**LAMPIRAN 3**

**KISI-KISI SKALA KEJENUHAN BELAJAR**

**(Sebelum Uji Coba)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Indikator** | **Deskriptor** | **Item** | | **Jumlah** |
| Favorable | Unfavorable |
| **Kejenuhan Belajar** | Keletihan emosi | Mudah menyerah | 1, 5, 7 | 3, 14, 22 | 6 |
| Lelah | 2, 11, 19 | 6, 8, 10 | 6 |
| Lesu | 4, 9 | 12,16 | 4 |
| Sinisme atau depersonalisasi | Bolos sekolah | 13, 17, 21 | 15, 20 | 5 |
| Tidak mengerjakan tugas rumah | 23, 26, 30 | 34, 37 | 5 |
| Berpikiran negatif terhadap guru | 24, 27 | 35, 36, 40 | 5 |
| Kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran | 25, 28, 29 | 31,39 | 5 |
| Menurunnya keyakinan akademik | Tidak puas terhadap hasil belajar yang di dapatkannya | 18, 38 | 32, 33 | 4 |
| **TOTAL ITEM** | | | | | 40 |

**LAMPIRAN 4**

**Skala Kejenuhan Belajar**

**(Sebelum Uji Coba)**

Saya Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang akan melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Penelitian ini merupakan syarat dalam menyelesaikan tugas akhir di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan siswa untuk menjadi responden dalam penelitian ini, melalui pengisian skala yang ada. Saya berharap jawaban yang Saudari berikan adalah pendapat pribadi tanpa dipengaruhi orang lain. Partisipasi Saudara/i bersifat sukarela tanpa ada unsur paksaan, Saudara/i dapat mengundurkan diri setiap saat tanpa ada sangsi apapun. Informasi yang Saudara/i berikan akan dipergunakan hanya untuk keperluan penelitian ini saja tanpa ada maksud lain.

Peneliti

1. **Petunjuk Pengisian**

Pengisian ini tidak memengaruhi posisi Saudara/I di sekolah, untuk itu isikan sasuai pendapat Saudara/i pribadi. Isikan identitas Saudara/i. Berilah tanda centang (√) salah satu pada kolom pertanyaan yang telah disediakan dibawah ini sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenar-benarnya. Alternative jawaban yang disediakan sebagai berikut : S = Selalu, SR = Sering, JR = Jarang, TP = Tidak Pernah

1. **Identitas Responden**

Nama Lengkap :

No Absen :

Jenis Kelamin : (laki-laki / perempuan)

1. **Variabel Penelitian**

**Kejenuhan Belajar**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| S | SR | JR | TP |
| 1 | Saya berhenti belajar ketika pelajarannya sulit untuk saya mengerti |  |  |  |  |
| 2 | Saya mudah lelah ketika sedang belajar di kelas |  |  |  |  |
| 3 | Saya mengulang kembali pelajaran yang belum saya mengerti |  |  |  |  |
| 4 | Setiap kali belajar saya merasakan rasa kantuk yang amat sangat |  |  |  |  |
| 5 | Saya putus asa ketika mendapatkan soal yang sulit untuk diselesaikan |  |  |  |  |
| 6 | Saya berusaha agar tetap segar ditengah-tengah proses pembelajaran berlangsung |  |  |  |  |
| 7 | Ketika mendapatkan nilai buruk saya akan berhenti belajar |  |  |  |  |
| 8 | Saya tetap berkonsentrasi mengikuti pelajaran di kelas meskipun saya merasa lelah |  |  |  |  |
| 9 | Semangat belajar kerap kali hilang ketika mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru di dalam kelas |  |  |  |  |
| 10 | Saya beristirahat ketika lelah setelah selesai mengerjakan banyak tugas sekolah |  |  |  |  |
| 11 | Saya muak dengan pelajaran yang saya ikuti di dalam kelas |  |  |  |  |
| 12 | Saya bersemangat dalam mengikuti pelajaran di kelas |  |  |  |  |
| 13 | Saya pulang sekolah sebelum jam mata pelajaran berakhir |  |  |  |  |
| 14 | Saya berusaha menjawab dengan baik tugas yang sulit yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 15 | Saya mengikuti semua mata pelajaran sampai jam sekolah berakhir |  |  |  |  |
| 16 | Saya antusias dalam proses belajar di kelas |  |  |  |  |
| 17 | Saya baru pulang sekolah ketika guru yang mengajar di kelas tidak masuk |  |  |  |  |
| 18 | Saya kecewa ketika nilai saya jelek |  |  |  |  |
| 19 | Badan saya terasa pegal ketika proses pembelajaran berlangsung |  |  |  |  |
| 20 | Saya tetap belajar dan berada di dalam kelas meskipun guru yang mengajar tidak masuk |  |  |  |  |
| 21 | Saya lebih memilih bolos sekolah daripada dihukum karena tidak mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 22 | Ketika ada pelajaran yang belum saya mengerti saya biasanya bertanya kembali ke guru yang bersangkutan |  |  |  |  |
| 23 | Saya acuh dengan PR yang diberikan oleh guru di sekolah |  |  |  |  |
| 24 | Guru saya tidak peduli dengan saya |  |  |  |  |
| 25 | Saya enggan mengulang mata pelajaran yang telah diberikan oleh guru di kelas |  |  |  |  |
| 26 | Saya menyuruh teman untuk mengerjakan PR yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 27 | Cara mengajar guru di dalam kelas tidak mengasyikkan |  |  |  |  |
| 28 | Saya keluar dari kelas ketika proses belajar berlangsung |  |  |  |  |
| 29 | Saya memilih bermain HP di kelas saat pelajaran berlangsung |  |  |  |  |
| 30 | Saya lebih memilih untuk bermain dibandingkan mengerjakan PR yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 31 | Saya menyukai semua mata pelajaran yang diberikan oleh guru di kelas |  |  |  |  |
| 32 | Saya tetap bersyukur dengan hasil belajar yang saya peroleh meskipun hasilnya kurang memuaskan |  |  |  |  |
| 33 | Saya senang mendapatkan nilai yang memuaskan |  |  |  |  |
| 34 | Saya rajin mengerjakan PR yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 35 | Guru saya mengajar dengan sangat baik |  |  |  |  |
| 36 | Saya berusaha untuk tenang dan berpikir jernih ketika saya dihadapkan pada tuntutan tugas yang banyak dan sulit yang diberikan oleh guru |  |  |  |  |
| 37 | Saya menyelesaikan PR yang diberikan oleh guru dengan baik dan mengumpulnya tepat waktu |  |  |  |  |
| 38 | Saya menyalahkan diri saya ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan |  |  |  |  |
| 39 | Saya berusaha memperhatikan dengan sungguh-sungguh setiap mata pelajaran yang diberikan oleh guru di kelas |  |  |  |  |
| 40 | Guru suka mengulangi kembali setiap pelajaran yang belum saya mengerti |  |  |  |  |