 | 1.79588 | 2.20099 | 2.71808 | 3.10581 | 4.02470 |
| **12** | 0.69548 | 1.35622 | 1.78229 | 2.17881 | 2.68100 | 3.05454 | 3.92963 |
| **13** | 0.69383 | 1.35017 | 1.77093 | 2.16037 | 2.65031 | 3.01228 | 3.85198 |
| **14** | 0.69242 | 1.34503 | 1.76131 | 2.14479 | 2.62449 | 2.97684 | 3.78739 |
| **15** | 0.69120 | 1.34061 | 1.75305 | 2.13145 | 2.60248 | 2.94671 | 3.73283 |
| **16** | 0.69013 | 1.33676 | 1.74588 | 2.11991 | 2.58349 | 2.92078 | 3.68615 |
| **17** | 0.68920 | 1.33338 | 1.73961 | 2.10982 | 2.56693 | 2.89823 | 3.64577 |
| **18** | 0.68836 | 1.33039 | 1.73406 | 2.10092 | 2.55238 | 2.87844 | 3.61048 |
| **19** | 0.68762 | 1.32773 | 1.72913 | 2.09302 | 2.53948 | 2.86093 | 3.57940 |
| **20** | 0.68695 | 1.32534 | 1.72472 | 2.08596 | 2.52798 | 2.84534 | 3.55181 |
| **21** | 0.68635 | 1.32319 | 1.72074 | 2.07961 | 2.51765 | 2.83136 | 3.52715 |
| **22** | 0.68581 | 1.32124 | 1.71714 | 2.07387 | 2.50832 | 2.81876 | 3.50499 |
| **23** | 0.68531 | 1.31946 | 1.71387 | 2.06866 | 2.49987 | 2.80734 | 3.48496 |
| **24** | 0.68485 | 1.31784 | 1.71088 | 2.06390 | 2.49216 | 2.79694 | 3.46678 |
| **25** | 0.68443 | 1.31635 | 1.70814 | 2.05954 | 2.48511 | 2.78744 | 3.45019 |
| **26** | 0.68404 | 1.31497 | 1.70562 | 2.05553 | 2.47863 | 2.77871 | 3.43500 |
| **27** | 0.68368 | 1.31370 | 1.70329 | 2.05183 | 2.47266 | 2.77068 | 3.42103 |
| **28** | 0.68335 | 1.31253 | 1.70113 | 2.04841 | 2.46714 | 2.76326 | 3.40816 |
| **29** | 0.68304 | 1.31143 | 1.69913 | 2.04523 | 2.46202 | 2.75639 | 3.39624 |
| **30** | 0.68276 | 1.31042 | 1.69726 | 2.04227 | 2.45726 | 2.75000 | 3.38518 |
| **31** | 0.68249 | 1.30946 | 1.69552 | 2.03951 | 2.45282 | 2.74404 | 3.37490 |
| **32** | 0.68223 | 1.30857 | 1.69389 | 2.03693 | 2.44868 | 2.73848 | 3.36531 |
| **33** | 0.68200 | 1.30774 | 1.69236 | 2.03452 | 2.44479 | 2.73328 | 3.35634 |
| **34** | 0.68177 | 1.30695 | 1.69092 | 2.03224 | 2.44115 | 2.72839 | 3.34793 |
| **35** | 0.68156 | 1.30621 | 1.68957 | 2.03011 | 2.43772 | 2.72381 | 3.34005 |
| **36** | 0.68137 | 1.30551 | 1.68830 | 2.02809 | 2.43449 | 2.71948 | 3.33262 |
| **37** | 0.68118 | 1.30485 | 1.68709 | 2.02619 | 2.43145 | 2.71541 | 3.32563 |
| **38** | 0.68100 | 1.30423 | 1.68595 | 2.02439 | 2.42857 | 2.71156 | 3.31903 |
| **39** | 0.68083 | 1.30364 | 1.68488 | 2.02269 | 2.42584 | 2.70791 | 3.31279 |
| **40** | 0.68067 | 1.30308 | 1.68385 | 2.02108 | 2.42326 | 2.70446 | 3.30688 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pr**  **df** | **0.25** | **0.10** | **0.05** | **0.025** | **0.01** | **0.005** | **0.001** |
| **0.50** | **0.20** | **0.10** | **0.050** | **0.02** | **0.010** | **0.002** |
| **41** | 0.68052 | 1.30254 | 1.68288 | 2.01954 | 2.42080 | 2.70118 | 3.30127 |
| **42** | 0.68038 | 1.30204 | 1.68195 | 2.01808 | 2.41847 | 2.69807 | 3.29595 |
| **43** | 0.68024 | 1.30155 | 1.68107 | 2.01669 | 2.41625 | 2.69510 | 3.29089 |
| **44** | 0.68011 | 1.30109 | 1.68023 | 2.01537 | 2.41413 | 2.69228 | 3.28607 |
| **45** | 0.67998 | 1.30065 | 1.67943 | 2.01410 | 2.41212 | 2.68959 | 3.28148 |
| **46** | 0.67986 | 1.30023 | 1.67866 | 2.01290 | 2.41019 | 2.68701 | 3.27710 |
| **47** | 0.67975 | 1.29982 | 1.67793 | 2.01174 | 2.40835 | 2.68456 | 3.27291 |
| **48** | 0.67964 | 1.29944 | 1.67722 | 2.01063 | 2.40658 | 2.68220 | 3.26891 |
| **49** | 0.67953 | 1.29907 | 1.67655 | 2.00958 | 2.40489 | 2.67995 | 3.26508 |
| **50** | 0.67943 | 1.29871 | 1.67591 | 2.00856 | 2.40327 | 2.67779 | 3.26141 |
| **51** | 0.67933 | 1.29837 | 1.67528 | 2.00758 | 2.40172 | 2.67572 | 3.25789 |
| **52** | 0.67924 | 1.29805 | 1.67469 | 2.00665 | 2.40022 | 2.67373 | 3.25451 |
| **53** | 0.67915 | 1.29773 | 1.67412 | 2.00575 | 2.39879 | 2.67182 | 3.25127 |
| **54** | 0.67906 | 1.29743 | 1.67356 | 2.00488 | 2.39741 | 2.66998 | 3.24815 |
| **55** | 0.67898 | 1.29713 | 1.67303 | 2.00404 | 2.39608 | 2.66822 | 3.24515 |
| **56** | 0.67890 | 1.29685 | 1.67252 | 2.00324 | 2.39480 | 2.66651 | 3.24226 |

**LAMPIRAN VIII**

**DOKUMENTASI PENELITIAN**

****





