**LAMPIRAN 2**

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

**UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJARSISWA**

**DI SMP NEGERI 33 MAKASSAR**

**Tahap Kegiatan**

I : *Rational* *Treatment*

Tujuan : Siswa mampu mengenal dan mengetahui tentang langkah-langkah yang akan dilakukan

Proses pelaksanaan pertemuan I dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa  | Peneliti dan siswa saling memperkenalkan diri masing-masing dan memberikan games perkenalan menggunakan gulungan kertas dan nyanyian  | Siswa merasa tidak canggung dalam mengikuti kegiatan | 5 Menit |
| 2. | Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan  | Agar siswa tidak bingung dan bersedia melakukan kegiatan konseling kelompok dengan yakin | Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan yang dilakukan merupakan kegiatan yang akan membantu siswa untuk mengurangi kejenuhan belajarnya | Siswa memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan |  2 Menit |
| 3. | Peneliti menjelaskan struktur kerahasiaan  | Agar siswa mengetahui bahwa semua yang dilakukan dan diucapkan dalam kegiatan kelompok akan terjaga kerahasiaannya  | Peneliti menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok yaitu asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, dan asas kenormatifan | Siswa memahami asas-asas dalam konseling kelompok  | 7 Menit |
| 4. | Peneliti menjelaskan durasi kegiatan | Agar kegiatan yang dilakukan berjalan secara terstruktur dan tidak mengganggu kegiatan atau aktivitas yang lainnya | Peneliti menjelaskan mengenai waktu yang akan digunakan selama mengikuti kegiatan dan berapa kali akan diadakan pertemuan serta menanyakan kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan sesuai dengan waktu yang telah disepakati | Siswa mengetahui durasi waktu yang akan digunakan dalam mengikuti kegiatan  | 3 Menit |
| 5.  | Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan tiap pertemuan | Agar siswa lebih paham mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan bersedia mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan yakin  | * Peneliti menjelaskan bahwa pertemuan akan dilakukan selama 5 kali pertemuan
* Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan disetiap sesi
* Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai hal yang tidak mereka pahami
 | Siswa memahami langkah-langkah yang akan dilakukan dalam setiap pertemuan | 25 Menit |
| 6. | Membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan selanjutnya  | Agar pertemuan selanjutnya dapat terlaksana dengan baik  | Peneliti dan siswa menetapkan dan menyepakati bersama waktu dan tempat pertemuan selanjutnya  | * Siswa dapat menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya
* Pertemuan selanjutnya dapat terlaksana dengan baik
 | 3 Menit |

II : Fase Konseptualisasi

Tujuan : Siswa dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan tidak rasionalnya ketika mengalami kejenuhan belajar selanjutnya diubah menjadi lebih positif dan rasional.

Proses pelaksanaan pertemuan II dikemukakan sebagi berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terciptanya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa merefleksikan pertemuan sebelumnya | Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan | 5 Menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topik dari tahap II | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II | Peneliti menjelaskan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya  | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap II | 2 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan II sehingga dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | * Peneliti mengintruksikan kepada siswa untuk mendeskripsikan pikiran-pikiran irrasionalnya yang membuatnya merasa jenuh dalam belajar
 | Siswa dapat melakukan tahap pelaksanaan II dengan baik | 5 menit |
| 4. | Pemberian format catatan pemikiran negatif | Siswa mengidentifikasi situasi dan pikiran yang dialaminya | * Peneliti membagikan format catatan pemikiran negatif kepada siswa dan menjelaskan cara penulisannya
* Peneliti meminta siswa untuk menuliskan secara ringkas kejadian yang menimbulkan kejenuhan belajar pada kolom situasi
* Peneliti meminta siswa untuk menuliskan tingkat kejenuhan belajarnya pada kolom kedua dengan kadar 1-100%
* Peneliti meminta siswa untuk menuliskan pemikiran-pemikiran otomatis ketika berada pada situasi kejenuhan tersebut pada kolom ketiga
* Peneliti meminta siswa untuk menuliskan secara jujur tanggapan rasional terhadap pemikiran-pemikiran otomatis tersebut pada kolom keempat
* Peneliti meminta siswa untuk menentukan dan menghitung kembali kadar kejenuhanya diakhir tahap ini pada kolom kelima dengan kadar 1-100%
* Peneliti mengumpulkan format pencatatan pemikiran negatif yang telah di isi oleh siswa
 | Siswa mampu mengidentifikasi pikiran dari situasi yang membuat pikiran negatifnya muncul terkait tingginya kejenuhan belajar yang dialaminya | 25 menit |
| 5. | Diskusi kelompok  | Untuk mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk mengurangi kejenuhan belajarnya yang tinggi | Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan pendapatnya mengenai format catatan pemikiran negatif yang telah di isi dan mendiskusikannya  | Mengetahui seberapa besar keinginan siswa untuk mengurangi kejenuhan belajarnya yang tinggi | 5 menit |
| 6. | Membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan berikutnya | Agar pertemuan selanjutnya dapat dilaksanakan dengan baik | Peneliti dan siswa menetapkan dan menyepakati bersama waktu dan tempat pertemuan selanjutnya | Pertemuan selanjutnya dapat terlaksana dengan baik  | 3 menit |

III : Fase Memperoleh keterampilan dan berlatih

Tujuan : Siswa mengetahui sebuah keterampilan dalam mengurangi kejenuhan belajarnya

Proses pelaksanaan pertemuan III dikemukakan sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa  | Peneliti menanyakan kabar siswa dan mengajak siswa untuk merefleksikan pertemuan sebelumnya | Siswa fokus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topik III | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III | Peneliti mengemukakan tujuan diadakannya kegiatan konseling kelompok dan melakukan ikrar bersama-sama agar yang dikemukakan di kegiatan terjamin kerahasiaannya | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap III | 5 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan tahap III sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur | * Peneliti menjelaskan prosedur singkat teknik relaksasi otot beserta dengan tujuannya .
* Peneliti memberikan contoh tentang relaksasi otot yang akan di praktekkan kepada siswa
* Peneliti mengingatkan kepada siswa untuk tidak menarik otot sekuat-kuatnya namun hasilnya tetap terasa.
* peneliti bersama dengan siswa mempraktikkan teknik relaksasi otot yang dimulai dari kepalan tangan kanan, kepalan tangan kiri, pergelangan tangan, otot bisep, bahu, dahi, mata, lidah atau rahang, bibir, kepala belakang, leher, punggung, dada, perut, pantat, kaki, dan jari kaki.
* peneliti meminta siswa untuk memeriksa kembali otot-otot yang telah ditegangkan
* peneliti mempersilahkan siswa untuk mengangkat tangan bagi yang merasa masih merasakan tegang pada bagian otot yang sudah direlaksasi
* Peneliti menugaskan dan meminta siswa untuk mempermahir gerakan-gerakan relaksasi dan melakukannya secara berulang-ulang hingga mendapatkan kondisi yang relaks dan dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan peneliti.
 | * Siswa dapat melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan tahap III dengan baik
* Siswa mempu merasa relaks
 | 25 menit |
| 4.  | Melakukan diskusi kelompok | Siswa melakukan diskusi untuk mengetahui pemahaman masing-masing dari mereka setelah melakuakn latihan teknik relaksasi otot | * Siswa diberi kesempatan untuk membahas kegiatan dari latihan teknik relaksasi otot
* Peneliti meminta siswa menceritakan perasaannya setelah melakukan latihan teknik relaksasi otot
* Peneliti menugaskan kepada siswa untuk menghapalkan gerakan-gerakan relaksasi tersebut yang akan dipraktekkan pada tahap selanjutnya
 | Siswa memiliki pandangan baru mengetahui latihan teknik relaksasi otot | 7 Menit |
| 6. | Membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan berikutnya | Agar pertemuan selanjutnya dapat dilaksanakan dengan baik | Peneliti dan siswa menetapkan dan menyepakati bersama waktu dan tempat pertemuan selanjutnya | Pertemuan selanjutnya dapat terlaksana dengan baik  | 3 Menit |

IV : Fase Penerapan dan Penyelesaian

Tujuan : Siswa dapat mempraktekkan gerakan relaksasi secara mandiri dan siswa dapat mengaplikasikan keterampilan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Proses pelaksanaan pertemuan IV dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara pelaksanaan | Hasil yang diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Menyampaikan tujuan topic tahap IV | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV | Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan yang akan dilakukan merupakan kegiatan yang dapat mengurangi kejenuhan belajarnya dengan mengaplikasikan keterampilan yang telah diperoleh secara mandiri dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari | Siswa mengetahui tujuan dari kegiatan tahap IV | 5 menit |
| 3. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan IV sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur  | * Peneliti menjelaskan bahwa pada tahap ini lebih memperdalam lagi mengenai latihan teknik relaksasi ototagar siswa lebih yakin dan mampu melakukannya tanpa merasa kaku ataupun bingung saat diterapkan dalam kehidupan sehati-hari
* Peneliti bertanya kepada siswa tentang teknik relaksasi yang telah mereka pelajari
* Peneliti mengecek kesiapan siswa tentang hapalan gerakan relaksasi otot tersebut
* Peneliti mempersilahkan siswa untuk mempraktekkan sendiri berbagai gerakan relaksasi otot yang telah diajarkan pada tahap sebelumnya secara bergantian.
* Peneliti mengecek satu persatu gerakan tersebut mulai dari kepalan tangan kanan sampai dengan jari-jari kaki.
* Siswa diminta untuk mengomentari bagian-bagian yang dirasa masih kurang dan perlu untuk diperbaiki.
* 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
 | Siswa dapat melakukan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan IV dengan baik | 25 menit |
| 4. | Diskusi Kelompok | Siswa mampu menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan | * Peneliti meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan mengajak siswa untuk mengikuti *treatment* ini dimanapun dan dalam kondisi apapun yang bersungguh-sungguh.
* Peneliti meminta siswa untuk menerapkan tahap ini dalam kehidupan sehari-hari ketika kejenuhan belajaranya muncul
 | Siswa dapat merasakan hasil dari kegiatan yang dilakukan | 7 menit |
| 5. | Membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan berikutnya | Agar pertemuan selanjutnya dapat dilaksanakan dengan baik | Peneliti dan siswa menetapkan dan menyepakati bersama waktu dan tempat pertemuan selanjutnya | Pertemuan selanjutnya dapat terlaksana dengan baik  | 3 Menit |

**Tahap Akhir (Terminasi)**

Tujuan : siswa mampu membandingkan sebelum dan sesudah diberikan teknik *stress inocultaion training*

Proses pelaksanaan pertemuan dikemukakan sebagai berikut :

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Kegiatan | Tujuan | Cara Pelaksanaan | Hasil yang Diperoleh | Waktu |
| 1. | Membangun *rapport* | Terbangunnya hubungan yang baik antara peneliti dengan siswa | Peneliti menanyakan kabar siswa dan merefleksi pertemuan sebelumnya | Siswa focus dalam mengikuti kegiatan | 5 menit |
| 2. | Mekanisme kegiatan | Agar siswa mengetahui tahapan pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan terarah dan teratur  | * Peneliti mengajak siswa merefleksikan pengalaman siswa selama proses konseling kelompok berlangsung
* Peneliti memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan teknik *stress inoculation training*
* Peneliti memberikan lembar “evaluasi diri” untuk lebih mendukung hasil dari pemberian teknik *stress inoculation training*
* Peneliti mempersilahkan siswamemaparkan hasil dari lembar “evaluasi diri”
* Peneliti memberitahukan kepada siswa bahwa tahap ini merupakan tahap akhir dari kegiatan
* Peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa yang bersedia mengikuti pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir
* Peneliti merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya dan mengungkapkan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan selanjutnya untuk pemberian *posttest*
* Menutup pertemuan
 | Siswa dapat melaksanakan tahap-tahap pelaksanaan kegiatan dengan baik | 40 Menit |