**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 |  |