

LAMPIRAN 1

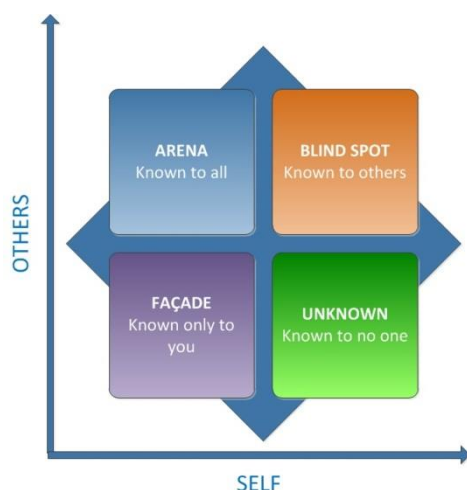
MODUL PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI-AFIRMASI DIRI

Kegiatan 1

- Nama : **Perkenalan dan induksi**
- Durasi : 30 menit
- Properti : Projector LCD, bila tidak ada dapat diganti kertas karton, spidol
- Tujuan : Penyesuaian diri secara mental melalui pengenalan pada diri (self knowledge), bahwa setiap diri memiliki kelebihan dan kekurangan serta keunikan.
- Target : Peserta mampu mengenali peran diri
- Prosedur : Trainer memberikan gambaran pada peserta melalui gambar dan simulasi (bila diperlukan)

Content training :

Joe Harry Windows



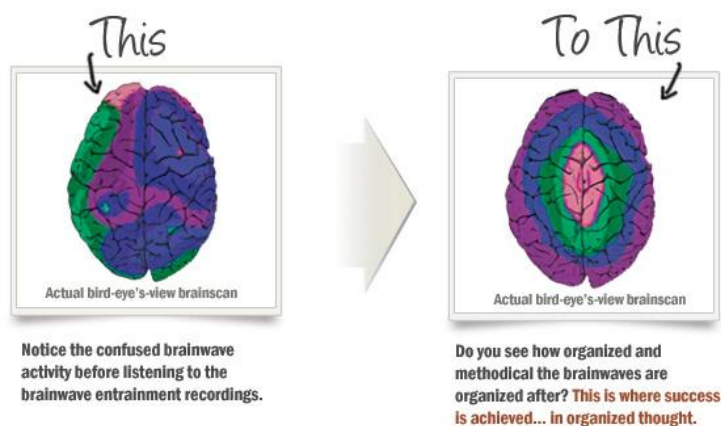
Tingkah laku seseorang adalah reaksi terhadap pandangannya (persepsinya) tentang suatu obyek. Jadi bukan terhadap obyek itu sendiri. Misalnya terhadap organisasi, bisa dipandang sebagai sesuatu yang menyenangkan bagi A.

Sebaliknya bisa dipandang sebagai hal yang menyusahkan bagi B (mungkin karena B berpengalaman pahit ketika berorganisasi). Akibatnya reaksi A dan B terhadap bulan organisasi berbeda sama sekali. Jika kita bisa mengubah pandangan B terhadap organisasi sehingga timbul perasaan senangnya, maka reaksi B terhadap organisasi bisa berubah sehingga menyerupai reaksi A. Prinsip yang sama berlaku terhadap diri sendiri. Setiap orang mengembangkan tingkah laku yang sesuai

dengan pandangannya tentang dirinya. Orang yang memandang dirinya sebagai serba tidak bisa, serba lemah, serba salah, akan menampilkan tingkah laku yang ragu-ragu dan tidak berani mengemukakan pendapat. Ia akan dinilai oleh orang disekitarnya sebagai pemalu dan penakut.

Mind Empowerment

Pendekatan Mind Power mengacu pada wilayah gelap dalam jendela Joe Harry. Makin luasnya Jendela I dengan sendirinya citra diri akan berubah, karena hal-hal yang tadinya tidak diketahui, sekarang jadi diketahui. Reaksi terhadap diri sendiripun berubah dan hasilnya tingkah laku secara umum juga berubah. Pada gilirannya, pandangan orang lain tentang 'aku' juga berubah dan tingkah laku



mereka terhadap 'aku' ikut berubah. Demikian seterusnya sehingga dapat dicapai hubungan antar manusia yang optimal.

Materi latihan ini adalah soft skill untuk mengenalkan pada

peserta tentang kekuatan pikiran. Manusia memiliki kekuatan yang luar biasa untuk menciptakan mahakarya. Kekuatan terbesar dalam diri manusia itu terdapat pada pikiran. Tetapi kita jarang membuktikan kekuatan pikiran tersebut sebab kita sering terjebak dalam zona nyaman atau kebiasaan tertentu. Sehingga selamanya tidak dapat mencari kemungkinan yang lebih baik atas perubahan nasib yang berarti. Oleh karena itu milikilah target yang lebih tinggi untuk merangsang kekuatan dalam pikiran tersebut. Sebab target atau sasaran baru yang dipikirkan itu akan menggerakkan diri kita untuk melaksanakan tindakan. Apalagi jika diyakini target tersebut bakal tercapai, maka diri kita akan lebih siap menghadapi tantangan yang ada.

Setelah tindakan-tindakan baru yang lebih konstruktif dikerjakan hingga berulang-ulang, maka tanpa disadari kita sudah banyak melakukan hal-hal penting

hingga kita tiba di zona baru, dimana kita berhasil mencapai target yang didambakan. Itulah mengapa dikatakan bahwa manusia mempunyai potensi yang sangat besar dalam pikiran bawah sadar. Kekuatan pikiran bawah sadar itu dapat dibangkitkan melalui dua cara, yaitu: autosuggestion dan visualization.

Kegiatan 2

Nama	: The Power of Visualisasi
Durasi	: 30 menit
Properti	: Projector LCD dan Pengeras suara
Tujuan	: Mengarahkan semangat prestasi
Target	: Peserta mampu melakukan visualisasi latihan
Prosedur	: Meminta peserta untuk duduk dengan rileks dan menonton tayangan film visualisasi.

Content training :

Bila kita menginginkan sesuatu maka pikiran bawah sadar akan menggambarkan apa yang didambakan itu. Dengan cara memvisualisasikan impian terlebih dahulu, terciptalah banyak sekali karya-karya spektakuler di dunia ini. Marcus Aurelius Antonius, seorang kaisar Romawi jaman dahulu mengatakan, “*A man’s life is what his make of it* – Kehidupan manusia ialah bagaimana mereka memikirkannya.”

Sesuatu yang selalu divisualisasikan manusia akan mudah terekam dalam pikiran bawah sadar. Lalu muncul kekuatan pikiran tersebut, yang berperan sebagai penghubung antara jiwa dengan tubuh. Sehingga tubuhpun bereaksi dengan mengerahkan seluruh potensi yang sebelumnya tidak pernah digunakan, dalam bentuk kreatifitas atau tindakan. Memvisualisasikan impian memungkinkan seluruh impian tercapai oleh pikiran bawah sadar.

Tuhan Yang Maha Esa menganugerahkan potensi yang sama besar kepada manusia. Tidak ada ruginya membayangkan betapa berpotensi diri kita untuk mencapai impian-impian. Melakukan ulangan artinya mengkondisikan diri kita untuk lebih sering ingat akan impian kita. Jika sering ingat, maka perlahan-lahan impian itu akan tertanam di alam pikiran bawah sadar. Bila pesan sudah diterima

oleh SCM (*sub-conscious mind*), maka dia akan menggerakkan diri kita untuk menciptakan keputusan atau menjadikan kita lebih kreatif.

Jika impian lebih sering diimajinasikan ternyata dapat melipatgandakan kekuatan dari pikiran bawah sadar. Imajinasi yang diulang-ulang ini akan secara tidak langsung merangsang ilusi akan kenyataan yang luar biasa tentang potensi kita sebagai umat manusia. Sehingga diri kita akan berusaha keras mencapai impian yang divisualisasikan. Begitulah seterusnya kekuatan pikiran bawah sadar bekerja dan dibangkitkan, hingga perubahan besar terjadi dalam diri kita pada suatu waktu.

Kegiatan 3

Nama	: Distaksi Visual dan Audio
Durasi	: 30 menit
Properti	: Projector LCD dan Pengeras Suara
Tujuan	: mengenali cita-cita dan tujuan
Target	: Peserta mampu mengenali cita-cita dan tujuan
Prosedur	: Ice breaking untuk fokus, dilanjutkan dengan ceramah memberikan feed back terhadap respon saat ice breaking. Feed back dijelaskan sesuai <i>content training</i> .

Content training :

Mendefinisikan cita-cita. Mendefinisikan cita-cita artinya memberikan batasan atau standar akan impian yang hendak dicapai. Kemudian, gambarkanlah semua impian seolah-olah Anda sudah sepatutnya meraih impian tersebut. Meskipun tindakan ini terkesan sederhana, tetapi dari gambaran impian itulah kita akan mencoba berbuat sesuatu untuk melakukan perubahan dan akhirnya dapat meraih cita-cita.

Menentukan target waktu. Dambakan cita-cita itu terwujud sesuai target yang telah ditentukan, sebab impian tanpa target waktu hanya akan menjadi mimpi sesaat. Impian dengan target waktu akan menggerakkan kesadaran untuk tidak segan-segan melakukan perubahan. Maka mulailah dari sekarang, *Be the best, do the best, and then let God take care the rest* – Jadilah yang terbaik,

lakukan yang terbaik, biarlah Tuhan yang menentukan. Potensi yang kita miliki kelihatannya sangat sayang jika tidak dioptimalkan.

Note: Dalam proses menggambarkan cita-cita dan membayangkan target-target pencapaian, peserta dalam situasi duduk rileks dan diiringi aunan music instrumentalia untuk merangsang pikiran untuk lebih rileks.

Latihan dasar mental training merupakan landasan atau tumpuan untuk menerima atau melakukan program-program latihan mental yang lebih berat. Untuk menguatkan kemauan siswa, maka yang bersangkutan selain memiliki , perlu menetapkan cita-cita yang ingin dicapai sesuai keadaan dan kemampuannya, oleh karena itu pembentukan citra diri (*image building*) merupakan program utama pada latihan dasar mental training.

Pembentukan citra diri terbentuk sesudah individu memiliki persepsi diri yang positif, persepsi diri juga menetapkan status individu dalam konteks lingkungan dimana ia tergabung didalamnya. Citra diri terbentuk atas dasar persepsinya terhadap diri sendiri dan cita-cita ideal yang mungkin dicapai oleh individu yang bersangkutan, yaitu cita-cita yang sesuai dengan keadaan dan kemampuannya. Jadi terbentuknya citra diri meliputi tahap-tahap pembentukan persepsi diri yang positif dan lebih lanjut menemukan tipe ideal bagi dirinya yang secara realistic dapat dicapai.

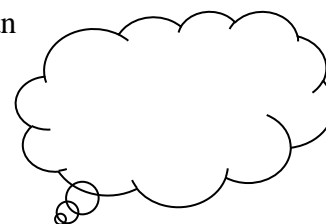
Pengendalian Emosi dan Penguasaan Diri Untuk menanamkan landasan yang kokoh dari perkembangan mental siswa, maka siswa perlu dilatih untuk dapat menguasai diri dan dapat mengendalikan gejolak yang terjadi dalam dirinya khususnya ini sangat erat kaitannya dengan penguasaan emosional, karena terjadinya (*emotional instability*) akan mempegaruhi (*psychological instability*) dan jelas hal ini akan sangat berpengaruh terhadap cdmse siswa. Penguasaan emosi ini dilakukan dengan latihan – latihan untuk menjaga stabilita semosional, menghindarkan diri dari rasa jemu (*boredom*), kelelahan mental (*mental fatigue*), dan mengontrol gejala – gejala fisiologik yang terjadi sebagai akibat terjadinya fluktuasi emosional selama proses belajar mengajar di sekolah

Kegiatan 4

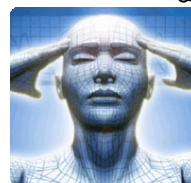
Nama	: Visualisasi Prestasi
Durasi	: 30 menit
Properti	: -
Tujuan	: Mengarahkan semangat prestasi
Target	: Peserta mampu melakukan visualisasi Prestasi.
Prosedur	: Sebelum materi berlatih visualisasi diberikan ice breaking “tepuk” untuk mengukur kesiapan dan konsentrasi peserta. Meminta peserta untuk duduk dengan rileks dan melakukan visualisasi.

Content training :

Keinginan-keinginan kita merupakan informasi penting untuk pikiran bawah sadar. Sebab keinginan yang terekam kuat dalam pikiran bawah sadar sangat besar dapat menjadi daya dorong yang akan menggerakkan diri kita untuk berbuat sesuatu yang luar biasa. Keinginan yang sangat besar dan terekam dalam pikiran bawah sadar itulah yang dinamakan autosuggestion.



Autosuggestion seharusnya dilakukan dengan rasa percaya melibatkan emosi dalam diri, penuh konsentrasi terhadap obyek yang positif, dan berulang-ulang. Selanjutnya, pikiran bawah sadar inilah yang akan mendikte gerak-gerik tubuh kita. Kekuatan yang ditimbulkan oleh pikiran bawah sadar itu sangat dahsyat entah digunakan untuk melakukan perbuatan buruk atau baik. Kadangkala niat untuk melakukan sesuatu secara otomatis muncul dari pikiran bawah sadar.



penuh dilakukan

Sekarang marilah kita mulai memvisualisasikan situasi-situasi berikut ini. Anda mesti memilih dan memvisualisasikan sendiri tindakan yang Anda ambil. Saya tidak akan memberikan jawaban. Sebuah situasi mungkin memiliki 1 atau 2 jawaban.

Situasi 1

Selama ini nilai akademik anda jelek dan anda ingin mendapatkan nilai bagus.

Situasi 2

Anda siapkan mata pelajaran apa saja yang mendapatkan nilai jelek dan bayangkan mata pelajaran yang jelek itu tadi menjadi bagus di atas nilai rata-rata.

Situasi 3

Anda mulai membaca-baca buku pelajaran baik itu pada waktu senggang maupun berada di rumah.

Situasi 4

Bayangkan terus apa yang ada baca sebelum tidur, lalu cepat tidur. Lakukan berulang-ulang setiap hari.

Situasi 5

Bayangkan bahwa nilai anda sudah bagus setelah setiap hari rajin membaca.

Kegiatan 5

Nama	: The Power of Goal setting
Durasi	: 30 menit
Properti	: -
Tujuan	: penetapan sasaran atau tujuan untuk keberhasilan mencapai CDMSE
Target	: Peserta memahami tiga langkah yaitu: arti dan maksud penetapan target, menetapkan target target yang jelas, dan memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan pekerjaan yang akan dilakukan.
Prosedur	:
Content training	:

Dalam training ini akan dipelajari bagaimana membuat Goals yang bersifat SMART, yang artinya *Specific* (detail), *Measureable* (terukur), *Action oriented* (berorientasi tindakan), *Realistic* (dapat tercapai) dan *Timely* (batas waktu). Dengan adanya pembuatan GOALS yang bersifat SMART, suatu

GOALS akan dengan mudah dibuat, diterjemahkan dan diimplementasikan serta yang penting dapat diterima oleh Pembuat dan Penerima GOALS.

- a. Pembuatan GOALS yang bersifat SMART
- b. Penjabaran SMART GOALS



Kegiatan 6

- Nama : **Distraksi (*self-suggestion training*)**
- Durasi : 30 menit
- Properti : Musik Natura 9 dan pengeras suara
- Tujuan : untuk melatih orang untuk bisa merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang membangkitkan anxiety. Siswa yang bimbang atau takut biasanya otot-ototnya menjadi tegang (*tensed*), dan kalau otot-ototnya tegang maka biasanya emosionalnya akan terganggu dalam pengambilan cdmse.
- Target : Menyiapkan mental, keperibadian yang lebih mantap, jauh dari kemungkinan terjadinya internal conflit.
Menguatkan kondisi fisik dan mental, khususnya melalui latihan pernapasan, relaksasi dan konsentrasi
Menyiapkan siswa agar lebih siap peenerima beban mental dengan pemikiran positif dan perasaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan dalam pengambilan cdmse.

Prosedur : Latihan ini dilakukan sambil berbaring dengan punggung di lantai, tungkai lurus, lengan lurus di samping badan.

Bernafas tenang dan dalam, konsentrasi pada pernafasan dan anggota-anggota tubuh sehingga keseluruhan tubuh jiwa serileks mungkin.

Tutup mata dan Ambil nafas dalam-dalam tiga kali, dan katakan dalam hati pada diri sendiri “sekarang saya akan perintahkan tubuh dan jiwa saya untuk rileks

Lengan dan tangan kanan saya terasa berat, dan Lengan dan tangan kanan saya terasa berat, hangat, dan enak (*comfortable*), dst

Saya merasa bebas, bebas dari pikiran macam-macam, Pernafasan saya tenang dan dalam, dan Pernafasan saya tenang dan dalam (istirahat)

Content training :

Dalam teknik ini pertama-tama atlet dihadapkan kepada situasi yang membangkitkan anxiety yang paling rendah kepadanya dan menyuruhnya membiasakan diri terhadap situasi demikian. Model dalam teknik ini, yaitu:

- a. Pertama-tama siswa dimasukkan kedalam situasi yang menimbulkan kecemasan padanya. Kemudian situasi tersebut dihapus dengan suatu stimulus eksternal, misal: bunyi bel masuk, istirahat dan pulang sekolah. Maksudnya adalah segera siswa mendengar stimulus eksternal tersebut siswa diminta untuk segera pula rileks dan siap melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah.
- b. Teknik autogenic relaxation. Autogenic training lebih menekankan pada self-suggestion kepada diri sendiri. Teknik ini dipadukan dengan teknik latihan pernapasan dalam (*deep breathing*). Latihan pernapasan dalam dapat juga dipakai untuk menenangkan orang. tekniknya bermacam-macam. Akan tetapi prinsipnya sama, yaitu ambil nafas sedalam-dalamnya dan keluarkan sebanyak-banyaknya.

Kegiatan 7

- Nama : **Imagery**
- Durasi : 45 menit
- Properti :
- Tujuan : membantu siswa untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para siswa selama menentukan cdmse dan sebagai motivasi berprestasi. Seperti diketahui, siswa seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang masa depan yang akan dihadapi. Menganggap cita-cita yang di inginkan tidak bisa di capai dan siswa berpikiran salah mengambil jurusan yang mengakibatkan menurunnya motivasi berprestasinya.
- Target : Menyiapkan mental, keperibadian yang lebih mantap, jauh dari kemungkinan terjadinya internal conflit.
Menguatkan kondisi fisik dan mental, khususnya melalui latihan pernapasan, relaksasi dan konsentrasi
Menyiapkan siswa agar lebih siap menerima beban mental dengan pemikiran positif dan perasaan positif terhadap terhadap diri sendiri dan lingkungan untuk teguh mengambil cdmse sehingga motivasi berprestasinya meningkat.
- Prosedur :
- Berikut ini tahap-tahap yang harus dilalui dalam menjalankan latihan imagery.
- a. Duduklah di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan.
 - b. Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan.
 - c. Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan.

- d. Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula.
- e. Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi.
- f. Pertahankan sikap yang positif.
- g. Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman.
- h. Catatlah detail-detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan Anda?
- i. Jika sesi latihan imagery itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan.
- j. Selalu mengakhiri latihan Imagery dengan gambaran yang positif.

Content training :

Imagery membantu siswa untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para siswa setelah lulus sekolah. Seperti diketahui, siswa seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang masa depan yang akan dihadapi.

Efeknya, seringkali siswa merasa rendah diri dalam mengambil keputusan dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan mengakibatkan motivasi belajarnya rendah. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan menyebabkan siswa tidak bisa meraih cita-citanya. Kecemasan yang muncul sdalam pengambilan cdmse akan mengurangi konsentrasi dan membuat motivasi berprestasi siswa akan menurun.

Selain itu, Imagery juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan motivasinya berprestasi siswa. Dengan gambaran diri yang jelas, maka siswa akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat dia gunakan sebagai pengambilan cdmse untuk meraih cita-citanya, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangannya bisa ditutupi dengan rajin belajar yang akan meningkatkan motivasi untuk berprestasinya.

Imagery juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, siswa diajak untuk mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka pengambilan keputusan yang akan dihadapi. Dengan pikiran yang positif, ketenangan, konsentrasi dan motivasi berprestasi akan meningkat.

Simulasi ini ingin menunjukkan bahwa sesuatu yang menurut kita lebih rapuh, ternyata juga bisa memecahkan atau mematahkan sesuatu yang kelihatan lebih kuat. Seperti contoh lainnya mematahkan balok kayu dengan tangan, mematahkan pensil dengan satu jari bahkan berjalan di atas bara api. Kesemua simulasi itu bisa dilakukan dengan cara membangkitkan keyakinan pada diri bahwa kita "Bisa" dan tentunya mengetahui tekniknya.

Proses ini disebut sebagai Hermetik. Proses ini mewajibkan peserta untuk percaya bahwa kondisi yang diinginkan telah ada sebelum kondisi itu terwujud di dunia nyata. Jika peserta berharap pada suatu keadaan, atau menginginkannya untuk lewat di kehidupan peserta, maka otomatis peserta memikirkannya di keadaan masa depan. Selama peserta menginginkan sesuatu dan keinginan itu belum terpenuhi (di dunia dimensi ketiga ini), harapan peserta berpusat di masa peserta dan tidak dapat terpancar ke alam bawah sadar yang selamanya berada di state sekarang. Karenanya, jangan inginkan apapun dan tidak ada hal apa pun yang anda akan gagal mewujudkannya. Jangan mengharapkan keinginannya, tapi hidup dan alami keinginan peserta seolah-olah keinginan itu sedang terjadi. Lakukan ini dengan visualisasi dan ke dalam cara peserta membawa diri dan rasakan pikiran peserta sepanjang hari. Alam bawah sadar adalah kekuatan yang menunggu diaktifkan dan akan merespon melalui pengetahuan dan rasa pasti, makanya diberi istilah "*Blind Trust*" (percaya yang berserah seperti percayanya orang buta kepada penuntunnya).

Pikiran tidak mampu membawa apapun untuk diteruskan (ke bawah sadar semesta) kecuali dilengkapi dengan pasangan emosional dari ide yang akan dibawa. Perasaan adalah rahasianya. Peserta mendapatkan keinginan dengan merasakan seolah-olah anda telah mendapatkan apa yang diinginkan.

LAMPIRAN 2**ALAT UKUR DATA UJICOBA (TRYOUT)**

Isilah angket identitas diri di bawah ini. Berilah tanda (✓) pada kotak yang telah disediakan dengan satu jawaban yang paling sesuai.

1. Usia : tahun
2. Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Kelas :

SKALA PENELITIAN**Skala 1**

No	Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Akhir-akhir ini saya malas mengerjakan tugas sekolah				
2.	Tubuh saya terasa lelah setiap akan berangkat sekolah				
3.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah				
4.	Saya yakin mampu mendapatkan nilai yang tinggi				
5.	Ada beberapa mata pelajaran yang terlalu sulit saya mengerti				
6.	Tugas yang menumpuk membuat saya sulit berkonsentrasi				
7.	Saya harus segera menyelesaikan tugas sekolah				
8.	Tugas yang diberikan akan langsung saya kerjakan				
9.	Tugas sekolah yang banyak tidak membuat leher saya bermasalah				
10.	Meskipun banyak tugas sekolah, saya tidak mengeluhkan sakit di bagian punggung				
11.	Saya menyerah mempelajari materi pelajaran yang sulit				
12.	Saya khawatir dengan nilai ulangan saya				
13.	Materi pelajaran dapat saya pahami dengan baik				

14.	Jam belajar di sekolah terasa pendek				
15.	Saya kecewa dengan cara guru mengajar di sekolah				
16.	Bobot tugas yang terlalu banyak melelahkan bagi saya				
17.	Banyaknya tugas sekolah membuat leher saya kaku				
18.	Banyaknya tugas membuat otot di bagian tangan terasa tegang				
19.	Saya merasa senang dalam belajar untuk mempersiapkan ujian				
20.	Kegiatan belajar saya menyenangkan				
21.	Saya berpikir untuk tidak masuk sekolah beberapa hari				
22.	Orang yang mengingatkan saya untuk belajar membuat saya merasa kesal				
23.	Saya tidak mengalami masalah dalam memahami materi yang diajarkan guru				
24.	Tugas-tugas sekolah tidak membuat saya tertekan				
25.	Saya merasa bersemangat untuk berangkat sekolah				
26.	Setiap berangkat ke sekolah tubuh saya merasa segar				
27.	Tuntutan untuk belajar membuat saya merasa sedih				
28.	Banyak kejadian menyedihkan yang saya alami ketika belajar				
29.	Saya mendukung pelaksanaan pelajaran tambahan di sekolah				
30.	Saya terbantu dengan teman-teman yang mengingatkan tentang tugas				
31.	Kegiatan belajar di sekolah membuat saya malas				
32.	Akhir-akhir ini saya suka menunda mengerjakan tugas sekolah				
33.	Kepala saya sakit saat menyelesaikan beberapa tugas sekolah				

34.	Kegiatan belajar di sekolah menyenangkan bagi saya				
35.	Banyaknya tugas membuat saya sulit menemukan solusi				
36.	Saya membuat jadwal belajar dengan mempertimbangkan aktivitas yang lain				
37.	Kepala saya tetap nyaman meski menghadapi tugas belajar yang menumpuk				
38.	Ketika akan berangkat ke sekolah, saya mudah merasa jenuh				
39.	Tugas-tugas sekolah dapat saya selesaikan dengan baik				
40.	Saya ingin bermain gadget sepanjang hari				

LAMPIRAN 3

ALAT UKUR DATA PENELITIAN

Isilah angket identitas diri di bawah ini. Berilah tanda (✓) pada kotak yang telah disediakan dengan satu jawaban yang paling sesuai.

1. Usia : tahun
2. Jenis kelamin : Laki-laki Perempuan
3. Kelas :

SKALA PENELITIAN

Skala 1

No	Pernyataan	Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Sangat Sesuai
1.	Tubuh saya terasa lelah setiap akan berangkat sekolah				
2.	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah				
3.	Saya yakin mampu mendapatkan nilai yang tinggi				
4.	Ada beberapa mata pelajaran yang terlalu sulit saya mengerti				
5.	Tugas yang menumpuk membuat saya sulit berkonsentrasi				
6.	Tugas yang diberikan akan langsung saya kerjakan				
7.	Meskipun banyak tugas sekolah, saya tidak mengeluhkan sakit di bagian punggung				
8.	Saya menyerah mempelajari materi pelajaran yang sulit				
9.	Saya khawatir dengan nilai ulangan saya				
10.	Materi pelajaran dapat saya pahami dengan baik				
11.	Jam belajar di sekolah terasa pendek				
12.	Saya kecewa dengan cara guru mengajar di sekolah				
13.	Bobot tugas yang terlalu banyak melelahkan bagi saya				
14.	Banyaknya tugas sekolah membuat leher saya kaku				

15.	Banyaknya tugas membuat otot di bagian tangan terasa tegang				
16.	Kegiatan belajar saya menyenangkan				
17.	Saya berpikir untuk tidak masuk sekolah beberapa hari				
18.	Orang yang mengingatkan saya untuk belajar membuat saya merasa kesal				
19.	Saya tidak mengalami masalah dalam memahami materi yang diajarkan guru				
20.	Tugas-tugas sekolah tidak membuat saya tertekan				
21.	Saya merasa bersemangat untuk berangkat sekolah				
22.	Setiap berangkat ke sekolah tubuh saya merasa segar				
23.	Tuntutan untuk belajar membuat saya merasa sedih				
24.	Banyak kejadian menyedihkan yang saya alami ketika belajar				
25.	Saya mendukung pelaksanaan pelajaran tambahan di sekolah				
26.	Saya terbantu dengan teman-teman yang mengingatkan tentang tugas				
27.	Kegiatan belajar di sekolah membuat saya malas				
28.	Akhir-akhir ini saya suka menunda mengerjakan tugas sekolah				
29.	Kepala saya sakit saat menyelesaikan beberapa tugas sekolah				
30.	Kegiatan belajar di sekolah menyenangkan bagi saya				
31.	Banyaknya tugas membuat saya sulit menemukan solusi				
32.	Saya membuat jadwal belajar dengan mempertimbangkan aktivitas yang lain				
33.	Tugas-tugas sekolah dapat saya selesaikan dengan baik				
34.	Saya ingin bermain gadget sepanjang hari				

Pretest Stres Akademik Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

1	4	3	3	4	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	119	
2	3	4	4	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	103
3	3	4	4	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	105	
4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	109		
5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	118		
6	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	123		
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	94		
8	3	3	4	2	2	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	101		
9	1	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	1	3	4	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	4	2	1	2	4	3	3	4	79		
10	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	117		
11	3	3	3	3	2	3	1	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	94		
12	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	117		
13	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	4	89		
14	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	105		
15	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	115		
16	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	99		
17	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	1	4	87		
18	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	111		
19	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	89		
20	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	109		
21	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	116		
22	1	1	1	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	4	2	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	80		
23	3	4	3	4	3	4	4	4	5	5	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117		
24	3	4	3	4	1	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	1	3	3	2	3	105		
25	3	4	4	1	3	1	3	4	4	3	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	1	1	87		
26	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	109		
27	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	107		
28	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	108		
29	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	84		
30	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	114		
31	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	115			
32	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	103			
33	3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2	1	89		
34	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	107			
35	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	88		
36	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	106		
37	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115		
38	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	118		
39	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115		
40	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	109		

Perbandingan Stres Akademik Sebelum dan setelah Perlakuan

	Stres Akademik					
	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pretest	Posttest	Delta	Pretest	Posttest	Delta
1	119	55	64	116	107	9
2	103	56	47	80	110	30
3	105	60	45	117	119	2
4	109	56	53	105	125	20
5	118	55	63	87	94	7
6	123	45	78	109	104	5
7	94	56	38	107	79	28
8	101	54	47	108	121	13
9	79	81	2	84	97	13
10	117	45	72	114	120	6
11	94	69	25	115	89	26
12	117	50	67	103	108	5
13	89	88	1	89	120	31
14	105	51	54	107	101	6
15	115	44	71	88	89	1
16	99	62	37	106	113	7
17	87	90	3	115	93	22
18	111	57	54	118	112	6
19	89	90	1	115	120	5
20	109	67	42	109	81	28

Posttest Stres Akademik Kelompok Eksperimen ditinjau dari Jenis Kelamin

Subyek	Laki-laki	Perempuan
1	55	45
2	56	69
3	60	50
4	56	88
5	55	51
6	45	44
7	56	62
8	54	90
9	81	57
10		90
11		67

LAMPIRAN 6

Analisis Data Uji coba (Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur)

```
RELIABILITY
/VARIABLES=V2 V3 V4 V5 V6 V7 V8 V9 V10 V11 V12 V13 V14 V15 V16 V17 V18
V19 V20 V21 V22 V23 V24
V25 V26 V27 V28 V29 V30 V31 V32 V33 V34 V35 V36 V37 V38 V39 V40 V41
/SCALE('Uji Validasi Stres Akademik (putaran 1)') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

Scale: Uji Validasi Stres Akademik (putaran 1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	40

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	91.658	338.015	.236	.932
2	91.421	333.440	.393	.931
3	91.895	331.610	.570	.929
4	91.868	331.793	.491	.930
5	91.737	330.307	.505	.930
6	91.368	334.834	.366	.931
7	91.895	337.989	.257	.932
8	91.579	332.575	.494	.930
9	91.658	339.366	.225	.932
10	91.447	334.362	.379	.931
11	91.737	331.226	.473	.930
12	91.921	328.345	.585	.929
13	91.868	332.171	.454	.930
14	91.447	326.038	.644	.928
15	91.553	324.254	.611	.929
16	91.816	324.587	.672	.928
17	91.658	330.501	.557	.929
18	91.842	325.488	.747	.928
19	91.184	340.208	.219	.932
20	91.842	323.866	.706	.928
21	91.421	328.413	.521	.929

22	91.368	333.104	.375	.931
23	91.711	331.833	.429	.930
24	91.342	321.745	.650	.928
25	91.474	317.013	.781	.927
26	91.816	329.073	.485	.930
27	91.421	321.602	.631	.928
28	91.763	323.050	.658	.928
29	91.763	322.672	.670	.928
30	91.553	317.930	.698	.927
31	91.816	323.830	.588	.929
32	91.447	327.930	.469	.930
33	91.474	329.499	.485	.930
34	91.632	323.158	.595	.929
35	91.526	330.580	.421	.930
36	91.579	317.818	.741	.927
37	91.921	347.696	-.070	.936
38	91.763	351.321	-.166	.936
39	91.474	328.526	.481	.930
40	91.316	323.033	.567	.929

RELIABILITY

```

/VARIABLES=V3 V4 V5 V6 V7 V9 V11 V12 V13 V14 V15 V16 V17 V18 V19 V21
V22 V23 V24 V25 V26 V27 V28
V29 V30 V31 V32 V33 V34 V35 V36 V37 V40 V41
/SCALE('Uji Validasi Stres Akademik (putaran 2)') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Scale: Uji Validasi Stres Akademik (putaran 2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	38	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	34

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
2	77.658	314.772	.342	.944
3	78.132	311.090	.589	.942
4	78.105	311.232	.509	.943
5	77.974	309.216	.542	.943
6	77.605	313.867	.394	.944
8	77.816	312.857	.478	.943
10	77.684	314.871	.354	.944
11	77.974	311.378	.466	.943
12	78.158	308.677	.574	.942
13	78.105	311.664	.469	.943
14	77.684	305.952	.650	.942
15	77.789	303.846	.629	.942
16	78.053	304.808	.669	.941
17	77.895	311.178	.529	.943
18	78.079	305.318	.758	.941
20	78.079	303.210	.735	.941
21	77.658	307.420	.554	.942
22	77.605	312.732	.383	.944
23	77.947	311.943	.423	.944
24	77.579	301.440	.666	.941
25	77.711	297.130	.789	.940
26	78.053	309.186	.481	.943
27	77.658	301.042	.654	.941
28	78.000	303.135	.661	.941
29	78.000	301.946	.699	.941
30	77.789	298.333	.697	.941
31	78.053	303.349	.607	.942
32	77.684	307.411	.485	.943
33	77.711	309.833	.474	.943
34	77.868	304.712	.555	.942
35	77.763	310.240	.430	.944
36	77.816	297.722	.754	.940
39	77.711	308.482	.483	.943
40	77.553	303.984	.545	.943

LAMPIRAN 7

Analisis Data Penelitian

```

NPAR TESTS
  /K-S(NORMAL)=Stres_Akademik
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Stres_Akademik	40	28.3500	24.13057	1.00	78.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres_Akademik
N		40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28.3500
	Std. Deviation	24.13057
Most Extreme Differences	Absolute	.164
	Positive	.164
	Negative	-.129
Test Statistic		.164
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009 ^c

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

T-TEST GROUPS=Kelompok(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=Stres_Akademik
 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Stres_Akademik	Kelompok Eksperimen	20	43.2000	24.96229	5.58174
	Kelompok Kontrol	20	13.5000	10.38471	2.32209

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df				
Stres_Akademik	Equal variances assumed	9.464	.004	4.913	38				
	Equal variances not assumed			4.913	25.385				

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means				
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		
Stres_Akademik	Equal variances assumed	.000	29.70000	6.04549		
	Equal variances not assumed	.000	29.70000	6.04549		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Stres_Akademik	Equal variances assumed	17.46155	41.93845
	Equal variances not assumed	17.25867	42.14133

NPAR TESTS

/M-W= Stres_Akademik BY Kelompok(1 2)
 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres_Akademik	Kelompok Eksperimen	20	26.48	529.50
	Kelompok Kontrol	20	14.53	290.50
	Total	40		

Test Statistics ^a	
	Stres_Akademik
Mann-Whitney U	80.500
Wilcoxon W	290.500
Z	-3.235
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

SAVE OUTFILE='D:\Backup Data C\Desktop\ S2\semester 4\TESIS\Analisis Statistik - Copy\Data Uji '+'
'Korelasi.sav'
/COMPRESSED.

NPAR TESTS

/K-S (NORMAL)=Stres_Akademik Self_Efficacy
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet1] D:\Backup Data C\Desktop\ S2\semester 4\TESIS\Analisis Statistik - Copy\Data Uji Korelasi.sav

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Stres_Akademik	20	61.5500	14.76295	44.00	90.00
Self_Efficacy	20	105.1500	15.12501	80.00	126.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres_Akademik	Self_Efficacy
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	61.5500	105.1500
	Std. Deviation	14.76295	15.12501
Most Extreme Differences	Absolute	.221	.149
	Positive	.221	.102
	Negative	-.117	-.149
Test Statistic		.221	.149
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012 ^c	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	Jenis_Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Stres_Akademik	Laki-laki	9	9.28	83.50
	Perempuan	11	11.50	126.50
	Total	20		

Test Statistics^a

	Stres_Akademik
Mann-Whitney U	38.500
Wilcoxon W	83.500
Z	-.838
Asymp. Sig. (2-tailed)	.402
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.412 ^b

a. Grouping Variable: Jenis_Kelamin

b. Not corrected for ties.

LAMPIRAN 8

DOKUMENTASI

