**LAMPIRAN 1 : MATRIKS PENELITIAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Fokus** | **Indikator** | **Teknik** | **Sumber Data** |
| 1. | Perilaku belajar siswa yang mengalami stres | 1. Kognitif : ketakutan dan kekhawatiran 2. Emosional: seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain 3. Perilaku : tidak tenang, keluar masuk kelas tanpa alasan yang jelas, 4. fisik : jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak cepat | Wawancara  Observasi  Dokumentasi | Kasus  Guru bimbingan dan konseling  Wali kelas  Orang tua siswa |

**LAMPIRAN 2 : KISI-KISI ALAT PENGUMPULAN DATA**

**DAN PEDOMAN OBSERVASI**

**Kisi-Kisi Alat Pengumpulan Data**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Alat** | **Kegiatan** | **Sumber Data** | **Hasil** |
| 1. | Pedoman Wawancara | Wawancara | 1. Subyek I 2. Subyek II | Deskripsi stres belajar disekolah akibat *full day school* |
| Guru BK | Deskripsi perilaku stres belajar subjek akibat *full day school* |
| 1. Wali kelas subyek I 2. Wali Kelas subyek II | Deskripsi perilaku stres belajar subjek akibat *full day school* di dalam kelas |
| 1. Orangtua subyek I 2. Orangtua subyek II | Informasi mengenai kegiatan yang dilakukan oleh siswa selama di rumah |
| 2. | Pedoman Observasi | Observasi | Catatan dan alat yang digunakan saat observasi di masing-masing kelas/sekolah | Kegiatan siswa di kelas/Sekolah |

**Lampiran 3: Kisi-kisi wawancara**

**KISI-KISI WAWANCARA TERHADAP KLIEN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FOKUS** | **INDIKATOR** | **SUB INDIKATOR** | NO. ITEM |
| Stres Belajar | Gejala stres belajar   * Gangguan fisik | * Jantung berdebar * Pusing /sakit kepala * Sakit perut * Merasa tegang | * 6,7 * 1,2,5 * 11 * 13 |
| * Gangguan kognitif | * Menurunnya daya ingat * Tidak percaya diri * Kurang fokus * Bingung | * 9 * 10 * 3,8 * 4 |
| * Gangguan emosional | * khawatir * Takut | * 14 * 12 |
| * Gangguan perilaku | * Tidak tenang dikelas * Merasakan gelisah * Menganggu teman kelas | * 15 * 17 * 16 |
| Faktor-faktor penyebab stres belajar | * Dari dalam (internal) | * Diri siswa | * 18 |
| * Dari luar (eksternal) | * Suasana lingkungan keluarga * Suasana lingkungan sekolah * Suasana lingkungan sosial | * 19 * 20 * 21 |
| Upaya penanganan stres belajar | * Pengendalian diri | * Pengendalian pikiran * Pengendalian emosi * Pengendalian perilaku siswa | * 22 * 23 * 24 |
| * Bantuan dari orang lain | * Wali kelas * Guru bk * Orang tua siswa * Teman sebaya | * 24 * 25 * 26 * 27 |

**KISI-KISI WAWANCARA TERHADAP GURU BK**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| FOKUS | INDIKATOR | DESKRIPTOR | NO. ITEM |
| Stres belajar | Gejala stres belajar | * Gangguan kognitif * Gangguan emosional * Gangguan fisik * Gangguan perilaku | * 1 * 2 * 3 * 4 |
| Upaya penanganan stres belajar | Pengendalian diri | * Pengendalian pikiran * Pengendalian emosi * Pengendalian perilaku | * 5 * 6 * 7 |
| Bantuan dari orang lain | * Wali kelas * Orang tua * Teman sebaya | * 8 * 9 * 10 |

**KISI-KISI WAWANCARA TERHADAP WALI KELAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| FOKUS | INDIKATOR | DESKRIPTOR | NO. ITEM |
| Stres belajar | Gejala stres belajar | * Gangguan kognitif * Gangguan emosional * Gangguan fisik * Gangguan perilaku | * 1 * 2 * 3 * 4 |
| Upaya penanganan stres belajar | Pengendalian diri | * Pengendalian pikiran * Pengendalian emosi * Pengendalian perilaku | * 5 * 6 * 7 |
| Bantuan dari orang lain | * Guru pembimbing * Orang tua * Teman sebaya | * 8 * 9 * 10 |

**KISI-KISI WAWANCARA TERHADAP ORANG TUA KLIEN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| FOKUS | INDIKATOR | DESKRIPTOR | NO. ITEM |
| Kegiatan dirumah | Jadwal belajar | * Jadwal belajar * Aktivitas dirumah * Perhatian terhadap pelajaran | * 1, 2 * 3 * 4,5,6 |
| Stres belajar | Gejala stres belajar | * Gangguan kognitif * Gangguan psikologi * Gangguan fisik * Gangguan perilaku | * 7 * 8 * 9 * 10 |
| Upaya penanganan stres belajar | Pengendalian diri | * Pengendalian pikiran * Pengendalian emosi * Pengendalian perilaku | * 11 * 12 * 13 |
| Bantuan dari orang lain | * Wali kelas * Guru pembimbing * Teman sebaya | * 14 * 15 * 16 |

**Lampiran 4 : Pedoman Wawancara**

**WAWANCARA UNTUK KLIEN**

**Nama Siswa :**

**Kelas :**

**Tempat :**

**Waktu :**

**Jenis kelamin :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO** | **PERTANYAAN** | **JAWABAN** |
| **1.** | Bagaimana perasaan anda ketika terlalu lama mengikuti proses belajar disekolah? |  |
| **2.** | Apakah anda merasa pusing jika terlalu lama mengikuti pelajaran disekolah? |  |
| **3.** | Bagaimana keadaan keadaan konsentrasi belajar anda jika sedang dituntut untuk banyak belajar atau mengerjakan banyak tugas? |  |
| **4.** | Bila terlalu banyak pelajaran yang anda ikuti dalam sehari apakah anda merasa bingung sehingga kurang semangat dalam proses pembelajaran? |  |
| **5.** | Apakah anda merasakan pusing jika terlalu banyak mendapatkan tugas disekolah? |  |
| **6.** | Apakah jantung anda berdebar-debar ketika mendapatkan terlalu banyak tugas? |  |
| **7.** | Ketika jantung anda berdetak kencang dalam mengerjakan tugas, apakah itu memengaruhi semangat anda dalam mengerjakan tugas? |  |
| **8.** | Jika sedang banyak tugas, bagaimana tingkat kesalahan anda dalam mengerjakan tugas? |  |
| **9.** | Bagaimana kemampuan daya ingat anda terhadap materi yang dipelajari? |  |
| **10.** | Bagaimana perasaan anda ketika ada teman anda lebih pintar dan lebih berprestasi dibandingkan anda sendiri |  |
| **11.** | Apakah anda bisa tiba sakit perut atau ingin buang air kecil ketika merasa stres terhadap tugas disekolah atau karena terlalu lama disekolah? |  |
| **12.** | Apakah anda berupaya mengendalikan perasaan takut yang anda rasakan ketika mendapatkan tugas yang membuat anda tidak percaya diri? |  |
| **13.** | Apa anda bisa membuat perasaan anda kembali stabil ketika mengalmi ketegangan dalam proses belajar? |  |
| **14.** | Ketika anda merasakan kekhawatiran terhadap tugas yang anda dapatkan di sekolah, apakah anda bisa mengerjakan tugas itu dengan baik atau tidak? Jelaskan alasannya! |  |
| **15.** | Apakah anda sering keluar masuk kelas ketika sedang berlangsung proses belajar mengajar?kalau ia, jelaskan alasannya! |  |
| **16.** | Apakah anda biasa menggangu teman anda dikelas ? kalau ia sebutkan alasannya! |  |
| **17.** | Apakah anda gelisah dengan proses pembelajaran yang terlalu lama, apa yang anda lakukan? |  |
| **18.** | Faktor apa yang dinilai dominana dalam diri anda yang menyebabkan anda mengalami stres |  |
| **19.** | Adakah faktor dari suasana lingkungan keluarga yang yang menyebabkan anda mengalami stres belajar? Jika ada, mengapa demikian? |  |
| **20.** | Hal-hal apa saja dari lingkungan sekolah yang membuat anda mengalami stres belajar |  |
| **21.** | Adakah faktor dari suasana lingkungan pergaulan yang yang menyebabkan anda mengalami stres belajar? Jika ada, mengapa demikian? |  |
| **22.** | Apakah anda berupaya mengendalikan pikiran jika mengalami gangguan stres dalam belajar! Jika ia, langkah apa yang diambil ? jika tidak sebutkan alasannya! |  |
| **23.** | Apakah anda berupaya mengendalikan emosi jika mengalami gangguan stres dalam belajar! Jika ia, langkah apa yang diambil ? jika tidak sebutkan alasannya! |  |
| **24.** | Apakah anda berupaya mengendalikan perilakunya jika mengalami gangguan stres dalam belajar! Jika ia, langkah apa yang diambil ? jika tidak sebutkan alasannya! |  |
| **25.** | Apakah anda pernah mendapatkan bantuan layanan dari Guru BK dalam mengatasi stres belajar dialami? Jika pernah bagaimana bentuk penanganannya? |  |
| **26** | Apakah anda pernah mendapatkan bantuan layanan dari orang tua dalam mengatasi stres belajar dialami? Jika pernah bagaimana bentuk penanganannya? |  |
| **27.** | Apakah anda pernah mendapatkan bantuan layanan dari teman anda dalam mengatasi stres belajar dialami? Jika pernah bagaimana bentuk penanganannya? |  |

**WAWANCARA UNTUK GURU WALI KELAS**

**Nama Siswa :**

**Guru Kelas :**

**Tempat :**

**Waktu :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | PERTANYAAN | JAWABAN |
| 1. | Keluhan apa sajakah yang pernah dikemukakan oleh keadaan klien berkaitan dengan adanya gangguan fisik yang dialami sehingga menggangu aktivitas belajarnya? |  |
| 2. | Pernahkah klien mengungkapkan keluhan seperti; munculnya perasaan cemas atau kecewa hasil belajarnya, merasa rendah diri atas kemampuan belajarnya, dan semacamnya ? |  |
| 3. | Apakah klien pernah mengemukakan keluhannya tentang kemampuannya dalam mengikuti pelajaran, seperti; aspek konsentrasi belajar dan kemampuan dalam mengikuti pelajaran di sekolah dan dirumah? |  |
| 4. | Bagaimana hubungan klien dengan teman-temannya dalam mengerjakan tugas belajar disekolah ? |  |
| 5. | Apakah anda memberikan langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mengendalikan pikiran klien agar tidak mengalami stres belajar? Jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitasn klien? |  |
| 6. | Apakah anda memberikan yang perlu dilakukan dalam mengendalikan emosi agar tidak mengalami stres belajar ? jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas klien? |  |
| 7. | Apakah anda memberikan yang perlu dilakukan dalam mengendalikan perilaku klien agar tidak mengalami stres belajar ? jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas klien? |  |
| 8. | Apakah anda mengonsultasikan masalah yang dialami klien dengan guru pembimbing ?jika pernah bagaimana hasil konsultasinya dengan guru pembimbing? |  |
| 9. | Apakah anda mengonsultasikan masalah yang dialami klien dengan orang tua ? jika pernah bagaimana hasil konsultasinya dengan orang tua? |  |
| 10. | Apakah anda pernah menekankan kepada teman-teman klien untuk membantu dalam mengatasi stres belajar yang dihadapi klien jika benar, bagaimana respon teman-teman klien? |  |

**WAWANCARA UNTUK GURU PEMBIMBING/GURU BK**

**Nama :**

**Tempat :**

**Waktu :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | PERTANYAAN | JAWABAN |
| 1. | Keluhan apa sajakah yang pernah dikemukakan oleh keadaan klien berkaitan dengan adanya gangguan fisik yang dialami sehingga menggangu aktivitas belajarnya? |  |
| 2. | Pernahkah klien mengungkapkan keluhan seperti; munculnya perasaan cemas atau kecewa hasil belajarnya, merasa rendah diri atas kemampuan belajarnya, dan semacamnya ? |  |
| 3. | Apakah klien pernah mengemukakan keluhannya tentang kemampuannya dalam mengikuti pelajaran, seperti; aspek konsentrasi belajar dan kemampuan dalam mengikuti pelajaran di sekolah dan dirumah? |  |
| 4. | Bagaimana hubungan klien dengan teman-temannya dalam mengerjakan tugas belajar disekolah ? |  |
| 5. | Apakah anda memberikan langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mengendalikan pikiran klien agar tidak mengalami stres belajar? Jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitasn klien? |  |
| 6. | Apakah anda memberikan yang perlu dilakukan dalam mengendalikan emosi agar tidak mengalami stres belajar ? jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas klien? |  |
| 7. | Apakah anda memberikan yang perlu dilakukan dalam mengendalikan perilaku klien agar tidak mengalami stres belajar ? jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas klien? |  |
| 8. | Apakah anda mengonsultasikan masalah yang dialami klien dengan guru pembimbing ? Jika pernah bagaimana hasil konsultasinya dengan guru pembimbing? |  |
| 9. | Apakah anda mengonsultasikan masalah yang dialami klien dengan orang tua ? Jika pernah bagaimana hasil konsultasinya dengan orang tua? |  |
| 10. | Apakah anda pernah menekankan kepada teman-teman klien untuk membantu dalam mengatasi stres belajar yanmg dihadapi klien jika benar, bagaimana respon teman-teman klien? |  |

**WAWANCARA UNTUK ORANG TUA KLIEN**

**Nama :**

**Tempat :**

**Waktu :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | PERTANYAAN | JAWABAN |
| 1. | Apakah anak anda memiliki jadwal belajar dirumah? |  |
| 2. | Jika ada, apakah anak anda menaati jadwal belajar tersebut? |  |
| 3. | Bagaimana aktivitas anak anda ketika di rumah? |  |
| 4. | Bagaimana perhatian anak anda terhadap pelajaran sebelum ke sekolah? |  |
| 5. | Bagaimana perhatian anak anda terhadap pelajaran sepulang sekolah? |  |
| 6. | Bagaimana perhatian anak anda terhadap tugas-tugas sekolah untuk dikerjakan dirumah? |  |
| 7. | Keluhan apa saja yang biasa dikeluhkan anak anda berkaitan dengan gangguan fisik yang dialami ketika sibuk belajar? |  |
| 8. | Pernahkah anak anda mengungkapkan keluhan seperti; munculnya perasaan cemas atau kecewa hasil belajarnya, merasa rendah diri atas kemampuan belajarnya, dan semacamnya ? |  |
| 9. | Apakah anak anda pernah mengemukakan keluhannya tentang kemampuannya dalam mengikuti pelajaran, seperti; aspek konsentrasi belajar dan kemampuan dalam mengikuti pelajaran disekolah dan dirumah? |  |
| 10. | Apakah anak anda pernah mengemukakan hubungannya dengan teman-temannya dalam mengerjakan tugas belajar di sekolah ? |  |
| 11. | Apakah anda memberikan langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mengendalikan pikiran anak anda agar tidak mengalami stres belajar? Jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas anak anda? |  |
| 12. | Apakah anda memberikan yang perlu dilakukan dalam mengendalikan emosi agar tidak mengalami stres belajar ? Jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas anak anda? |  |
| 13. | Apakah anda memberikan yang perlu dilakukan dalam mengendalikan perilaku klien agar tidak mengalami stres belajar ? Jika pernah, bagaimana dampaknya terhadap aktivitas anak anda? |  |
| 14. | Apakah anda mengonsultasikan masalah yang dialami anak anda dengan wali kelas anak anda? Jika pernah bagaimana hasil konsultasinya dengan guru pembimbing? |  |
| 15. | Apakah anda mengonsultasikan masalah yang dialami klien dengan guru pembimbing? jika pernah bagaimana hasil konsultasinya dengan orang tua? |  |
| 16. | Apakah anda pernah menekankan kepada teman-teman klien untuk membantu dalam mengatasi stres belajar yanmg dihadapi anak anda jika benar, bagaimana respon teman-teman anak anda? |  |

**Lampiran 5 : Pedoman Observasi**

**OBSEVASI UNTUK KLIEN**

**Nama Siswa :**

**Kelas :**

**Tempat :**

**Waktu :**

**Jenis kelamin :**

**Kisi-Kisi Pedoman Observasi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek yang Diamati** | **Hasil** | **Item Observasi** | **Jumlah Item** |
| 1. | Minat belajar | 1. Perhatian terhadap pembelajaran | 1,2 | 2 |
| 1. Menyelesaikan tugas-tugas | 3,4 | 2 |
| 1. Frekuensi kehadiran | 5 | 1 |
| 2. | Kepercayaan diri | 1. Kemampuan berbicara di depan umum | 6 | 1 |
| 1. Keikutsertaan dalam diskusi | 7,8,9 | 3 |
| 3. | Kemampuan bekerjasama | 1. Partisipasi dalam kelompok | 11,12 | 2 |
| 1. Kemampuan bekerja dengan siswa lain | 13,14,15 | 3 |
| 4. | Perilaku di dalam kelas | 1. Terlihat gelisah | 16 | 1 |
| 1. Mengganggu teman kelas | 17,18 | 2 |
| 1. Tidak tenang/keluar masuk kelas tanpa alasan yang jelas | 19,20 | 2 |
| **Total** | | | | **20** |

**Lampiran 6: Pedoman Observasi**

**Daftar Cek**

**Nama Siswa :**

**Kelas :**

**Tempat :**

**Waktu :**

**Observasi Ke - :**

**Beri tanda checklist (√) pada pernyataan yang sesuai dengan perilaku yang ditunjukkan.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Perilaku yang diamati** | **Indikator** | |
| **Ya** | **Tdk** |
| 1. | Memperhatikan pelajaran ketika guru menjelaskan |  |  |
| 2. | Aktif dalam proses tanya jawab ketika pembelajaran |  |  |
| 3. | Menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan |  |  |
| 4. | Mengerjakan tugas dengan serius |  |  |
| 5. | Selalu hadir dalam proses belajar mengajar |  |  |
| 6. | Lancar saat berbicara di depan kelas |  |  |
| 7. | Menjawab pertanyaan guru |  |  |
| 8. | Mengajukan pertanyaan pada guru |  |  |
| 9. | Menjawab pertanyaan saat diskusi kelas |  |  |
| 10. | Mengajukan pertanyaan saat diskusi kelas |  |  |
| 11. | Ikut bekerja dalam kegiatan kelompok |  |  |
| 12. | Menyampaikan ide atau masukan dalam kegiatan kelompok |  |  |
| 13. | Mengajak teman mengerjakan tugas bersama-sama |  |  |
| 14. | Meminta bantuan kepada teman |  |  |
| 15. | Membantu teman yang membutuhkan |  |  |
| 16. | Terlihat gelisah ketika terlalu lama belajar didalam kelas |  |  |
| 17. | Sering mengganggu teman kelas ketika proses belajar mengajar |  |  |
| 18. | Bersikap agresif kepada teman dikelas |  |  |
| 19. | Keluar masuk kelas tanpa alasan yang jelas |  |  |
| 20 | Jalan jalan didalam kelas tanpa ada alasan |  |  |

Observer

(Taufik Nur Hidayat)