

PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK PENGELOLAAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI SMAN 1 SAGULING

Firawati Indiriani¹, Siti Fatimah², Muhammad Rezza Septian³

¹ firawatiindiriani@gmail.com, ² sitifatimah432@gmail.com, ³ rezza.septian25@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

This study aims to determine the process of developing, guiding, and the effectiveness of modules and counseling for managing students' academic stress. The research method used is R&D (Research and Development) with the Borg and Gall development model developed by Sugiyono. Analysis of the data used is for qualitative data using the steps of describing, classifying/categorizing, and connecting while for quantitative data using descriptive and inferential statistics. The subjects of this study consisted of material experts, media experts, practitioners, and class XI students of SMAN 1 Saguling. The results showed that the development process was carried out through 9 stages including (1) potential and problems, (2) data collection, (3) product design, (4) design validation, (5) design revision, (6) product trial, (7) product revision, (8) use trial, (9) product revision. Then rely on the developed module, namely media experts by 95%, media experts by 100%, students during trials by 85%, students during trials by 90%. So that from the five assessments the module developed is included in the "Very Worthy" category. Then for the effectiveness of the developed module, it shows the value of sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. So that the module developed is effective in managing academic stress for class XI students of SMAN 1 Saguling.

Keywords: Module, Academic Stress, Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pengembangan, kelayakan, dan keefektifan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah R&D (*Research and Development*) dengan model pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Sugiyono. Analisis data yang digunakan yaitu untuk data kualitatif menggunakan langkah-langkah *describing*, *classifying/categorizing*, dan *connecting* sedangkan untuk data kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Subjek penelitian ini terdiri dari ahli materi, ahli media, praktisi, dan siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Hasil penelitian menunjukkan proses pengembangan yang dilakukan melalui 9 tahapan diantaranya yaitu (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk. Lalu penilaian kelayakan modul yang dikembangkan yaitu ahli materi sebesar 95%, ahli media sebesar 100%, praktisi sebesar 95%, siswa saat uji coba produk sebesar 85%, siswa saat uji coba pemakaian sebesar 90%. Sehingga dari kelima penilaian tersebut modul yang dikembangkan termasuk dalam kategori "Sangat Layak". Kemudian untuk keefektifan modul yang dikembangkan menunjukkan nilai sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga modul yang dikembangkan efektif dalam pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling.

Kata Kunci: Modul, Stres Akademik, Siswa

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang terjadi dalam dunia pendidikan. Menurut Gadzella dan Masten (2005) stres akademik adalah persepsi dan reaksi siswa terhadap penyebab stres akademik. Lalu menurut Bedewy & Gabriel (2015) mengartikan stres akademik sebagai situasi yang menyebabkan siswa memiliki persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan dalam menangani tuntutan lingkungan yang berupa penilaian tentang beban akademik yang dirasakan. Kemudian menurut Vania, Supriatna, & Fatimah (2019) stres akademik yaitu suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik sehingga mereka akan semakin terbebani dengan berbagai tekanan atau tuntutan di sekolah. Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu pandangan dan reaksi siswa terhadap kegiatan akademik yang dianggap melebihi batas kemampuannya.

Stres akademik dapat terjadi pada siswa SMA, hal tersebut terjadi karena semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin banyak tuntutan yang harus ditanggung. Selaras dengan pernyataan Santrock (2007) stres akademik lebih mudah terjadi pada siswa SMA karena siswa menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Fathonah, Hernawaty, dan Fitria (2017) sebanyak 5,1% siswa SMA Asrama di salah satu SMA di Jawa Barat yang mengalami stres berat, bahkan 1,4% mengalami stres sangat berat. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Azmy, Nurihsan, & Yudha (2017) di SMA Negeri 4 Bandung terdapat siswa yang mengalami stres akademik sedang dan 48.60% lainnya tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, C. S. (2019) dapat diketahui siswa kelas XI di MAN 1 Bandung Barat baik pesantren maupun nonpesantren mengalami stres akademik pada kategori sedang.

Kondisi serupa pun terjadi di SMA Negeri 1 Saguling, berdasarkan hasil penyebaran kuesioner *Student-Life Stress Inventory (SSI)* yang dibuat oleh Gadzella dan Masten (2005) dan dimodifikasi oleh Rahmawati (2015) dapat diketahui bahwa siswa kelas XI SMAN 1 Saguling mengalami stres akademik sebanyak 41.9% untuk kategori sedang dan sebanyak 58.1% untuk kategori tinggi. Dalam hal ini guru BK memiliki peran penting, sebagaimana telah dijelaskan dalam pasal 1, Permendikbud No. 111 tahun 2014 bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu upaya yang dirancang secara

sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru BK untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.

Untuk dapat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling dibutuhkan sarana dan prasarana seperti media yang dapat dimanfaatkan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan lebih efektif. Menurut Nursalim (2013) media dalam layanan bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa/konseli untuk memahami diri, mengambil keputusan, serta memecahkan masalah yang dihadapi. Oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan sebuah media yang dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMAN 1 Saguling khususnya untuk pengelolaan stres akademik.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dan studi literatur untuk mengetahui media yang cocok untuk dikembangkan di SMAN 1 Saguling. Hasil dari wawancara dan studi literatur yaitu adanya kesamaan antara kriteria yang disebutkan oleh guru bimbingan dan konseling dengan beberapa karakteristik modul. Menurut Depdiknas (2008) modul adalah seperangkat bahan ajar yang disajikan secara sistematis sehingga dapat digunakan tanpa pendampingan seorang guru atau fasilitator. Dalam depdiknas (2008) juga disebutkan beberapa karakteristik modul diantaranya yaitu *self instructional*, *self contained*, *stand alone*, *adaptive*, dan *user friendly*. Persamaan antara kriteria media yang diperlukan di SMAN 1 Saguling dengan karakteristik modul yang disebutkan dalam Depdiknas (2008) yaitu media yang mudah digunakan termasuk ke dalam karakteristik *user friendly*, lalu memuat materi yang lengkap termasuk ke dalam karakteristik *self contained*, dan dapat digunakan secara mandiri oleh siswa karena mengingat terbatasnya jumlah dan waktu guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan ke kelas termasuk ke dalam karakteristik *self instructional*.

Selain itu dalam beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh AMIN (2018) penerapan modul bimbingan belajar mandiri efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMAN 7 Takalar. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola (2020) modul BK untuk pengelolaan stres memiliki tingkat keterpakaian modul pada kategori sangat tinggi. Lalu dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Jamila (2021) modul bimbingan dan konseling untuk mencegah stress siswa di masa

pandemic covid-19 di SMP berada pada kategori layak dan tingkat keterpakaian berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Menurut Borg & Gall (1983) penelitian dan pengembangan adalah sebuah proses yang digunakan dalam mengembangkan dan menguji sebuah produk. Dalam penelitian dan pengembangan (R&D) ini mengacu pada model Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Sugiyono (2017) dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian sehingga prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian ini meliputi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, dan revisi produk. Subjek uji coba dalam penelitian ini terdiri dari ahli materi, ahli media dan praktisi untuk melakukan uji validasi serta siswa kelas XI SMAN 1 Saguling sebanyak 8 orang untuk melakukan uji coba produk dan 30 orang untuk melakukan uji coba pemakaian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara dan angket. Sehingga data yang diperoleh berupa data kualitatif dari hasil wawancara dan data kuantitatif dari hasil penyebaran angket. Untuk data yang bersifat kualitatif dianalisis sesuai dengan penjelasan yang disampaikan Sugiyono (2019) yaitu langkah-langkah penggunaan metode kualitatif untuk menemukan potensi atau masalah yaitu *describing*, *classifying/categorizing*, dan *connecting*. Sedangkan untuk data yang bersifat kuantitatif peneliti menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Proses Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling.

Tabel 1. Proses Pengembangan Modul

No.	Tahap	Hasil
1.	Potensi dan Masalah	Penyebaran kuesioner <i>Student-Life Stress Inventory (SSI)</i> kepada siswa kelas XI SMAN 1 Saguling menunjukkan bahwa 41.9% siswa mengalami stres akademik dengan kategori sedang dan 58.1% siswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi.
2.	Pengumpulan Data	Hasil wawancara dengan guru BK dan studi literatur menunjukkan media berupa modul cocok untuk dikembangkan di SMAN 1 Saguling.
3.	Desain Produk	Desain produk modul dibuat menggunakan aplikasi <i>Canva</i> . Desain ini dibagi menjadi beberapa bagian diantaranya yaitu cover depan dan belakang, halaman judul, prakata, daftar isi, pendahuluan, pertemuan 1, pertemuan 2, pertemuan 3, pertemuan 4, dan daftar pustaka.
4.	Validasi Desain	Validasi ini dilakukan oleh ahli materi yaitu Ibu Maya Masyita Suherman, M.Pd dengan penilaian sebesar 96%, lalu ahli media yaitu Bapak Reza Pahlevi, M.Pd dengan penilaian sebesar 100%, dan praktisi yaitu Ibu Yuliani, S.Pd dengan penilaian sebesar 95%, sehingga penilaian dari setiap validator dapat dikategorikan "Sangat Layak".
5.	Revisi Desain	Ahli Materi : <ul style="list-style-type: none"> • Bagian prakata perlu dikurangi. • Bagian relaksasi dengan membayangkan perlu dibuatkan video dan diupload ke <i>youtube</i>
		Ahli Media : Tidak ada saran atau masukan untuk memperbaiki desain modul.
		Praktisi :

		<ul style="list-style-type: none"> • Bagian cover depan ditambahkan logo perguruan tinggi dan logo sekolah tempat penelitian. • Bagian daftar isi agar dibuat lebih sistematis. • Beberapa bagian modul perlu diperbanyak gambar atau ilustrasi serta variasi warna.
6.	Uji Coba Produk	Uji coba produk dilakukan kepada 8 orang siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Hasil uji coba produk ini yaitu sebesar 85% sehingga masuk dalam kategori “Sangat Layak”. Lalu hasil uji coba produk berdasarkan aspek sebesar 88% untuk kelayakan isi, 85% untuk kelayakan penyajian, 87% untuk kelayakan bahasa, dan 83% untuk kelayakan kegrafikan. Sehingga dari setiap aspek tersebut dapat dikategorikan “Sangat Layak”.
7.	Revisi Produk	Perbaiki aspek kelayakan kegrafikan.
8.	Uji Coba Pemakaian	Uji coba pemakaian dilakukan kepada 30 orang siswa kelas XI SMAN 1 Saguling untuk mengetahui kelayakan dan keefektifan modul yang dikembangkan. Hasil dari uji coba pemakaian untuk melihat kelayakan mendapatkan penilaian sebesar 90%. Sehingga modul yang dikembangkan masuk dalam kategori “Sangat Layak”. Sedangkan hasil uji coba pemakaian berdasarkan aspek yaitu sebesar 90% untuk kelayakan isi, 88% untuk kelayakan penyajian, 91% untuk kelayakan bahasa, dan 92% untuk kelayakan kegrafikan. Sehingga dari setiap aspek tersebut dapat dikategorikan “Sangat Layak”. Kemudian hasil uji coba pemakaian untuk melihat keefektifan modul yang dikembangkan menunjukkan hasil uji t dengan nilai sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga modul yang dikembangkan dalam penelitian ini efektif untuk mengelola stres akademik.
9.	Revisi Produk	Perbaiki aspek kelayakan penyajian.

2. Kelayakan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling

Dalam penelitian ini kelayakan modul ditentukan oleh ahli materi, ahli media, praktisi pada saat uji validasi dan oleh siswa pada saat uji coba. Adapun hasil kelayakan modul yang dikembangkan dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Kelayakan Modul

Subjek	Penilaian	Kategori
Ahli Materi	96%	Sangat Layak
Ahli Media	100%	Sangat Layak
Praktisi	95%	Sangat Layak
Siswa (Uji Coba Produk)	85%	Sangat Layak
Siswa (Uji Coba Pemakaian)	90%	Sangat Layak

3. Efektivitas Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling

Dalam penelitian ini efektivitas modul yang dikembangkan dilihat berdasarkan hasil uji normalitas dan uji t. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.117 dan *posttest* sebesar 0.078 sehingga dalam uji normalitas ini data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi > 0.05 . Selanjutnya hasil uji t menunjukkan nilai nilai sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya modul yang dikembangkan efektif dalam pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling.

Pembahasan

1. Proses Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling

Dalam penelitian ini proses pengembangan yang dilakukan mengikuti langkah-langkah pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Sugiyono (2017) serta disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Sehingga tahapan dalam pengembangan ini meliputi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, perbaikan desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian,

dan revisi produk. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silmi & Rachmadyanti (2018) yang menggunakan tahapan pengembangan model Borg and Gall yang telah dimodifikasi oleh Sugiyono (2017) serta disesuaikan menjadi sembilan tahapan karena pertimbangan tahap kesepuluh (produksi masal) yang merupakan tahapan pematenan produk yang dihasilkan sehingga memerlukan proses dan waktu yang cukup lama. Adapun pembahasan dari setiap langkah-langkah yang telah dilakukan adalah sebagai berikut

a Potensi dan Masalah

Pada tahap ini peneliti menentukan potensi atau masalah. Menurut Sugiyono (2019) potensi adalah segala sesuatu bila diberdayakan akan bermanfaat sehingga mempunyai nilai tambah, sedangkan masalah adalah suatu penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Untuk mengetahui ada atau tidaknya masalah stres akademik peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Kuesioner yang diberikan adalah kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang dibuat oleh Gadzella dan Masten (2005) dan dimodifikasi oleh Rahmawati (2015). Hasil dari penyebaran kuesioner tersebut dapat diketahui bahwa 41.9% siswa mengalami stres akademik dengan kategori sedang dan 58.1% siswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi.

b Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019) pada tahap pengumpulan data peneliti meminta pertimbangan kepada informan untuk mengetahui produk seperti apa yang perlu dibuat untuk membantu mengatasi masalah yang terjadi. Pada tahap ini peneliti melakukan wawancara dan studi literatur untuk mengetahui media apa yang cocok untuk dikembangkan di SMAN 1 Saguling dalam mengatasi masalah stres akademik. Menurut Nugrahani & Hum (2014) wawancara adalah teknik penggalan data melalui percakapan yang dilakukan dengan maksud tertentu, dari dua pihak atau lebih.

Hasil dari wawancara dengan guru BK dan studi literature tersebut dapat diketahui bahwa adanya kesamaan antara kriteria media yang disebutkan oleh guru BK dengan beberapa karakteristik media berupa modul yang disebutkan dalam Depdiknas (2008) seperti kriteria mudah digunakan tanpa internet sesuai

dengan karakteristik *user friendly*, lalu kriteria memuat materi yang lengkap sesuai dengan karakteristik *self contained*, dan kriteria dapat digunakan secara mandiri oleh siswa sesuai dengan karakteristik *self instructional*. Sehingga dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk mengembangkan sebuah modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling.

c Desain Produk

Pada tahap mendesain modul aplikasi yang digunakan yaitu *Canva* dan *Microsoft Word*. Hal tersebut pun sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan aplikasi bantuan dalam pengembangan sebuah modul. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ekawarna, Denmar, & Hutabarat (2022) yang menggunakan aplikasi *Canva*, lalu penelitian yang dilakukan oleh Nurfadly (2021) yang menggunakan aplikasi *Microsoft Word*, *Photoshop*, dan *Canva*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Afriani, Afiati, & Conia (2021) yang menggunakan aplikasi *Canva Pro*.

d Validasi Desain

Validasi desain bertujuan untuk memperoleh masukan, kritik serta guna perbaikan untuk kesempurnaan modul yang dikembangkan sehingga produk telah layak diimplementasikan kepada subyek penelitian. Hal tersebut selaras dengan apa yang disampaikan oleh Sugiyono (2017) bahwa validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk secara rasional efektif atau tidak. Tahap validasi desain ini dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi untuk menilai modul yang dikembangkan pada angket yang berisi aspek-aspek kelayakan dari Depdiknas (2008). Hasil validasi desain ini yaitu ahli materi memberikan penilaian keseluruhan sebesar 96% dengan penilaian berdasarkan aspek sebesar 97% untuk kelayakan isi, 96% untuk kelayakan penyajian, dan 96% untuk kelayakan bahasa. Selanjutnya penilaian dari ahli media yaitu sebesar 100%. Kemudian untuk penilaian dari praktisi secara keseluruhan sebesar 95% dengan penilaian berdasarkan aspek sebesar 100% untuk kelayakan isi, 100% untuk kelayakan penyajian, 100% untuk kelayakan bahasa, dan 86% untuk kelayakan kegrafikan. Sehingga berdasarkan hasil penilaian dari ahli materi, ahli media, dan praktisi dapat diketahui bahwa

semua hasil penilaian kelayakan modul yang dikembangkan masuk dalam kategori “Sangat Layak”.

e Revisi Desain

Revisi desain yang pertama berdasarkan saran/masukan dari ahli materi yaitu mengurangi prakata yang terlalu banyak serta menyarankan untuk membuat video yang diupload ke *youtube* dan memasukan *barcode* yang berisi link video tersebut pada modul yang dikembangkan. Hal tersebut sejalan penelitian yang dilakukan oleh Francisca, Zahra, Anggraeni, & Aeni, (2022) yang memanfaatkan *barcode* dalam pengembangan modul. Dalam revisi desain ini ahli media tidak memberikan saran/masukan untuk memperbaiki desain sehingga tidak ada perbaikan yang dilakukan dari segi media. Kemudian saran/masukan dari praktisi yaitu perlu ditambahkan logo perguruan tinggi dan logo sekolah tempat penelitian, daftar isi agar dibuat lebih sistematis, dan perlu memperbanyak gambar atau ilustrasi serta variasi warna.

f Uji Coba Produk

Uji coba produk ini dilakukan secara terbatas dengan menggunakan 8 siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Borg and Gall (1989) bahwa dalam uji coba secara terbatas menggunakan 6-12 subjek. Para siswa ini diminta untuk mempelajari dan menilai produk yang dikembangkan pada angket yang berisi aspek-aspek kelayakan dari Depdiknas (2008). Hasil dari uji coba terhadap modul yang dikembangkan yaitu sebesar 85%. Sehingga masuk dalam kategori “Sangat Layak”. Lalu hasil uji coba produk berdasarkan aspek menunjukkan persentase sebesar 88% untuk kelayakan isi, 85% untuk kelayakan penyajian, 87% untuk kelayakan bahasa, dan 83% untuk kelayakan kegrafikan. Sehingga dari setiap aspek tersebut dapat dikategorikan “Sangat Layak”.

g Revisi Produk

Menurut Sugiyono (2019) berdasarkan uji coba produk secara terbatas akan dapat diketahui apa saja kelemahan-kelemahan atau hal-hal yang belum memenuhi spesifikasi dari produk tersebut sehingga hal-hal tersebutlah yang akan digunakan untuk merevisi produk. Dalam penelitian ini setelah dilakukan uji coba produk atau uji secara terbatas dapat diketahui bahwa aspek kelayakan

kegrafikan mendapatkan nilai yang paling rendah, maka dalam tahap revisi produk ini peneliti memperbaiki aspek kegrafikan dari modul yang dikembangkan dengan menambahkan ilustrasi yang sesuai.

h Uji Coba Pemakaian

Uji coba pemakaian ini dilakukan secara lebih luas dengan menggunakan 30 siswa kelas XI SMAN 1 Saguling hal tersebut sesuai dengan penjelasan Borg and Gall (1989) bahwa dalam uji coba secara lebih luas menggunakan 30-100 subjek. Tahap ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana kelayakan dan keefektifan dari modul yang dikembangkan. Untuk menentukan kelayakan siswa akan diberikan angket uji coba diakhir uji coba pemakaian, kemudian untuk menentukan keefektifan modul akan dilakukan dengan menggunakan desain *one group pretest posttest*. Menurut Arikunto (2010:124) *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).

Hasil dari angket uji coba yaitu diketahui bahwa penilaian siswa secara keseluruhan sebesar 90%. Untuk penilaian peraspek yaitu sebesar 90% untuk kelayakan isi, 88% untuk kelayakan penyajian, 91% untuk kelayakan bahasa, dan 92% untuk kelayakan kegrafikan. Sehingga modul yang dikembangkan mendapatkan penilaian setiap aspek dengan kategori “Sangat Layak”. Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian lain diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Handoyono & Hadi (2018) hasil uji kelayakan saat uji coba luas sebesar 85,05% dengan kategori “Sangat Layak”. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2018) penilaian kelayakan modul saat uji luas sebesar 87,78% dengan kategori “Sangat Layak”. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Oksa & Soenarto (2020) penilaian siswa pada uji coba lapangan skala besar menunjukkan produk *e-modul* tergolong dalam kategori “Sangat Layak”.

Kemudian untuk hasil angket stres akademik dapat diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya modul yang dikembangkan efektif dalam pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Hal tersebut sesuai dengan

beberapa penelitian diantaranya penelitian yang dilakukan oleh AMIN (2018) bahwa modul bimbingan belajar mandiri efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMAN 7 Takalar. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola (2020) bahwa modul BK untuk pengelolaan stres memiliki tingkat keterpakaian modul pada kategori sangat tinggi.

i Revisi Produk.

Menurut Sugiyono (2019) pada tahap revisi produk ini jika setelah pengujian masih terdapat kelemahan, maka perlu dilakukan revisi lagi yang bersifat revisi final (*final produk revision*). Setelah dilakukan uji coba pemakaian dapat diketahui bahwa aspek kelayakan penyajian mendapatkan nilai yang paling rendah, maka dalam tahap revisi produk ini peneliti memperbaiki aspek penyajian dari modul yang dikembangkan dengan membuat lembar kerja lebih menarik.

2. Kelayakan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stres Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling

Kelayakan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu kepatantasan, kepatutan, atau suatu hal yang pantas untuk dikerjakan. Dalam penelitian ini kelayakan modul dilakukan untuk dapat menilai keberhasilan kegiatan pengembangan menggunakan angket yang berisi aspek-aspek kelayakan dari Depdiknas (2008). Kelayakan modul yang dikembangkan dalam penelitian ini mendapatkan penilaian ahli materi sebesar 96% dengan kategori “Sangat Layak”, penilaian ahli media sebesar 100% dengan kategori “Sangat Layak”, penilaian praktisi sebesar 95% dengan kategori “Sangat Layak”, penilaian siswa saat uji coba produk sebesar 85% dengan kategori “Sangat Layak”, dan penilaian siswa saat uji coba pemakaian sebesar 90% dengan kategori “Sangat Layak”. Berdasarkan hasil penilaian ahli materi, ahli media, praktisi, dan siswa, maka pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling dapat dikategorikan “Sangat Layak”.

Penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh AMIN (2018) bahwa modul bimbingan belajar mandiri untuk menurunkan stres memiliki kriteria sangat layak. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola (2020) bahwa modul BK

untuk pengelolaan stres akademik siswa berada pada kategori layak secara materi dan sangat layak secara tampilan modul. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Jamila (2021) yang menjelaskan bahwa modul bimbingan dan konseling untuk mencegah stress siswa di masa pandemi covid-19 di SMP berada pada kategori layak.

3. Efektivitas Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pengelolaan Stress Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Saguling

Menurut Vembriarto (1976) dalam penyusunan modul diperlukan adanya evaluasi terhadap modul untuk mengetahui efektivitas dari modul yang dikembangkan. Dalam penelitian ini evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner *Student-Life Stress Inventory* (SSI) yang dibuat oleh Gadzella dan Masten (2005) dan dimodifikasi oleh Rahmawati (2015) pada saat uji coba pemakaian kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi > 0.05 maka data penelitian bisa dikatakan berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi < 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Kemudian dasar pengambilan keputusan uji t yaitu jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan bila nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. H_0 yaitu tidak terdapat perbedaan nilai stres akademik siswa sebelum dan setelah mempelajari modul. Sedangkan H_a yaitu terdapat perbedaan nilai stres akademik siswa sebelum dan setelah mempelajari modul.

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0.117 dan *posttest* sebesar 0.078 sehingga dalam uji normalitas ini data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi > 0.05 . Selanjutnya hasil uji t menunjukkan nilai nilai sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya modul yang dikembangkan efektif dalam pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya modul yang dikembangkan efektif dalam pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling. Penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian lain, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh AMIN (2018) bahwa penerapan modul bimbingan belajar mandiri efektif dalam

menurunkan stres akademik siswa SMAN 7 Takalar. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, Mudjiran, Efendi, & Zola (2020) bahwa modul BK untuk pengelolaan stres memiliki tingkat keterpakaian modul pada kategori sangat tinggi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Jamila (2021) yang menjelaskan bahwa modul bimbingan dan konseling untuk mencegah stress siswa di masa pandemi Covid-19 di SMP memiliki tingkat keterpakaian kategori tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Saguling, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan :

1. Proses pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling melalui 9 tahapan diantaranya potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, dan revisi produk.
2. Kelayakan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling yaitu ahli materi sebesar 96%, ahli media sebesar 100%, praktisi yaitu sebesar 95%, siswa dalam uji coba produk sebesar 85%, dan siswa dalam uji coba pemakaian sebesar 90%, sehingga dari setiap penilaian kelayakan tersebut termasuk dalam kategori “Sangat Layak”.
3. Efektivitas modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Saguling yaitu menunjukkan hasil uji t dengan nilai sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga modul yang dikembangkan dalam penelitian ini efektif untuk mengelola stres akademik.

REFERENSI

- Afriani, G., Afiati, E., & Conia, P. D. D. (2021). Pengembangan Hipotetik Modul Bimbingan dan Konseling tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 99-108.
- Amin, M. (2018). Pengembangan Modul Bimbingan Belajar Mandiri Untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 7 Takalar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208.

- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Borg, W.R. dan Gall, M.D. 1989. *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman.
- Depdiknas. (2008). *Penulisan Modul*. Jakarta: Ditjen PMPTK.
- Depdiknas.(2008). *Panduan Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarta: Departmen Pendidikan Nasional
- Ekawarna, E., Denmar, D., & Hutabarat, L. (2022). Pengembangan Modul Perbankan Dasar untuk Kelas X SMK dan Implementasinya Pada Pembelajaran Daring. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(3), 1196-1205.
- Fathonah, A. N. (2017). Pengaruh penerapan good corporate governance terhadap financial distress. *JIA (Jurnal Ilmiah Akuntansi)*, 1(2).
- Fauziah, C. S. (2019). *PERBANDINGAN STRES AKADEMIK SISWA PESANTREN DAN NON-PESANTREN SERTA IMPLIKASINYA PADA LAYANAN BIMBINGAN (Studi Komparatif di MAN 1 Bandung Barat Tahun Ajaran 2019-2020)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Febrianti, A. F. (2018). *Pengembangan Modul Biologi Berbasis Web untuk Mendukung Pembelajaran Interaktif* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Francisca, F., Zahra, J. O. V., Anggraeni, S. H., & Aeni, A. N. (2022). Pengembangan Modul Guru Pada Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif untuk SMALB. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 141-160
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). *An Analysis of The Categories in The Student-life Stress Inventory*. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10.
- Handoyono, N. A., & Hadi, S. (2018). Pengembangan modul pembuatan bodi kendaraan dari fiberglass untuk mendukung Perkuliahan cat dan bodi Kendaraan. *Jurnal Taman Vokasi*, 6(1), 36-44.
- Hasibuan, M. F., & Jamila, J. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. *Solo: Cakra Books*, 1(1).
- Nurfadly, I. Pengembangan Bahan Ajar Materi Statistika Berbasis Permainan Tradisional (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA).
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akamedia
- Oksa, S., & Soenarto, S. (2020). Pengembangan e-modul berbasis proyek untuk memotivasi belajar siswa sekolah kejuruan. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 99-111.
- Rahmawati, R. (2015). *Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional (studi kasus di SMA Negeri 3 Lumajang)* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Santrock, J. W. (2007). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill Companies.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 250-264.
- Vembriarto. (1976). *Pengantar Pengajaran Modul*. Yogyakarta: Yayasan Pendidikan Paramita.