

LAMPIRAN I

Instrumen Observasi

1. Mengamati kegiatan siswa saat belajar
2. Mengamati perilaku siswa dikelas

Indikator	Catatan
Wajah tegang, cemas, mudah marah, gelisah saat belajar	Informan 1, 2 dan 3 sering menghela napas saat dikasih tugas yang banyak dan tugas mendadak.
Menarik diri, tidak suka mengerjakan tugas	Informan 3 tidak mengerjakan tugas yang kurang dipahami.
Sering pusing, merasa lelah, susah tidur	Informan 1 dan 2 merasa pusing dan meletakkan kepala diatas meja.
Melakukan diskusi, meminta bantuan percaya diri	Informan 1, 2 dan 3 selalu meminta bantuan kepada guru dan temannya.

LAMPIRAN II

1. Pedoman Wawancara untuk Siswa

No.	Aspek	Pertanyaan
1.	Pengalaman umum tentang belajar	Bagaimana perasaanmu terhadap kegiatan belajar sehari-hari di sekolah?
		Bagaimana kamu memandang pelajaran-pelajaran yang sulit bagimu?
		Bagaimana kamu biasanya merespon saat guru memberi tugas secara mendadak?
2.	Pemicu stres	Bagaimana tubuhmu bereaksi kalau kamu sedang merasa stres dalam belajar?(misalkan pusing, lelah, susah tidur)
		Bagaimana pikiranmu saat sedang stres karena sekolah?
		Bagaimana kamu bisa fokus belajar saat kamu sedang stres?
		Bagaimana perasaanmu saat tugas makin banyak dan ujian sebentar lagi?
		Bagaimana stres mempengaruhi cara kamu berbicara atau bersikap ke orang lain?
3.	Penilaian terhadap situasi (Primary Appraisal)	Bagaimana perasaanmu saat harus mengerjakan tugas yang banyak atau belajar untuk ujian?
		Bagaimana menurutmu keadaan belajar yang paling bikin kamu stres?
		Bagaimana kamu bisa tahu kalau tugas itu ringan atau berat?

		<p>Bagaimana kamu melihat kegiatan belajar di sekolah? Apakah itu menyenangkan, menantang atau membebani?</p>
		<p>Bagaimana kamu menjelaskan apa yang kamu rasakan saat stres karena belajar?</p>
4.	<p>Penilaian terhadap Kemampuan diri (Secondary Appraisal)</p>	<p>Bagaimana kamu menilai kemampuanmu sendiri dalam menyelesaikan tugas sekolah?</p>
		<p>Bagaimana kamu perasaan kamu jika merasa tidak mampu menyelesaikan tugas?</p>
		<p>Bagaimana kamu meminta bantuan saat merasa stres karena tugas yang banyak?</p>
		<p>Bagaimana kamu memandang bantuan dari teman, guru, atau keluarga saat kamu merasa stres?</p>

LAMPIRAN III

Transkrip Wawancara Dengan Siswa

Informan Pertama:

Nama : Celsy Olivia

Kelas : XI

Usia : 18 tahun

Pertanyaan	Jawaban Informan
Selamat pagi	Selamat pagi juga kak
Baik terimakasih atas kesempatannya, saya mulai pertanyaannya ya?	Iya silakan kak
Bagaimana perasaanmu terhadap kegiatan belajar sehari-hari di sekolah?	Kadang merasa stres, kadang senang dan kadang tidak senang karena gurunya kadang ada yang baik kadang ada yang tidak baik.
Bagaimana kamu memandang pelajaran-pelajaran yang sulit bagimu?	Saya jalani saja dan kadang merasa tertantang untuk mengerjakan.
Bagaimana kamu biasanya merespon saat guru memberi tugas secara mendadak?	Merasa kaget dan takut karena tiba-tiba dan merasa kecewa terhadap gurunya karena memberikan tugas secara mendadak sehingga saya sedikit bingung untuk mengerjakannya.
Bagaimana tubuhmu bereaksi kalau kamu sedang merasa stres	Capek, sehingga saya maunya main hp dan kalau susah tidur itu sudah biasa.

dalam belajar?(misalkan pusing, lelah, susah tidur)	
Bagaimana pikiranmu saat sedang stres karena sekolah?	Sudah biasa itu kak jadi diijalani aja.
Bagaimana kamu bisa fokus belajar saat kamu sedang stres?	Tidak fokus karena stres dan cara saya menghadapi stres yaitu duduk sebentar baru membayangkan atau mengingat kembali pelajaran tersebut lalu saya kerjakan.
Bagaimana perasaanmu saat tugas makin banyak dan ujian sebentar lagi?	Tambah pusing, stres dan tugas saya kerjakan sedikit-sedikit kak.
Bagaimana stres mempengaruhi cara kamu berbicara atau bersikap ke orang lain?	Biasa diam, biasa marah ke orang yang tidak bersalah.
Bagaimana perasaanmu saat harus mengerjakan tugas yang banyak atau belajar untuk ujian?	Merasa pusing dan bingung mau kerjakan tugas yang mana, apalagi mau belajar untuk ujian yang sebentar lagi.
Bagaimana menurutmu keadaan belajar yang paling bikin kamu stres?	Karena gurunya menjelaskan secara cepat dan susah untuk pahami dan juga terkadang guru mengatakan untuk pelajari kembali mata pelajaran yang ada di SMP.
Bagaimana kamu bisa tahu kalau tugas itu ringan atau berat?	Diliat dari tugasnya, apakah itu gampang dikerjakan atau sulit untuk dikerjakan, diliat dari pertanyaan-pertanyaannya.

<p>Bagaimana kamu melihat kegiatan belajar disekolah?</p> <p>Apakah itu menyenangkan atau membebani?</p>	<p>Kadang merasa capek, malas mengerjakan dan kadang juga merasa semangat untuk mengerjakan tugas itu. Ketika pelajaran itu menyenangkan saya merasa senang apalagi jika tugas itu dikerjakan secara berkelompok karena bisa dikerjakan bersama teman-teman.</p>
<p>Bagaimana kamu menjelaskan apa yang kamu rasakan saat stres karena belajar?</p>	<p>Kepikiran kadang juga cemas.</p>
<p>Bagaimana kamu menilai kemampuanmu sendiri dalam menyelesaikan tugas sekolah?</p>	<p>Biasa mampu biasa tidak, karena biasa gampang dan biasa tidak.</p>
<p>Bagaimna kamu perasaan jika merasa tidak mampu menyelesaikan tugas?</p>	<p>Meminta bantuan guru atau teman-teman.</p>
<p>Bagaimana kamu meminta bantuan saat merasa stres karena tugas yang banyak?</p>	<p>Bertanyak keguru dan teman, cari tahu di google.</p>
<p>Bagaimana kamu memandang bantuan dari teman, guru, atau keluarga saat kamu merasa stres?</p>	<p>Sangat membantu dan menolong, kalau saya tidak paham lalu saya tanyakan keguru atu teman atau keluarga juga dan minta untuk dijelaskan ulang.</p>
<p>Baik terimakasih atas jawaban dan waktunya</p>	<p>Sama-sama kak</p>

Informan kedua:

Nama : Yunfa Pea Erang

Kelas : XI

Usia : 16 tahun

Pertanyaan	Jawaban Informan
Selamat siang dek	Selamat siang juga kak
Saya mulai saja pertanyaannya ya. Bagaimana perasaanmu terhadap kegiatan belajar sehari-hari di sekolah?	Baik kak. Senang karena bisa bertemu dengan teman, bisa dapat materi baru dan pengetahuan baru.
Bagaimana kamu memandang pelajaran-pelajaran yang sulit bagimu?	Kalau pelajaran itu sulit terkadang saya merasa kurang semangat makanya saya biasanya bertanya ke guru tapi kalau saya tetap tidak mengerti maka saya mencoba untuk mencari lebih lanjut lagi melalui internet maupun guru les saya. Saya biasanya tidak mengerti karena guru menjelaskan secara panjang sehingga otak saya sulit untuk menangkapnya.
Bagaimana kamu biasanya merespon saat guru memberi tugas secara mendadak?	Pertama itu pasti panik karena awalnya bahagia tidak ada tugas ee tiba-tiba ada tugas mendadak apalagi jika materi itu belum pernah dijelaskan oleh gurunya makanya kek pusing. Jadi biasanya kami pergi keperpus lalu mencari informasi diinternet dan jika tidak ada maka kami cari lewat buku.
Bagaimana tubuhmu bereaksi kalau kamu	Susah tidur.

<p>sedang merasa stres dalam belajar?(misalkan pusing, lelah, susah tidur)</p>	<p>Karena saya itu punya target, semisal saya ada tugas fisika itu kan susah, saya kan biasanya ditunjuk oleh guru mata pelajaran tersebut sebagai siswa yang bisa mengerjakan soal itu tapi saya merasa tidak bisa maka saya biasanya begadang semalaman untuk mencari sampai keakar-akarnya, dan jika saya sudah mendapatkan jawabannya barulah saya tidur.</p>
<p>Bagaimana pikiranmu saat sedang stres karena sekolah?</p>	<p>Pikiran saya ya merasa capek dan cara saya mengatasi stres itu yaitu dengan cara membagi waktu dan melihat semua tugas saya yang banyak itu yang mana itu mendekati hari untuk diperiksa maka itu saja kerjakan terlebih dulu dalam semalaman.</p>
<p>Bagaimana kamu bisa fokus belajar saat kamu sedang stres?</p>	<p>Cara saya yaitu dengan mendengarkan musik, istirahat sebentar lalu kembali mengerjakan tugas yang ada.</p>
<p>Bagaimana perasaanmu saat tugas makin banyak dan ujian sebentar lagi?</p>	<p>Biasanya panik tapi karena sudah biasa jadi biasa aja jadi biasanya saya memperhatikan dua hal, yang pertama yaitu tugas dan jadwal. Misalnya jadwal yang mendekati itu biasanya ada kisi-kisi yang diberikan oleh guru, maka biasanya saya tulis kisi-kisi terlebih dahulu terus saya geser untuk persiapan ujian nanti. Kemudian untuk tugas-tugas langsung saya kerja semua.</p>
<p>Bagaimana stres mempengaruhi cara kamu berbicara atau bersikap ke orang lain?</p>	<p>Stress sangat berpengaruh karena biasa kalau saya stres biasanya saya cepat emosi terus kadang ngegas kepada teman yang bicara baik-baik saja.</p>

<p>Bagaimana perasaanmu saat harus mengerjakan tugas yang banyak atau belajar untuk ujian?</p>	<p>Perasaan saya yaitu merasa tenang karena saya memang sudah ada persiapan dari bulan-bulan yang lalu</p>
<p>Bagaimana menurutmu keadaan belajar yang paling bikin kamu stres?</p>	<p>Saat belajar matematika dan saat</p>
<p>Bagaimana kamu bisa tahu kalau tugas itu ringan atau berat?</p>	<p>Saya biasanya memnganggap tugas itu susah misalnya mata pelajaran matematika itu perhitungan jadi saya merasa itu susah dan kalau mata pelajaran fisika dan kimia saya anggap ringan karena ada rumusnya dan kalau matematika biasanya beda rumus yang dikasih beda lagi jawabannya, beda soal beda rumus makanya biasanya susah berfikir di matematika</p>
<p>Bagaimana kamu melihat kegiatan belajar disekolah?</p>	<p>Kadang merasa capek karena tugasnya banyak</p>
<p>Bagaimana kamu menjelaskan apa yang kamu rasakan saat stres karena belajar?</p>	<p>Kek merasa capek, apalagi kalau disekolah kadang gurunya hanya menjelaskan dan susah dipahami kadang saya merasa pusing sehingga biasanya saya merasa mengantuk dan kalau gurunya menjelaskan dengan baik dan mudah dimengerti berarti gurunya asik.</p>
<p>Bagaimana kamu menilai kemampuanmu sendiri dalam menyelesaikan tugas sekolah?</p>	<p>Kalau menurut saya cukup mampu karena kalau saya pulang kerumah terus selesai kerjakan kerjaan rumah maka saya langsung belajar ditemai dengan guru les saya. Langsung saya kerja sepulang sekolah supaya tidak menumpuk.</p>

<p>Bagaimana kamu perasaan kamu jika merasa tidak mampu menyelesaikan tugas?</p>	<p>Yang pertama saya menghubungi teman yang saya harap bisa untuk memberikan informasi yang lebih akurat karena menurut saya, saya lebih mudah mengerti jika teman saya yang menjelaskan kemudian kalau kami sama-sama tidak mengerti barulah kami konsultasi kepada guru mapel.</p>
<p>Bagaimana kamu meminta bantuan saat merasa stres karena tugas yang banyak?</p>	<p>Biasanya saya diskusi bersama teman-teman saya dan juga bertanya ke guru.</p>
<p>Bagaimana kamu memandang bantuan dari teman, guru, atau keluarga saat kamu merasa stres?</p>	<p>Kalau bantuan dari teman itu sangat membantu dan juga dari keluarga karena mereka adalah orang pertama yang memberikan suport dan motivasi untuk tetap belajar dan juga dari guru karena selalu memberikan informasi dan pengetahuan baru.</p>
<p>Baik itu saja. Terimah atas waktunya.</p>	<p>Sama-sama kak</p>

Informan ketiga :

Nama : Jefreysen

Kelas : XI

Usia : 16 tahun

Pertanyaan	Jawaban Informan
Bagaimana perasaanmu terhadap kegiatan belajar sehari-hari di sekolah?	Biasa senang senang biasa juga merasa bosan
Bagaimana kamu memandang pelajaran-pelajaran yang sulit bagimu?	Menurut saya pelajaran yang sulit itu biasanya bikin stres dan kadang juga kayak menantang karena sulit untuk dipahami.
Bagaimana kamu biasanya merespon saat guru memberi tugas secara mendadak?	Merasa panik karena tiba-tiba dan saya tidak pahami soal itu dan belum dijelaskan juga oleh guru.
Bagaimana tubuhmu bereaksi kalau kamu sedang merasa stres dalam belajar?	Merasa biasa aja tapi biasa juga lelah sedikit
Bagaimana pikiranmu saat sedang stres karena tugas sekolah?	Campur aduk, pikirkan tugas yang banyak apalagi kalau ujian sebentar lagi.
Bagaimana kamu bisa fokus belajar saat kamu sedang stres?	Tidak ada, kayak buka-buka buku saja

Bagaimana perasaanmu saat tugas makin banyak dan ujian sebentar lagi?	Perasaan saya sedikit panik kalau tugas saya banyak dan belum dikerjakan belum lagi kalau menjelang ujian.
Bagaimana stres mempengaruhi cara kamu berbicara atau bersikap ke orang lain?	Biasa agak kesal atau marah keteman kalau sedang stres biar tidak ada salahnya
Bagaimana perasaanmu saat harus mengerjakan tugas yang banyak atau belajar untuk ujian?	Tertekan karena banyak tugas jadi susah mau kerjakan yang mana apalagi kalau mau ujian.
Bagaimana menurutmu keadaan belajar yang paling bikin kamu stres?	Menurut saya keadaan belajar yang bikin stres yaitu pada saat jam pelajaran matematika apalagi kalau dikasih tugas secara mendadak.
Bagaimana kamu bisa tahu kalau tugas itu ringan atau berat?	Dari cara mengerjakannya seperti mata pelajaran matematika yang ada penjumlahan, dan perkalian yang rumusnya susah.
Bagaimana kamu melihat kegiatan belajar disekolah?	Menyenangkan dan menantang dan seru juga apalagi kalau sama teman-teman.
Bagaimana kamu menjelaskan apa yang kamu rasakan saat stres karena belajar?	Malas untuk mengerjakan tugas tapi berusaha untuk tetap mengerjakannya dan kalau ada yang menurut saya gampang maka itu saya kerjakan dulu.
Bagaimana kamu menilai kemampuanmu sendiri dalam menyelesaikan tugas sekolah?	Menurut saya cukup mampu

<p>Bagaimana kamu perasaan kamu jika merasa tidak mampu menyelesaikan tugas?</p>	<p>Merasa kecewa karena tidak bisa menyelesaikan atau mengerjakan tugas itu.</p>
<p>Bagaimana kamu meminta bantuan saat merasa stres karena tugas yang banyak?</p>	<p>Minta bantuan keteman dan minta tolong untuk dijelaskan ulang apa yang kurang dimengerti.</p>
<p>Bagaimana kamu memandang bantuan dari teman, guru, atau keluarga saat kamu merasa stres?</p>	<p>Bantuan mereka bagi saya itu sangat penting seperti bantuan dari teman kalau saya kurang paham terhadap penjelasan guru.</p>
<p>Oke mungkin itu saja, terimah kasih ya</p>	<p>Baik kak, sama-sama.</p>