**LAMPIRAN I**

**PELAKSANAAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* (SIT)**

**UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR SISWA**

**DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tahap** | **Program** | **Tujuan** | **Kegiatan** | **Waktu** |
| I | Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan | Untuk memperlancar pelaksanaan kegiatan | Menata ruangan dan kursi peserta serta kesiapan peserta mengikuti kegiatan | 10 Menit |
| II | Pelaksanaa teknik *stress inoculation training* dalam konseling kelompok | Untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa  | 1. Tahap Pembentukan :
2. Peneliti membentuk kelompok dan menentukan pemimpin kelompok yaitu peneliti sendiri dan anggotanya yaitu objek penelitian
3. Menetapkan struktur kelompok yaitu struktur tujuan, durasi, kerahasiaan dan penguatan
4. Tahap peralihan :
5. Peneliti meminta siswa (anggota kelompok) untuk memperkenalkan diri
6. Peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok mengikuti kegiatan
7. Tahap kegiatan :
8. Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur
9. Peneliti membangun rapport
10. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan
11. Peneliti menjelaskan struktur kerahasiaan
12. Peneliti menjelaskan durasi kegiatan
13. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan tiap pertemuan
14. Membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya
15. Fase Konseptualisasi
16. Peneliti membangun rapport
17. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan/pertemuan ke-2
18. Peneliti menginstruksikan kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran yang membuatnya merasa jenuh dalam belajar
19. Peneliti membagikan lembar kerja berupa format catatan pemikiran negatif kepada siswa
20. Peneliti mengintruksikan siswa untuk mendiskusikan hasil dari lembar kerja yang telah mereka isi
21. Peneliti dan siswa bersama-sama membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan berikutnya
22. Fase memperoleh keterampilan dan berlatih
23. Peneliti membangun rapport
24. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan/pertemuan ke-3
25. Peneliti menjelaskan prosedur singkat teknik relaksasi otot
26. Peneliti memberi contoh gerakan teknik relaksasi otot kepada siswa
27. Peneliti memimpin siswa mempraktekkan teknik relaksasi otot secara bersama-sama
28. Melakukan diskusi kelompok
29. Peneliti dan siswa bersama-sama membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan berikutnya
30. Fase penerapan dan penyelesaian
31. Peneliti membangun rapport
32. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan/pertemuan ke-4
33. Peneliti mempersilahkan siswa untuk mempraktekkan sendiri teknik relaksasi otot satu persatu yang telah dipelajari pada fase sebelumnya.
34. Peneliti membagikan lembar kerja berupa tugas rumah kepada siswa yang berisi tentang hal-hal yang mereka lakukan pada saat mereka mengalami kejenuhan belajar dalam kehidupan sehari-hari
35. Melakukan diskusi kelompok
36. Peneliti dan siswa bersama-sama membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan berikutnya
37. Evaluasi dan Terminasi
38. Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman konseli selama proses konseling berlangsung
39. Peneliti memberi kesempatan untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan teknik *stress inoculation training*
40. Peneliti memberikan lembar “evaluasi diri” untuk lebih mendukung hasil dari pemberian teknik *stress inoculation training*
41. Peneliti mempersilahkan siswa memaparkan hasil dari lembar “evaluasi diri”
42. Peneliti mengungkapkan kegiatan segera berakhir serta mengucapkan terima kasih kepada siswa yang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan
 |  |