

Lampiran 1 Angket Studi Pendahuluan

Nama :

Kelas :

1. Apa media yang guru BK gunakan untuk menjelaskan tentang cara mengurangi kecemasan terhadap ujian?
 - a. Video tutorial
 - b. Video Scribe
 - c. *Flip chart*
 - d. Ensiklopedia
 - e. *Booklet*
 - f. *Self-help book*
2. Bagaimana cara sekolah mengurangi kecemasan terhadap ujian?
 - a. Mengadakan do'a bersama
 - b. Melalui pelajaran BK
 - c. Bimbingan kelompok
 - d. Mengadakan seminar
 - e. *Mentoring*
3. Apa media yang kamu pilih untuk membantu guru BK dalam menjelaskan tentang cara mengurangi kecemasan terhadap ujian?
 - a. Video tutorial
 - b. Video Scribe
 - c. *Flip chart*
 - d. Ensiklopedia
 - e. *Booklet*
 - f. *Self-help book*

Lampiran 2 Angket Kecemasan

Hampir setiap orang pernah mengikuti ujian dalam berbagai bentuk, dan setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap ujian yang harus diikuti. Untuk itu saat membaca seluruh pernyataan dibawah ini, mohon gambarkan **apa yang Anda rasakan mengenai pengalaman Anda saat mengikuti ujian**. Anda dapat memberi ceklist (V) pada jawaban yang Anda pilih.

4 = Hampir Selalu
3 = Sering

2 = Kadang-kadang
1 = Hampir tidak pernah

No	Butir Pernyataan	4	3	2	1
1	Saya merasa tidak yakin dan tegang saat ujian.				
2	Saat ujian, saya merasa tidak tenang, merasa kesal/ kecewa.				
3	Jika memikirkan nilai yang akan saya dapat, saya merasa terganggu saat mengerjakan soal ujian				
4	Saya "membeku" saat ujian.				
5	Selama ujian, saya berpikir apakah saya akan lulus.				
6	Semakin keras saya berusaha dalam mengerjakan ujian, saya semakin bingung.				
7	Pikiran mengerjakan ujian dengan buruk mengganggu konsentrasi saya ketika ujian.				
8	Saya merasa gelisah saat ujian				
9	Walaupun saya sudah sangat siap untuk ujian seperti ujian nasional, saya merasa gugup tentang hal ini.				
10	Saya mulai merasa sangat tidak tenang saat menunggu nilai hasil ujian saya				
11	Selama ujian, saya merasa tegang				
12	Saya berharap ujian nasional tidak memberikan gangguan yang besar pada diri saya.				
13	Selama ujian saya merasa tegang hingga perut saya sakit				
14	Saya seperti mengalahkan diri saya sendiri saat mengerjakan ujian				
15	Saya merasa sangat panik saat menghadapi ujian				
16	Saya merasa khawatir yang teramat sangat sebelum ujian nasional				
17	Selama ujian, saya memikirkan konsekuensi dari kegagalan yang mungkin akan saya alami				
18	Saya merasa jantung saya berdetak sangat cepat selama ujian				
19	Setelah ujian berakhir, saya berusaha untuk berhenti mengkhawatirkan tentang ujian tersebut, namun saya tidak bisa.				
20	Selama ujian, saya merasa khawatir akan melupakan berbagai hal yang telah saya ketahui				

Lampiran 3 Angket Studi Kebutuhan Video Tutorial

SOAL

1. Dimana kamu ingin video tutorial ini dilakukan?
 - a. Luar ruangan
 - b. Dalam ruangan
2. Siapakah model yang kamu inginkan dalam video tutorial?
 - a. Orang yang seusia
 - b. Orang dewasa
 - c. Orang yang lebih muda
3. Apa jenis kelamin yang kamu inginkan untuk menjadi model dalam video tutorial?
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
4. Apa jenis pakaian yang kamu inginkan untuk model dalam video tutorial?
 - a. Seragam sekolah
 - b. Pakaian formal
 - c. Pakaian *casual*
5. Bagaimana sebaiknya pengambilan gambar dilakukan?
 - a. Satu arah (arah depan saja)
 - b. Beberapa arah (depan, kanan, kiri)
 - c. Kamera bergerak
6. Apakah perlu pengulangan dalam setiap tutorial yang dilakukan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Berapa lama durasi video tutorial yang kamu inginkan?
 - a. 5-9 menit
 - b. 10-14 menit
 - c. 15 menit
8. Apa menurutmu *subtitle* sebaiknya terdapat di dalam video?
 - a. Ya, perlu terdapat teks tertulis sesuai dengan pembicaraan
 - b. Ya, hanya instruksi penting
 - c. Tidak perlu ada *subtitle*
9. Apa warna yang kamu ingin gunakan sebagai subtitle?
 - a. Gelap
 - b. Terang
 - c. Kontras dengan video

10. Apakah kamu ingin adanya latar suara pada video tutorial?
 - a. Ya
 - b. Tidak

11. Jika ya, latar suara seperti apa yang menarik menurutmu?
 - a. Suara alam (natural)
 - b. Musik dengan irama lembut
 - c. Musik dengan irama keras
12. Bagaimana tampilan narator yang kamu inginkan?
 - a. Suara saja
 - b. Suara dan rupa
13. Apa jenis kelamin yang kamu inginkan untuk seorang narator?
 - a. Perempuan
 - b. Laki-laki

Lampiran 4 Uji Ahli

Lembar Evaluasi Uji Ahli

Pengembangan Media Video Tutorial Latihan Relaksasi Otot Progresif di SMA Negeri 55 Jakarta

Selamat Pagi Bapak/Ibu

Terimakasih telah bersedia mengisi lembar penilaian video tutorial ini. Video tutorial yang akan dinilai adalah “Pengembangan Media Video Tutorial Latihan Relaksasi Otot Progresif di SMA Negeri 55 Jakarta”. Penilaian dan pendapat Bapak/Ibu sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas video tutorial ini.

Petunjuk Pengisian:

1. Pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan memberikan tanda cek (√) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia
2. Tulis masukan untuk perbaikan video tutorial untuk pengembangan lebih lanjut pada kolom yang telah disediakan

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Lokasi					
1.	Lokasi berada pada situasi kondusif				

Komentar :

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Model					
1.	Cara berpakaian model video tutorial				
2.	Model memperagakan kembali sesuai dengan instruksi				

Komentar:

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Durasi					
1.	Durasi video tutorial yang ditonton tidak lebih dari 15 menit				

Komentar:

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Pengambilan Gambar					
1.	Video tutorial terlihat jelas				
2.	Pencahayaan yang cukup pada video tutorial				

Komentar :

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Subtitle					
1.	Font cukup jelas				
2.	Ukuran teks cukup besar				

Komentar :

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Suara					
1.	Latar belakang suara sesuai dengan video tutorial				
2.	Suara terdengar jelas				

Komentar :

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Kualitas Media					
1.	Kualitas video yang ditampilkan				
2.	Kemudahan penggunaan				
3.	Kejelasan visual video tutorial				

Komentar :

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
Penggunaan Bahasa					
1.	Kualitas penggunaan bahasa				
2.	Kesesuaian penempatan kalimat				

Komentar :

No.	Butir Penilaian	Skor			
		SS	S	TS	STS
<i>Layout media</i>					
1.	Penyajian video				
2.	Tata letak				

Komentar :

Kritik dan Saran

No	Bagian yang salah	Jenis Kesalahan	Saran

Komentar secara keseluruhan :

Kesimpulan :

Program ini dinyatakan (beri tanda \checkmark pada kolom yang disediakan sesuai dengan pendapat bapak/ibu) :

Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi	
Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi	
Tidak layak diujicobakan dilapangan	

Jakarta,

Validator

Lampiran 5 Skenario Video Tutorial

Pembukaan

Penjelasan berupa kalimat tanpa suara

Suara narator:

Video ini berisikan video tutorial relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan terhadap tes bagi peserta didik tingkat SMA.

Sebelum memulai relaksasi otot progresif, lakukan latihan terlebih dahulu.

Pertama, carilah posisi duduk yang nyaman dan ruangan yang tenang.

Setelah duduk dengan nyaman dan berada di ruangan yang tenang, kemudian atur pernapasan.

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7...8...

Setelah pernapasan sudah teratur, maka latihan relaksasi otot progresif dapat dilakukan.

Tahap pertama yaitu lakukan peregangan dengan meluruskan tangan ke depan....buat kepalan tangan yang erat.....Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7...8...

Tahap kedua yaitu bungkukan bahu... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7....8...

Tahap ketiga yaitu tekukkan kedua lengan ke siku sekuat mungkin... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7....8...

Tahap keempat yaitu buka mata selebar mungkin sambil mengangkat alis..... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7....8...

Tahap kelima yaitu kerutkan kening dan hidung sekuat mungkin.... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7....8...

Tahap keenam yaitu tonjolan dagu dan tarik ke bawah sudut mulut sekuat mungkin..... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7....8...

Tahap ketujuh yaitu angkat bahu sekuat mungkin..... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7...8...

Tahap kedelapan yaitu tekuk perut ke depan..... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7...8...

Tahap kesembilan yaitu tonjolan perut dan kencangkan otot sebisa mungkin..... Lakukan dari hitungan 1 sampai 8.

1...2...3...4...5...6...7...8...

Kemudian lemaskan dan atur penapasan kembali

Tarik napas pada hitungan 1 sampai 4 lalu buang napas pada hitungan 5 sampai 8...

Tarik napas 1...2...3...4...lalu buang 5...6...7...8...

Jeda sebentar

Suara narator:

Mulailah menarik napas dalam-dalam dan rasakan udara di paru-paru Anda. Tahan napas selama beberapa detik.

(Jeda sejenak)

Lepaskan napas perlahan dan biarkan ketegangan terlepas dari tubuh anda.

Ambil napas dalam lagi dan tahan.

(Jeda sejenak)

Sekali lagi, perlahan lepaskan napas.

Sekarang sedikit lebih lambat, Tarik napas kembali. Penuhi paru-paru anda dan tahan.

(Jeda sejenak)

Lepaskan napas secara perlahan dan bayangkan perasaan tekanan hilang dari tubuh anda.

Sekarang, pindahkan perhatian anda pada tangan. Luruskan tangan ke depan dan buat kepalan tangan yang erat. Tahan dan rasakan tegangan pada tangan anda. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lemaskan tangan anda. Rasakan relaksasi di tubuh anda.

Selanjutnya, mulai berfokus pada bahu anda. Bungkukan bahu sekuat mungkin. Rasakan dan perhatikan ketegangan pada bahu anda. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lemaskan bahu anda. Lagi, rasakan relaksasi pada tubuh anda. Ingat untuk tetap mengambil napas dalam-dalam.

Selanjutnya, tekukkan kedua lengan ke siku. Pastikan anda merasakan ketegangan tanpa terkilir/ keseleo. (3x)

(Jeda 5 detik)

Dan lemaskan. Rasakan ketegangan terlepas dari otot anda.

Mulai buka mata lebar-lebar dan angkat alis. Lakukan sekuat mungkin. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lepaskan. Lemaskan tubuh anda. Biarkan diri anda merasakan rileks.

Lanjutkan dengan Tarik napas dalam. Tarik napas secara perlahan, rasakan udara di paru-paru anda, dan tahan.

(Jeda sejenak)

Lepaskan udara secara perlahan. Rasakan udara meninggalkan paru-paru anda.

Selanjutnya, kerutkan kening. Lakukan sekuat mungkin dan tahan. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lemaskan kening anda. Rasakan perlahan-lahan tekanan hilang dari tubuh anda dan rasakan relaksasi. Rasakan perbedaan di tubuh anda saat rileks.

Kemudian, tonjolkkan dagu dan tarik ke bawah sudut mulut. Lakukan sebisa mungkin. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lemaskan dagu dan mulut anda. Rasakan relaksasi pada wajah anda.

Pindahkan perhatian pada bahu. Angkat bahu sekuat mungkin dan tahan. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lemaskan. Rasakan lagi perasaan rileks.

Selanjutnya tekuk perut ke depan. Tekuk sekuat mungkin. (3x)

(Jeda 5 detik)

Lemaskan. Rasakan rileks.

Lalu terakhir, tonjolkkan perut dan kencangkan otot. Lakukan sekuat mungkin tanpa terkilir. (3x)

(Jeda 5 detik)

Sekarang lemaskan. Biarkan seluruh tubuh anda lemas. Perhatikan perasaan relaksasi ini dan betapa berbedanya dengan perasaan ketegangan. Bayangkan gelombang relaksasi perlahan menyebar melalui tubuh anda melalui kepala hingga kaki. Rasakan rileks pada tubuh anda.

Mulailah gerakan tubuh anda secara perlahan.

Regangkan otot-otot anda dan buka mata saat anda siap.

Lampiran 6**Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok****RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK**

- A.** Komponen Layanan : Layanan dasar
- B.** Bidang Layanan : Bidang Pribadi
- C.** Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pencegahan
- D.** Tujuan : Membantu peserta didik dalam memahami penggunaan teknik relaksasi otot progresif
- E.** Topik : Penggunaan video tutorial relaksasi otot progresif
- F.** Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI / Semester 1
- G.** Metode dan Teknik : Menonton video
- H.** Waktu : 2 x 45 menit
- I.** Media/ Alat : CD, Laptop, pengeras suara, proyektor
- J.** Tanggal Pelaksanaan : -

K. Uraian Kegiatan :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pembukaan	a. Berdo'a b. Saling memperkenalkan diri c. Guru BK menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok d. Guru BK menjelaskan cara-cara kegiatan kelompok	5 menit
Peralihan	a. Guru BK menawarkan sambil mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani tahap selanjutnya b. Guru BK memberikan permainan penghangatan / pengakraban	5 menit
Kegiatan	a. Guru BK membahas mengenai relaksasi otot progresif b. Guru BK menayangkan video tutorial latihan relaksasi otot progresif c. Peserta didik diminta menyimak dan mengikuti seluruh arahan pada video tutorial	30 menit
Pengakhiran	a. Guru BK menanyakan kesan terhadap kegiatan bimbingan kelompok b. Guru BK menutup kegiatan bimbingan kelompok	5 menit

L. Materi dan Sumber : Terlampir

M. Rencana Penilaian : Terlampir

Jakarta, 25 September 2018

Lampiran

A. Cara Penggunaan CD Tutorial Relaksasi Otot Progresif

Video tutorial relaksasi otot progresif ini terdiri dari dua sesi yaitu sesi pertama latihan relaksasi otot progresif dan sesi kedua yaitu praktek relaksasi otot progresif. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru BK sebelum menggunakan video tutorial tersebut :

1. Pastikan guru BK memahami tentang teori relaksasi otot progresif.
2. Sebelum dipraktekkan pada peserta didik, sebaiknya guru BK mempraktekkan video tutorial relaksasi otot progresif tersebut terlebih dahulu.
3. Jelaskan sedikit mengenai relaksasi otot progresif pada peserta didik sebelum mulai.
4. Sebelum mulai, pastikan berada di ruangan serta kondisi yang kondusif.
5. Saat sedang berlangsung proses penayangan video tutorial relaksasi otot progresif, guru BK sebaiknya tidak menunjukkan perilaku yang dapat mengganggu fokus peserta didik.
6. Lakukan pemberian video tutorial relaksasi otot progresif tersebut sebanyak dua kali pertemuan agar peserta didik lebih paham.
7. Berikan lembar penilaian terlampir di akhir pertemuan kedua.

B. Rencana Penilaian

Evaluasi Produk

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang kamu rasakan ketika melakukan relaksasi dengan video tutorial tersebut?	
2.	Apakah video tutorial tersebut membantumu untuk melakukan relaksasi dengan baik?	
3.	Apakah video tutorial sebagai perantara yang baik untuk membantumu relaksasi?	
4.	Apakah penggunaan video tutorial membuatmu lebih fokus dan konsentrasi ketika melakukan relaksasi?	