**Lampiran 1**

**SKENARIO PELAKSANAAN PENERAPAN TEKNIK**

***SELF INSTRUCTION***

1. **Tujuan**

Secara umum tujuan dari penerapan teknik *self instruction* adalah untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Sedangkan secara khusus tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam:

1. Mengendalikan perasaan negatif yang menghambat proses pembelajaran
2. Mengontrol diri ketika proses pembelajaran sedang berlangsung
3. Mengubah persepsi terbebani tugas menjadi lebih positif
4. Meningkatkan semangat belajar dan kemampuan menilai positif terhadap diri
5. Meningkatkan sikap tidak mudah menyerah dalam belajar
6. Meningkatkan percaya diri yang tinggi dalam belajar
7. **Persiapan**

Pada tahap ini fasilitator memfasilitasi pelaksanaan konseling kelompok melalui penerapan teknik *self instruction*. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Menyiapkan format untuk media yang digunakan seperti kartu instruksi diri dan diary instruksi diri
2. Menyiapkan panduan/skenario pelaksanaan teknik *self instruction*
3. Menata *setting* pertemuan seperti tempat atau ruangan untuk pelaksanaan konseling kelompok dan mempersiapkan perlengkapan seperti meja, kursi, alat tulis menulis.
4. **Petunjuk Pelaksanaan**

Pelaksanaan teknik *Self instruction* melalui konseling kelompok terbagi ke dalam 4 tahap dalam setiap pertemuan. Adapun tahap tersebut sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan
2. Konselor membentuk kelompok dan menentukan pemimpin kelompok yaitu konselor sendiri dan anggotanya yaitu objek penelitian
3. Konselor menjelaskan tujuan kegiatan
4. Konselor membahas *homework* yang diberikan pada pertemuan sebelumnya
5. Tahap Peralihan
6. Konselor mejelaskan mengenai aturan dalam kegiatan
7. Konselor menawarkan anggota kelompok sudah siap melaksanakan atau melanjutkan kegiatan
8. Tahap Kegiatan
9. Tahap Pengumpulan Informasi
10. Konselor meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang menimbulkan kejenuhan belajar
11. Selanjutnya meminta siswa tersebut mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional
12. Tahap Konseptualisasi Masalah
13. Konselor bersama seluruh anggota kelompok melakukan diskusi
14. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri
15. Tahap Perubahan Langsung
16. Konselor memperagakan teknik instruksi diri
17. Konselor meminta salah satu siswa melakukan instruksi diri
18. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri
19. Kemudian siswa melakukan bisikan instruksi diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang hingga siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
20. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi rasa marah dan benci dengan mengisi *diary* instruksi diri
21. Tahap Pengakhiran
22. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan
23. Konselor merencanakan untuk pertemuan berikutnya.

**Lampiran 2**

A. RANCANGAN PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1. Nama Kegiatan : Mengatasi Perasaan Negatif dalam Belajar
2. Bidang Bimbingan : Pribadi
3. Jenis layanan : Konseling kelompok
4. Teknik yang digunakan : *Self instruction*
5. Fungsi layanan : Pengentasan
6. Tujuan layanan : Untuk mengurangi perasaan negatif siswa misalnya perasaan marah, kesal, benci dalam belajar
7. Sasaran layanan : Peserta Konseling Kelompok
8. Alokasi waktu : 75 menit
9. Uraian kegiatan layanan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | waktu |
| Tahap pembentukan | Konselor membentuk kelompok berdasarkan siswa yang teridentifikasi tinggi memiliki masalah kejenuhan belajarKonselor dan siswa saling memperkenalkan diri melalui suatu *games*  lempar bolaSelanjutnya konselor menentukan pemimpin kelompok yaitu konselor sendiri dan siswa merupakan anggota kelompokKonselor menjelaskan tujuan dari kegiatan melalui konseling kelompok, kode etik, dan azas kerahasiaan perlu ditekankanKonselor menjelaskan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan | 15 menit |
| Tahap peralihan | * + - 1. kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya
			2. Setelah itu pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut kalau tawaran ini masih menimbulkan suasana pelibatan yang masih ragu dan was-was dari para anggota maka sebaiknya ditegaskan kembali mengenai maksud dan tujuan dan jaminan kerahasiaan. Kalau perlu mengulang kembali beberapa aspek dalam tahap pembentukan.
 | 5 menit |
| Tahap Kegiatan | * + - 1. Tahap Pengumpulan Informasi
1. Konselor meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat emosi negatif terutama perasaan marah dan benci dalam belajar.
2. Selanjutnya meminta siswa tersebut mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan dirinya mengalami perasaan negatif dalam belajar yang ditulis dalam Format Instruksi Diri dari kolom 1-4.
	* + 1. Tahap Konseptualisasi Masalah
3. Konselor bersama seluruh anggota kelompok berdiskusi tentang perasaan negatif yang timbul dan keterkaitannya dalam belajar dari pengalaman yang diceritakan oleh anggota kelompok.
4. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor kolom 5
	* + 1. Tahap Perubahan Langsung
5. Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan negatif dalam belajar yang diucapkan secara lantang
6. Konselor meminta salah satu siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi rasa marah, benci, jengkel, kesal dll secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
7. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan- perasaan negatif tersebut
8. Kemudian siswa melakukan bisikan instruksi diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
9. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi rasa marah dan benci dengan mengisi *diary* instruksi diri
 | 50 menit |
| Tahap Pengakhiran | 1. Pemimpin kelompok (konselor) memberitahu bahwa kegiatan akan diakhiri.
2. Konselor meminta anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesan yang diperolehnya melalui kegiatan ini.
3. Konselor merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk kegiatan selanjutnya.
4. Konselor menutup kegiatan (membaca doa).
 | 5 menit |

* + 1. Media : Format Instruksi Diri dan *diary* instruksi diri
		2. Evaluasi : Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat benci, marah, kesal, jengkel dll dalam belajar serta mengubah pernyataan negatif menjadi positif yang muncul dalam situasi tersebut dan ditulis dalam Format Instruksi Diri

B. RANCANGAN PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

* + - 1. Nama Kegiatan : Mengontrol Diri
			2. Bidang Bimbingan : Pribadi
			3. Jenis layanan : Konselong kelompok
			4. Teknik yang digunakan : *Self instruction* (instruksi diri)
			5. Fungsi layanan : Pengentasan
			6. Tujuan layanan : Untuk membuat siswa merasa nyaman di kelas dan siswa mampu merubah pikiran negatif yang mengganggu ketika merasa tidak nyaman di kelas serta siswa mampu menerapkan teknik instruksi diri dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar
			7. Sasaran layanan : Peserta Konseling Kelompok
			8. Alokasi waktu : 60 menit
			9. Uraian kegiatan layanan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | Waktu |
| Tahap pembentukan | Konselor membuka kegiatan (membaca doa)Konselor melakukan *ice breaking* untuk membuat suasana siswa lebih nyaman dan tidak merasa tegangKonselor menjelaskan tujuan dari kegiatan kedua tersebut | 10 menit |
| Tahap peralihan | Konselor kembali menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya Setelah itu pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut kalau tawaran ini masih menimbulkan suasana pelibatan yang masih ragu dan was-was dari para anggota maka sebaiknya ditegaskan kembali mengenai maksud dan tujuan dan jaminan kerahasiaan.  | 5 menit |
| Tahap Kegiatan | * + - 1. Tahap Pengumpulan Informasi
	1. Konselor mengulas kegiatan sebelumnya dan mengevaluasi *homework*
		+ - 1. Konselor menanyakan kesulitan yang dialami selama melaksanakan tugas dari *homework.*
				2. Konselor meminta anggota kelompok menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman dalam belajar.
				3. Konselor meminta siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan dirinya mengalami perasaan tidak nyaman dalam kelas yang ditulis dalam Format Instruksi Diri dari kolom 1-4.
			1. Tahap Konseptualisasi Masalah
				1. Konselor bersama siswa berdiskusi tentang perasaan negatif yang timbul dan keterkaitannya dalam belajar dari masing-masing pengalaman yang diceritakan oleh anggota kelompok lain
				2. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5
			2. Tahap Perubahan Langsung
1. Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan tidak nyaman dalam kelas yang diucapkan secara lantang
2. Konselor meminta salah satu siswa melakukan instruksi diri secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
3. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif tersebut
4. Kemudian siswa melakukan bisikan instruksi diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang hingga siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
5. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi rasa marah dan benci dengan mengisi format *diary* instruksi diri
 | 40 menit |
| Tahap Pengakhiran | Pemimpin kelompok memberitahu bahwa bahwa kegiatan akan diakhiri.Konselor meminta menyampaikan kesan yang diperoleh melalui kegiatan ini.Konselor merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk kegiatan selanjutnya.Konselor menutup kegiatan (membaca doa) | 5 menit |

10. Media : Format Instruksi Diri dan format *Diary* Instruksi diri

11. Evaluasi : Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat siswa merasa tidak nyaman dalam kelas serta mengubah pernyataan negatif menjadi positif yang muncul dalam situasi tersebut dan ditulis dalam Format Instruksi Diri

* + 1. RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
1. Nama kegiatan : Berpikir positif
2. Tujuan : Agar siswa tidak terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru.
3. Teknik : *Self Instruction*
4. Waktu : 45 menit
5. Deskripsi Kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | Waktu |
| Tahap pembentukan | Konselor membuka kegiatan Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan | 5 menit |
| Tahap peralihan | Konselor menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut  | 5 menit |
| Tahap Kegiatan | 1. Tahap Pengumpulan Informasi
2. Konselor mengulas kegiatan pada pertemuan sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa
3. Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang perasan terbebani dengan banyaknya tugas
4. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang ditulis dalam format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4
5. Tahap Konseptualisasi Masalah
6. Konselor terlibat diskusi dengan siswa tentang fenomena kejenuhan belajar terutama perasaan terbebani dengan banyaknya tugas
7. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor 5
8. Tahap Perubahan Langsung
9. Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas yang diucapkan secara lantang
10. Siswa melakukan instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
11. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas
12. Siswa melakukan bisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang sampai sampai siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
13. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan terbebani dengan banyaknya tugas
 | 45 menit |
| Tahap Pengakhiran | * + - 1. Konselor menentukan waktu dan tempat untuk pertemuan selanjutnya
			2. Konselor menutup kegiatan (membaca doa)
 | 5 menit |

1. Media : Format Instruksi Diri
2. Evaluasi : Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat siswa merasa terbebani dengan banyaknya tugas dan melakukan mengubah pernyataan diri negatif menjadi positif yang ditulis dalam format Instruksi Diri
	* 1. RANCANGAN PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
3. Nama Kegiatan : Tetap Optimis
4. Bidang Bimbingan : Pribadi
5. Jenis layanan : Konselong kelompok
6. Teknik yang digunakan : *Self instruction*
7. Fungsi layanan : Pengentasan
8. Tujuan layanan : Untuk tidak memiliki pandangan yang negatif tentang diri dan tidak mudah menyerah untuk mencapai prestasi belajar
9. Sasaran layanan : Peserta Konseling Kelompok
10. Alokasi waktu : 60 menit
11. Uraian kegiatan layanan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | Waktu |
| Tahap pembentukan | Konselor membuka kegiatan Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan ketiga tersebut | 5 menit |
| Tahap peralihan | 1. Konselor meminta siswa harus lebih semangat lagi dan memperhatikan dengan baik
2. Konselor menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut
 | Menit |
| Tahap Kegiatan | * + - 1. Tahap Pengumpulan Informasi
1. Konselor mengulas kegiatan sebelumnya dan mengevauasi *homework*
2. Konselor meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat siswa memiliki sikap mudah menyerah dalam belajar
3. Konselor meminta siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan dirinya mengalami sikap mudah menyerah dalam belajar yang ditulis dalam Format Instruksi Diri dari kolom 1-4.
	* + 1. Tahap Konseptualisasi Masalah
4. Konselor bersama siswa berdiskusi tentang sikap mudah menyerah dalam belajar
5. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor kolom 5
6. Tahap Perubahan Langsung
7. Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi sikap mudah menyerah dalam belajar yang timbul yang diucapkan secara lantang
8. Konselor meminta salah satu siswa melakukan instruksi diri secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
9. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi sikap mudah menyerah yang timbul dalam belajar tersebut
10. Kemudian siswa melakukan bisikan instruksi diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang hingga siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
11. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi sikap mudah menyerah dalam belajar
 | 45 menit |
| Tahap Pengakhiran | 1. Pemimpin kelompok memberitahu bahwa bahwa kegiatan akan diakhiri.
2. Konselor meminta anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesan yang diperolehnya melalui kegiatan ini.
3. Konselor merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk kegiatan selanjutnya
4. Konselor menutup kegiatan (membaca doa)
 | 5 menit |

1. Media : Format Instruksi Diri
2. Evaluasi : Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat pikiran irasional muncul dan pernyataan diri yang negatif serta melakukan pernyataan diri yang positif sebagai cara untuk mengatasi sikap mudah menyerah yang ditulis dalam format instruksi diri.
	* 1. RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
			1. Nama kegiatan : Meningkatkan rasa percaya diri
			2. Tujuan : siswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam belajar
			3. Teknik : *Self Instruction*
			4. Waktu : 60 menit
			5. Sasaran Layanan : Peserta Konseling Kelompok
			6. Deskripsi Kegiatan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | Waktu |
| Tahap pembentukan | 1. Konselor membuka kegiatan
2. Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan
 | 5 menit |
| Tahap peralihan | Konselor meminta siswa harus lebih semangat lagi dan memperhatikan dengan baik agar siswa bisa mencapai tujuan dari konseling kelompokKonselor menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut  | 5 menit |
| Tahap Kegiatan | * + - 1. Tahap Pengumpulan Informasi
1. Konselor mengulas kegiatan pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi pekerjaan rumah siswa
2. Konselor memfasilitasi siswa untuk menceritakan pengalaman tentang rasa tidak percaya diri
3. Konselor meminta siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan rasa tidak percaya diri yang ditulis pada format Instruksi Diri nomor 1 sampai 4

2. Tahap Konseptualisasi Masalah 1. Konselor bersama siswa berdiskusi tentang rasa tidak percaya dalam belajar
2. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor kolom 5
3. Tahap Perubahan Langsung
4. Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi rasa tidak percaya dalam belajar yang timbul yang diucapkan secara lantang
5. Konselor meminta salah satu siswa melakukan instruksi diri secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
6. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi rasa tidak percaya yang timbul dalam belajar tersebut
7. Kemudian siswa melakukan bisikan instruksi diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang hingga siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
8. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi rasa tidak percaya dalam belajar
 | 45 menit |
| Tahap Pengakhiran | Meminta siswa menyampaikan kesan-kesan selama melakukan kegiatan.Konselor merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk melakukan *pretest*Konselor menutup kegiatan (membaca doa) | 5 menit |

* + - 1. Media : Format Instruksi Diri
			2. Evaluasi : Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat pemikiran irasional dan pernyataan negatif yang muncul dalam situasi yang tidak percaya diri dan melakukan pernyataan diri sebagai cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yang ditulis dalam format Instruksi Diri
		1. RANCANGAN PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING
			1. Nama Kegiatan : “Saya Pasti Bisa”
			2. Bidang Bimbingan : Pribadi
			3. Jenis layanan : Konselong kelompok
			4. Teknik yang digunakan : *Self instruction*
			5. Fungsi layanan : Pengentasan
			6. Tujuan layanan : Untuk memiliki semangat belajar dan kemampuan menilai positif diri.
			7. Sasaran layanan : Peserta Konseling Kelompok
			8. Alokasi waktu : 90 menit
			9. Uraian kegiatan layanan :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tahap | Kegiatan | Waktu |
| Tahap pembentukan | 1. Konselor membuka kegiatan 1. Konselor menjelaskan tujuan dari kegiatan ketiga tersebut
 | 5 menit |
| Tahap peralihan | * + - 1. Konselor menjelaskan jika kegiatan ini merupakan kegiatan terakhir, sehingga siswa harus lebih semangat lagi dan memperhatikan dengan baik agar siswa bisa mencapai tujuan dari konseling kelompok
			2. Konselor menawarkan apakah para anggota kelompok sudah siap untuk memulai kegiatan lebih lanjut
 | 5 menit |
| Tahap Kegiatan | Tahap Pengumpulan Informasi 1. Konselor mengulas kegiatan sebelumnya dan mengevauasi *homework*
2. Konselor meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat siswa memiliki perasaan gagal dalam belajar
3. Konselor meminta siswa mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan dirinya mengalami perasaan gagal dalam belajar yang ditulis dalam Format Instruksi Diri dari kolom 1-4.

Tahap Konseptualisasi Masalah 1. Konselor bersama siswa berdiskusi tentang perasaan gagal dalam belajar
2. Konselor memfasilitasi siswa untuk mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi positif yang ditulis pada Format Instruksi Diri nomor kolom 5

Tahap Perubahan Langsung 1. Konselor memperagakan teknik instruksi diri dalam mengatasi perasaan gagal dalam belajar yang timbul yang diucapkan secara lantang
2. Konselor meminta salah satu siswa melakukan instruksi diri secara lantang seperti yang diperagakan oleh konselor.
3. Konselor memperagakan membisikan instruksi diri dalam mengatasi perasaan-perasaan gagal yang timbul dalam belajar tersebut
4. Kemudian siswa melakukan bisikan instruksi diri seperti yang dicontohkan konselor secara berulang-ulang hingga siswa mampu melakukan intruksi diri secara mandiri
5. Konselor dan siswa berdiskusi tentang *homework* yang harus dilakukan dalam mengatasi perasaan gagal dalam belajar
 | 45 menit |
| Tahap Pengakhiran | Konselor merencanakan pertemuan berikutnya, tentunya untuk melakukan *pretest* dan evaluasi hasil kegiatan: Konselor meminta seluruh anggota kelompok untuk berlatih melakukan instruksi diri sesuai yang telah dilakukan dari tahap awal secara bergantian.Konselor memberikan semangat siswa tetap melakukan instruksi diri dimanapun agar mampu mengatasi suatu masalah secara mandiri melalui instruksi diriMeminta siswa menyampaikan kesan-kesan selama melakukan kegiatan.Konselor menutup kegiatan (membaca doa) | 35 menit |

* + - 1. Media : Format Instruksi Diri
			2. Evaluasi : Sesi ini dinilai berhasil jika siswa mampu menuliskan situasi yang membuat siswa merasa gagal dalam belajar serta mengubah pernyataan negatif menjadi positif yang muncul dalam situasi tersebut dan ditulis dalam Format Instruksi Diri.

**Lampiran 3**

**KISI-KISI INSTRUMEN ANGKET**

**KEJENUHAN BELAJAR SEBELUM UJI COBA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **Item** |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| **Kejenuhan Belajar** | Keletihan Emosi | 1. Mudah menyerah
 | 15 | 17 |
| 1. Mudah Lelah
 | 1, 20 | 23 |
| 1. Tanpa gairah belajar
 | 10, 31 | 18, 27, 34 |
| Sinis/Dipersonalisasi | 1. Bolos sekolah
 | 5 | 14 |
| 1. Mudah marah
 | 8 | 2 |
| 1. Tidak mengerjakan tugas
 | 16, 19, 28 | 9, 22, 32 |
| 1. Berpikir negatif terhadap guru
 | 11, 36 | 24, 38 |
| 1. Kehilangan ketertarikan pada pelajaran
 | 6, 35 | 25, 37 |
| Menurunnya Keyakinan Akademik | 1. Merasa menjadi orang yang malang
 | 26 | 13  |
| 1. Merasa tidak puas terhadap hasil belajar
 | 21 | 29 |
| 1. Memiliki rasa percaya diri rendah
 | 4, 12 | 7, 30 |
| 1. Merasa tidak berprestasi
 | 3, 40 | 33, 39 |
| JUMLAH | **40** |

**Lampiran 4**

**ANGKET KEJENUHAN BELAJAR SEBELUM UJI COBA**

**Hari/Tanggal : TTD**

**Nama :**

**Jenis Kelamin :**

**Petunjuk:**

1. Pada kuesioner ini terdapat 40 pernyataan. Pertimbangkan baik-baik setiap pernyataan dalam kaitannya dengan kejenuhan belajar yang kamu alami. Berilah jawaban yang benar-benar cocok dengan apa yang kamu alami.
2. Diharapkan anda menjawab sesuai dengan apa yang anda alami dan bukan jawaban atas apa yang dialami oleh teman anda.
3. Bacalah dengan baik setiap item pernyataan, dan berilah tanda *checklist* (√) pada kolom pilihan jawaban sesuai dengan apa yang anda alami.

**Keterangan Pilihan jawaban:**

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **CS** | **KS** | **TS** |
| 1 | Saya sering merasa ngantuk di dalam kelas  |  |  |  |  |  |
| 2 | Jika saya tidak mampu menyelasaikan tugas, saya tetap bersabar |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa prestasi saya di sekolah kurang baik  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa canggung untuk bertanya pada guru  |  |  |  |  |  |
| 5 | Jika bosan, saya tidak segan-segan keluar dari kelas  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ada beberapa pelajaran yang tidak saya sukai dan berusaha menghindarinya  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya selalu bertanya pada guru jika ada hal yang tidak saya mengerti |  |  |  |  |  |
| 8 | Jika saya tidak mengerti dan tidak mampu menyelesaikan tugas, saya akan kesal pada diri sendiri |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya rajin menyelesaikan tugas |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya mengacuhkan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 11 | Ada beberapa guru yang tidak saya suka cara mengajarnya |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya selalu dihinggapi perasaan ragu ketika mengeluarkan pendapat dalam proses belajar |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa mampu dalam segala hal di sekolah  |  |  |  |  |  |
| 14 | Meski apapun yang terjadi, saya tetap berada di dalam kelas |  |  |  |  |  |
| 15 | Jika saya mengalami kegagalan, saya tidak akan berusaha melakukannya lagi |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya lebih suka melakukan pekerjaan lain dibandingkan mengerjakan tugas-tugas sekolah |  |  |  |  |  |
| 17 | Walaupun sering mengalami kegagalan, saya tetap berusaha melakukannya lagi |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya aktif dalam kegiatan-kegiatan belajar di kelas |  |  |  |  |  |
| 19 | Jika saya merasa jenuh, saya tidak menghiraukan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya selalu merasa lemas dalam kelas |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa tidak pernah puas dengan hasil belajar yang saya peroleh |  |  |  |  |  |
| 22 | Jika *mood* saya baik, saya langsung mengerjakan tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak pernah merasa lesu dan ngantuk ketika di kelas |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya menyukai semua guru dan cara mengajarnya |  |  |  |  |  |
| 25 | Semua mata pelajaran di sekolah itu menyenangkan |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa orang paling bodoh di kelas |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya rajin menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa lelah jika terus-terusan diberikan tugas |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya menerima apapun dari hasil belajar saya  |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa yakin bahwa yang saya utarakan dan kerjakan itu benar |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya kurang bergairah ketika tiba di sekolah |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya merasa salah satu siswa yang pandai di sekolah |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya selalu bersemangat untuk berangkat ke sekolah |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya lebih suka bercengkrama dengan teman ketika pembelajaran sedang berlangsung |  |  |  |  |  |
| 36 | Guru itu terlihat menyebalkan  |  |  |  |  |  |
| 37 | Memperhatikan pelajaran itu lebih baik daripada baca novel  |  |  |  |  |  |
| 38 | Guruku selalu memperhatikan semua siswanya |  |  |  |  |  |
| 39 | Diantara teman-temanku, saya tergolong siswa yang cerdas |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya ingin berprestasi seperti teman-teman yang lain |  |  |  |  |  |

**Lampiran 5**

 **KISI-KISI INSTRUMEN ANGKET**

**KEJENUHAN BELAJAR SETELAH UJI COBA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **Item** |
| **Favorable** | **Unfavorable** |
| **Kejenuhan Belajar** | Keletihan Emosi | 1. Mudah menyerah
 | 14 | 16 |
| 1. Mudah Lelah
 | 1, 19 | 22 |
| 1. Tanpa gairah belajar
 | 10, 27 | 17, 29 |
| Sinis/Dipersonalisasi | 1. Bolos sekolah
 | 5 | 13 |
| 1. Mudah marah
 | 8 | 2 |
| 1. Tidak mengerjakan tugas
 | 15, 18 | 9, 21 |
| 1. Berpikir negatif terhadap guru
 | 11, 31 | 23, 33 |
| 1. Kehilangan ketertarikan pada pelajaran
 | 6, 30 | 24, 32 |
| Menurunnya Keyakinan Akademik | 1. Merasa menjadi orang yang malang
 | 25 | 12 |
| 1. Merasa tidak puas terhadap hasil belajar
 | 20 | 26 |
| 1. Memiliki rasa percaya diri rendah
 | 4 | 7 |
| 1. Merasa tidak berprestasi
 | 3, 35 | 28, 34 |
| JUMLAH | **35** |

**Lampiran 6**

**ANGKET KEJENUHAN BELAJAR SETELAH UJI COBA**

**Hari/Tanggal : TTD**

**Nama :**

**Jenis Kelamin :**

**Petunjuk:**

1. Pada kuesioner ini terdapat 40 pernyataan. Pertimbangkan baik-baik setiap pernyataan dalam kaitannya dengan kejenuhan belajar yang kamu alami. Berilah jawaban yang benar-benar cocok dengan apa yang kamu alami.
2. Diharapkan anda menjawab sesuai dengan apa yang anda alami dan bukan jawaban atas apa yang dialami oleh teman anda.
3. Bacalah dengan baik setiap item pernyataan, dan berilah tanda *checklist* (√) pada kolom pilihan jawaban sesuai dengan apa yang anda alami.

**Keterangan Pilihan jawaban:**

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

KS : Kurang Sesuai

TS : Tidak Sesuai

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SS** | **S** | **CS** | **KS** | **TS** |
| 1 | Saya sering merasa ngantuk di dalam kelas  |  |  |  |  |  |
| 2 | Jika saya tidak mampu menyelasaikan tugas, saya tetap bersabar |  |  |  |  |  |
| 3 | Saya merasa prestasi saya di sekolah kurang baik  |  |  |  |  |  |
| 4 | Saya merasa canggung untuk bertanya pada guru  |  |  |  |  |  |
| 5 | Jika bosan, saya tidak segan-segan keluar dari kelas  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ada beberapa pelajaran yang tidak saya sukai dan berusaha menghindarinya  |  |  |  |  |  |
| 7 | Saya selalu bertanya pada guru jika ada hal yang tidak saya mengerti |  |  |  |  |  |
| 8 | Jika saya tidak mengerti dan tidak mampu menyelesaikan tugas, saya akan kesal pada diri sendiri |  |  |  |  |  |
| 9 | Saya rajin menyelesaikan tugas |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya mengacuhkan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 11 | Ada beberapa guru yang tidak saya suka cara mengajarnya |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa mampu dalam segala hal di sekolah  |  |  |  |  |  |
| 13 | Meski apapun yang terjadi, saya tetap berada di dalam kelas |  |  |  |  |  |
| 14 | Jika saya mengalami kegagalan, saya tidak akan berusaha melakukannya lagi |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya lebih suka melakukan pekerjaan lain dibandingkan mengerjakan tugas-tugas sekolah |  |  |  |  |  |
| 16 | Walaupun sering mengalami kegagalan, saya tetap berusaha melakukannya lagi |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya aktif dalam kegiatan-kegiatan belajar di kelas |  |  |  |  |  |
| 18 | Jika saya merasa jenuh, saya tidak menghiraukan tugas yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya selalu merasa lemas dalam kelas |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa tidak pernah puas dengan hasil belajar yang saya peroleh |  |  |  |  |  |
| 21 | Jika *mood* saya baik, saya langsung mengerjakan tugas yang diberikan |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak pernah merasa lesu dan ngantuk ketika di kelas |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya menyukai semua guru dan cara mengajarnya |  |  |  |  |  |
| 24 | Semua mata pelajaran di sekolah itu menyenangkan |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa orang paling bodoh di kelas |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya menerima apapun dari hasil belajar saya  |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya kurang bergairah ketika tiba di sekolah |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa salah satu siswa yang pandai di sekolah |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya selalu bersemangat untuk berangkat ke sekolah |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya lebih suka bercengkrama dengan teman ketika pembelajaran sedang berlangsung |  |  |  |  |  |
| 31 | Guru itu terlihat menyebalkan  |  |  |  |  |  |
| 32 | Memperhatikan pelajaran itu lebih baik daripada baca novel  |  |  |  |  |  |
| 33 | Guruku selalu memperhatikan semua siswanya |  |  |  |  |  |
| 34 | Diantara teman-temanku, saya tergolong siswa yang cerdas |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya ingin berprestasi seperti teman-teman yang lain |  |  |  |  |  |