

Pengembangan Media Video Tutorial Teknik Relaksasi Otot Berbasis Animasi 3d Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Di Sma Negeri 4 Luwu

Development Of Video Media Tutorials On Animation 3d-Based Muscle Relaxation Techniques To Cope With The Academic Stress Of Students At Sma Negeri 4 Luwu

Nurfadillah^{1*}, Syamsul Bachri Thalib², Abdullah Pandang³

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: nurfadillahdillah050899@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) Gambaran kebutuhan media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D untuk mengatasi stres akademik peserta didik SMAN 4 Luwu. (2) Prototipe video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D untuk mengatasi stres akademik peserta didik di SMA Negeri 4 Luwu. (3) tingkat validitas dan kepraktisan video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D untuk mengatasi stres akademik peserta didik SMA Negeri 4 Luwu. Penelitian ini menggunakan model pengembangan Borg & Gall yang dimodifikasi oleh peneliti dari 10 menjadi 7 tahapan pengembangan. Teknik sampel penelitian inisiswa SMA Negeri 4 Luwu yang berjumlah 15 siswa dalam uji coba kelompok kecil. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara, angket analisis kebutuhan, angket analisis kebutuhan materi layanan, dan angket validasi. Hasil penelitian diperoleh (1) peserta didik membutuhkan sebuah media untuk mengatasi stres akademik. Akan tetapi di sekolah tersebut belum menemukan penanganan yang efektif dalam masalah stres akademik (2) video tutorial teknik relaksasi otot ini berbasis animasi 3D ini diharapkan sebagai solusi untuk mengatasi stres akademik dengan struktur video Bagian (part) I berisi penjelasan singkat relaksasi otot dan relaksasi otot lengan, tangan dan *biceps*, Bagian (part) II berisi relaksasi otot bahu dan wajah, Bagian (part) III berisi relaksasi otot leher dan punggung, Bagian (part) IV berisi relaksasi otot perut dan kaki. (3) video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D ini dikembangkan telah valid dan menunjukkan hasil kategori sangat praktis berdasarkan uji ahli dan uji coba kelompok kecil. Sehingga video tutorial teknik relaksasi otot berbasis 3D dinilai sangat layak sebagai media dalam mengatasi stres akademik.

Kata kunci: *Stres Akademik, Teknik Relaksasi Otot, Video Animasi 3D*

Abstract

Research Objectives To find out: (1) Description of the need for video media tutorials for 3D -based muscle relaxation techniques to overcome the academic stress of students of SMAN 4 Luwu. (2) Prototype Video Tutorial Tutorials on 3D -based muscle relaxation techniques to overcome the academic stress of students in SMA Negeri 4 Luwu. (3) Validation and Civilization Level of Video Tutorial Tutorials on 3D -based muscle relaxation techniques to overcome the academic stress of students of SMA Negeri 4 Luwu. This study uses the Borg & Gall development model modified by researchers from 10 to 7 stages of development. This research sample technique is 15 students of SMA Negeri 4 Luwu in small group trials. Data collection techniques used in this study are interviews, needs analysis questionnaires, questionnaire analysis of service material needs, and validation questionnaires. The results of the study were obtained (1) students need media to overcome academic stress. However, the school has not found an effective treatment for academic stress problems (2) Video Tutorial Tutorial This 3D -based muscle relaxation technique is expected to be a solution to overcome academic stress with video structures (parts) I contain a brief explanation of muscle relaxation and arm muscle relaxation, hands and biceps, parts (parts) II containing relaxation of shoulder and face muscles, parts (parts) III containing relaxation of neck and back muscles, parts (parts) IV containing the relaxation of abdominal and leg muscles. (3) Video Tutorial Tutorial on this 3D animated muscle relaxation technique is developed and shows the results of very practical categories based on expert tests and small group trials. So that the 3D -based muscle relaxation technique video tutorial is considered very feasible as a medium for overcoming academic stress.

Keywords: *Academic stress, Muscle Relaxation Techniques, 3D Animated Videos*

1. PENDAHULUAN

Pendahuluan adalah bagian artikel, setelah judul dan abstrak. Meski kedua bagian sebelumnya bisa Stres akademik merupakan suatu kondisi individu timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu sehingga individu akan merasa terbebani. Menurut (Barseli, 2020) stres akademik adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres akademik adalah pelejaraan sekolah yang padat, dorongan status sosial, tuntutan orang tua, dan tekanan untuk berprestasi (Septiani, 2022).

Permasalahan stres akademik dapat dilihat dari hasil penelitian. *Pertama*, Indriani (2021) dengan judul penelitian "Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik di SMK Negeri 1 Godean lebih banyak pada kategori tinggi sebanyak 182 siswa atau 51,7%. *Kedua*, Rofiah (2021) dengan judul penelitian " Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen" mengatakan bahwa adanya pengaruh pembelajaran online terhadap stres akademi yang dialami siswa disekolah.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 7-8 Januari 2022 dari tujuh Peserta didik yang ada di SMAN 4 Luwu yang berinisial, MN dan AS kelas XII MIPA 1, AR kelas XII MIPA 2, RE dan RR kelas XII MIPA 3, GD kelas XII MIPA 4, H kelas XII MIPA 5, lima diantaranya mengaku bahwa mereka sering mengalami kelelahan, sakit kepala, sakit pinggang, susah tidur dan mengalami perubahan emosi seperti gelisah dan cemas. dari pernyataan tersebut dapat di simpulkan bahwa hal tersebut merupakan ciri-ciri dari gejala stres akademik.

Pernyataan diatas didukung oleh pendapat Hernawati N & Inayatullah V (Barseli,2017) Individu yang stres akan memunculkan gejala-gejala emosional seperti gelisah,cemas, sedih atau depresi dan gejala fisik di tandai dengan sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, mencret, lelah dan kehilangan energi untuk belajar. Oleh karena itu diharapkan teknik relaksasi otot mampu membantu peserta didik dalam mengatasi stres akademik yang dialami

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan

tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks, otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki (Suryono dkk, 2016).

Dalam penelitian ini, teknik relaksasi otot yang disajikan dalam bentuk video animasi 3D dipilih untuk membantu peserta didik mereduksi stres akademik yang dialami oleh peserta didik. Adapun gerakan relaksasi yang disajikan dalam bentuk video animasi tersebut diadopsi dari model yang dikembangkan oleh Ramdhani (Aryani, 2016). Media video animasi 3D menjadi pilihan pada penelitian ini dikarenakan pada perkembangan media video animasi saat ini memiliki daya tarik tersendiri di berbagai kalangan terlebih para pelajar atau peserta didik kemudian dengan menggunakan video animasi 3D mampu menarik minat dan perhatian peserta didik. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Mukti Zahra, dkk (2022) yang mengatakan bahwa penggunaan video animasi dapat menarik perhatian dan memudahkan peserta didik ikut aktif dalam menyimak materi yang dipaparkan pada video tersebut

Informasi tersebut diperkuat dengan hasil *focus grup discussion* (FGD) yang di lakukan peneliti dengan 10 orang peserta didik tingkatan kelas XII di SMA Negeri 4 Luwu pada tanggal 13-14 Januari 2022. Berdasarkan hasil FGD tersebut, 7 dari 10 peserta didik yakni AMZ kelas XII MIPA 1, MN kelas XII MIPA 2, AR kelas XII MIPA 3, RE dan TS kelas XII MIPA 4, GD dan H kelas XII MIPA 5, mengaku lebih mudah memahami materi-materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk video dan lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran. Sedangkan 3 peserta didik lainnya yakni AH kelas XII MIPA 1, BR kelas XII MIPA 2, serta IM kelas XII MIPA 3 Bahasa menyatakan tidak begitu memperlmasalahkan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK mengenai bantuan yang diberikan oleh guru BK untuk mencegah timbulnya stres akademik peserta didik berupa pemberian motivasi pada saat kunjungan rumah peserta didik, sebelumnya juga guru BK pernah melakukan teknik relaksasi otot ini secara manual namun dianggap masih kurang efektif. Informasi tersebut didapatkan melalui hasil wawancara dengan guru BK sebagaimana yang telah di uraikan sebelumnya Dalam wawancara tersebut, guru BK juga mengaku membutuhkan media-media, khususnya media berbasis teknologi agar peserta

didik lebih tertarik mengikuti layanan bimbingan dan konseling di sekolah tersebut. Karena di sekolah tersebut, belum ada media-media bimbingan konseling berbasis teknologi. Hal itu di anggap guru BK sebagai solusi untuk membantu peserta didik, karena di zaman sekarang ini peserta didik lebih tertarik dengan media-media pembelajaran berbasis teknologi.

Berdasarkan temuan-temuan awal di SMA Negeri 4 Luwu tersebut, peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi otot berbasis video animasi 3D akan mampu membantu peserta didik merilekskan ketegangan-ketegangan yang di alami selama mengikuti pembelajaran berlangsung. Menurut Aryani (2016) dengan relaksasi peserta didik bisa melepaskan ketegangan yang dirasakan karena anak akan belajar mengalihkan perasaan-perasaan yang dapat memicu munculnya stres kedalam tubuh mereka, berbicara dan melepaskan ketegangan yang mereka rasakan. Lebih lanjut Aryani menjelaskan jika "sangat sulit untuk tegang dan marah, apabila kita memiliki muka yang rileks, leher, bahu dan tulang belakang yang tenang".

Pendapat di atas juga diperkuat dengan beberapa hasil penelitian. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2019), berdasarkan hasil penelitian tersebut teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan stres akademik pada siswa SMP. Hasil yang sama juga didapatkan melalui penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani dan Fauzan (Laili dan Hariastuti, 2020). Sebanyak 5 subyek yang memiliki skor skala stres belajar yang tinggi dalam penelitian tersebut, setelah diberikan treatment berupa teknik relaksasi skor skala stres belajar kelima subyek tersebut mengalami penurunan.

Berdasarkan temuan di lapangan mengenai fenomena permasalahan di SMA Negeri 4 Luwu, beberapa asumsi serta hasil-hasil penelitian di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian "Pengembangan Media Video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D untuk mengatasi stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 4 Luwu.

Hasil yang diharapkan setelah penelitian ini yakni sebuah media video animasi teknik relaksasi otot yang dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik siswa di SMA Negeri 4 Luwu. Adapun konten utama produk berupa langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi otot yang diadopsi dari buku karangan ibu Dr. Farida Aryani, M.Pd (2016) yang berjudul Stres Belajar (suatu pendekatan dan intervensi konseling).

Beliau merupakan dosen tetap di Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Makassar.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

Istilah stres berasal dari bahasa Inggris Stress. Menurut Kamus Oxford stress diartikan dengan *pressure or worry caused by the problems in somebody's life*, yaitu tekanan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh masalah dalam hidup seseorang (<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia stres diartikan dengan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. (KBBI <https://kbbi.web.id/stres>)

Menurut Robbins (2001) stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang. Sedangkan menurut Muslim (2020) stres adalah suatu keadaan tidak mengenakkan atau tidak nyaman yang di alami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosi, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang di alami oleh seseorang ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan mengatasinya.

Stres dapat terjadi kepada siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa atau peserta didik. Stres yang bersumber dari aktivitas akademik disebut dengan stres akademik. Palupi (2020) menggambarkan stres akademik sebagai suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Sedangkan menurut Muslim (2020) stres akademik merupakan hasil persepsi siswa yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai stres akademik dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan gangguan fisik maupun psikis yang di rasakan siswa akibat adanya tuntutan-tuntutan yang bersumber dari aktivitas akademik.

Faktor-faktor pemicu terjadinya stres akademik Sarafino (Barseli, dkk. 2018) menyebutkan bahwa stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang

disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Oon (Lusiana, 2019) mengemukakan bahwa stres akademik disebabkan oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang menyebabkan stres akademik siswa terdiri dari pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari jam pelajaran yang banyak dan padat, banyaknya kegiatan yang dilakukan, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan melewati tangga sosial. Gadzela dan Baloglu (Aryani, 2016) juga membagi penyebab stres akademik siswa terdiri atas 2 faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal penyebab stres menurut Gadzela dan Baloglu meliputi frustrasi, konflik, pressure (tekanan), dan self-imposed. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, lingkungan fisik, sekolah dan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres (lingkungan fisik). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan jika faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres akademik peserta didik dapat berasal dari diri sendiri (faktor internal) maupun berasal lingkungan tempat peserta didik seperti keluarga, sekolah dan lingkungan fisik lainnya (faktor eksternal).

2.2 Teknik Relaksasi Otot

Lestari dan Yuswiyanti (2014) mengemukakan bahwa relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Syaifuddin (Safitri, 2018) menjelaskan bahwa sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis merupakan dua subsistem dari sistem saraf otonom yang memiliki cara kerja yang saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Misal pada saat terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung dan kadar gula. Sebaliknya sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misal penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah gastrointestinal.

Menurut Safitri (2018) pelaksanaan relaksasi akan mengaktifkan fungsi kerja sistem saraf parasimpatik

dengan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya atau dengan kata lain akan menghambat peningkatan saraf simpatis.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Miltenberg (Lusiana, 2019) bahwa relaksasi terdiri 4 macam yaitu relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*breathing*), meditasi (*attention focusing exercise*) dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).

Aryani (Lusiana, 2019) Mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk mind body therapy (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) yang bisa dilakukan dengan cara induksi klasik secara de-facto dengan menggunakan script sebagai prinsip dasar progressive-nya. Menurut Corey (2005) relaksasi otot progresif adalah suatu teknik relaksasi yang memakai serangkaian gerakan tubuh guna untuk melemaskan dan memberikan efek yang nyaman ke seluruh tubuh. Sedangkan menurut Lestari dan Yuswiyanti (2014) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan jika teknik relaksasi otot merupakan teknik untuk mengaktifkan fungsi sistem saraf parasimpatis melalui aktivitas tubuh untuk menghambat fungsi sistem saraf simpatis sehingga memberikan efek nyaman ke seluruh tubuh.

Adapun tujuan dari relaksasi otot Goldfried dan Davidson (Aryani, 2016) mengemukakan relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Sedangkan menurut Herodes, Alim dan Potter (Safitri, 2018) tujuan dari teknik ini yaitu :

- a. enurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi frekuensi jantung serta laju metabolik.
- b. Mengurangi disritmia jantung kebutuhan oksigen
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi secara sadar ketika individu tidak memiliki perhatian yang fokus dan rileks.
- d. Meningkatkan kebugaran dan konsentrasi.
- e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres
- f. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, serta fobia ringan

2.3 Media Bimbingan Konseling

Menurut media layanan bimbingan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pembimbing kepada klien atau individu yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat sehingga individu akan mengalami perubahan perilaku, sikap, dan perbuatan kearah yang lebih baik.

Menurut (Basri, 2018) media bimbingan dan konseling adalah suatu saran dan prasarana atau alat bantu dalam kegiatan bimbingan konseling, agar proses bantuan yang menjadi perhatian bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan maksimal yang diharapkan.

Jadi, media 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, mengarahkan diri, mengambil keputusan serta memecahkan masalah yang dihadapi. Jadi media bimbingan dan konseling merupakan wadah dari pesandari materi layanan bimbingan dan konseling yang akan disampaikan dengan tujuan agar siswa mencapai perkembangan secara optimal.

2.4 Media Video Animasi 3D

Menurut Musarofah (2019) Video merupakan "media penyalur pesan atau informasi melalui objek-objek seperti teks, gambar, grafik, dan suara untuk tujuan tertentu". Media video pembelajaran termasuk kedalam golongan jenis media audio visual aids (AVA), merupakan jenis media yang tidak hanya mengandung unsur suara, tetapi dilengkapi dengan unsur gambar yang bisa dilihat (Sabrinatami, 2018).

Kata animasi berasal dari bahasa Latin, anima yang berarti "hidup" (Rochimah, 2019; Musarofah, 2019; Sabrinatami, 2018). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:53) animasi adalah acara televisi yang berbentuk rangkaian lukisan atau gambar yang digerakkan secara mekanik elektronis sehingga tampak di layar menjadi bergerak.

Menurut Syahfitri (Agustien, 2018) animasi adalah suatu kegiatan menghidupkan, menggerakkan gambar diam. Senada dengan pendapat tersebut, Rochimah (2019) juga menyatakan jika animasi adalah proses dari gambar yang semula diam di ubah menjadi gambar bergerak sehingga seperti hidup atau ilusi.

Menurut Hegarini,dkk (2014:224) animasi 3D merupakan pengembangan dari 2D. dengan animasi

3D, karekter yang diperlihatkan semakin hidup dan nyata.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan jika media video animasi 3D adalah media audio visual memuat gambar (karekter) yang semula diam kemudian di ubah menjadi gambar bergerak yang seolah hidup.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

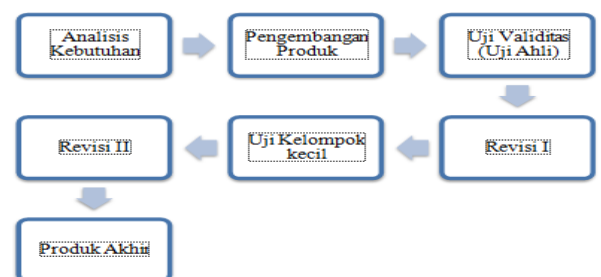
Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) menurut Sugiyono (2017: 407) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan adanya penelitian.

Wasis (Kalsum, 2013) mengemukakan bahwa penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada hasil berupa produk-produk yang dapat digunakan langsung oleh pengguna. Jadi penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan produk tertentu atau menyempurnakan produk yang telah ada serta menguji keefektifan produk tersebut.

Pengembangan video animasi teknik relaksasi otot untuk siswa SMA ini mengacu pada rancangan penelitian dan pengembangan modifikasi dari model pengembangan menurut Borg and Gall (2003). Model pengembangan ini terdiri dari sepuluh langkah pelaksanaan. Namun, pada penelitian ini peneliti menggunakan tujuh langkah pelaksanaan.

3.2 Prosedur Pengembangan

Video animasi ini dikembangkan dengan menggunakan beberapa prosedur pengembangan yang diadopsi dari model pengembangan Borg and Gall. Prosedur yang akan dilalui dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



a. Analisis Kebutuhan

Peneliti melakukan penelitian awal yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan subjek terhadap produk yang akan dikembangkan. Dengan demikian diharapkan produk yang dihasilkan benar-benar produk yang sesuai dengan kebutuhan. Langkah awal yang ditempuh peneliti adalah melaksanakan wawancara kepada 10 siswa dan guru BK. Dari hasil wawancara dengan siswa tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa di SMA Negeri 4 Luwu menemui berbagai kendala selama mengikuti proses pembelajaran yang dapat menyebabkan mereka mengalami kelelahan dan dapat memicu munculnya stres akademik. Selain itu, upaya yang telah dilakukan oleh sekolah untuk mencegah munculnya stres akademik siswa di anggap masih belum maksimal. Untuk membantu sekolah khususnya guru BK dalam mencegah timbulnya stres akademik pada peserta didik. Peneliti berinisiatif mengembangkan sebuah media video animasi teknik relaksasi otot yang dapat dijadikan sebagai sumber latihan siswa dalam melakukan relaksasi otot.

b. Pengembangan Produk

Pengembangan produk merupakan kegiatan utama dari pengembangan video animasi teknik relaksasi otot ini. Dalam penyusunan video animasi ini dikonsultasikan dan didiskusikan dengan dosen pembimbing sehingga diperoleh video animasi yang berkualitas. Materi utama latihan relaksasi otot dalam video animasi ini, di adopsi dari buku "stres belajar (Suatu pendekatan dan intervensi konseling)" yang ditulis oleh ibu Dr. Farida Aryani, M.Pd (Dosen tetap di Program Studi Bimbingan konseling UNM).

c. Uji Validitas (Uji Ahli)

Setelah mengembangkan produk awal, langkah selanjutnya adalah langkah uji ahli. Uji ahli melibatkan satu orang ahli bimbingan konseling dan satu orang ahli teknologi pendidikan serta dua orang praktisi atau guru BK yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan. Hasil uji coba pertama atau validasi ahli dijadikan dasar dalam revisi produk awal. Subjek uji ahli dan praktisi minimal kriteria sebagai berikut:

- 1) Untuk ahli Bimbingan konseling, berpendidikan minimal magister dan bekerja sebagai dosen

dalam lingkup Universitas Negeri Makassar. Memiliki banyak pengalaman dalam hal menulis dan mengakaji mengenai pendidikan terutama dalam hal bimbingan konseling dan telah banyak melahirkan karya ilmiah baik bentuk jurnal, makala, buku dan hasil penelitian. Berpengalaman dalam menyelenggarakan pelatihan dan pembelajaran.

- 2) Untuk Ahli IT, berpendidikan minimal magister dalam bidang teknologi dan berpengalaman dalam desain pemrograman.
- 3) Bagi praktisi, setidaknya merupakan sarjana bimbingan dan konseling dan memiliki pengalaman mengajar sebagai guru BK.

d. Revisi I

Hasil angket dari para ahli dikumpulkan. Berbagai saran, kritik dan tanggapan dari para ahli peneliti dianalisis. Dari hasil analisis tersebut peneliti mulai merevisi video animasi teknik relaksasi otot yang dikembangkan.

e. Uji kelompok Kecil

Setelah revisi produk awal selesai dilakukan, maka peneliti melakukan uji coba produk ke lapangan. Dalam uji kelompok kecil melibatkan lima belas peserta didik. Uji ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan dan kendala yang dapat terjadi selama penerapan model yang sesungguhnya berlangsung. Selama uji coba ini, peneliti mengamati setiap yang dilakukan oleh siswa seperti kesulitan dalam memahami isi video, dan latihan relaksasi otot dalam video animasi tersebut.

f. Revisi II

Berdasarkan hasil dari pengamatan, peneliti mulai merevisi video animasi teknik relaksasi otot yang dikembangkan.

g. Produk Akhir

Setelah mendapatkan produk yang sesuai dengan perencanaan, maka produk telah siap digunakan. Media berupa video animasi teknik relaksasi otot untuk mencegah stres akademik siswa selama mengikuti proses pembelajaran dapat digunakan dalam mencegah terjadinya stres akademik peserta didik di SMAN 4 Luwu.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan kurang lebih 1 bulan yang dilakukan di lokasi penelitian yang peneliti pilih yaitu SMAN 4 Luwu. Berdasarkan lokasi penelitian diatas, maka alasan peneliti memilih lokasi ini adalah dikarenakan oleh:

- a. Peneliti pernah melakukan program pengalaman lapangan (PPL) di SMAN 4 luwu sehingga memudahkan peneliti memperoleh data informasi yang diperlukan untuk penelitian.
- b. Belum pernah dilakukan penelitian di SMAN 4 Luwu mengenai stres akademik dalam proses belajar dengan menggunakan bidang belajar melalui video animasi di siswa kelas XII IPA SMAN 4 Luwu.

3.4 Analisis Data

Penelitian pengembangan ini menggunakan dua teknik analisis data, yakni teknik analisis data kualitatif dan analisis data dan analisis data kuantitatif.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam pengembangan video animasi 3D digunakan dua teknik pengambilan data yaitu wawancara dan angket.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

- a. **Gambaran kebutuhan media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis 3D untuk mengatasi stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 4 Luwu.**

Hasil analisis kebutuhan didasarkan pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan metode pembagian angket, wawancara guru bimbingan dan konseling dan wawancara siswa disekolah tersebut.

1). Angket

Adapun hasil dari penyebaran angket stres akademik yang dilakukan secara langsung pada kelas X ipa 1, XI ipa 1, XII ipa I di SMA Negeri 4 Luwu dengan responden 96. Setelah dilakukan analisis diperoleh yakni 63% siswa mengalami stres akademik. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa

mengalami banyaknya tekanan dan tuntutan akademik sehingga siswa mengalami kesulitan dalam belajar.

2). Wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling

Adapun hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu ibu KD. Dalam pelaksanaan sesi wawancara penelitian ini bahwa bentuk pencegahan mengenai permasalahan stres akademik yang diberikan berupa penerapan tehnik relaksasi otot secara manual dan pemberian motivasi pada saat kunjungan rumah, namun dianggap belum maksimal kemudian guru bk juga mengatakan bahwa membutuhkan media berbasis teknologi agar siswa tertarik untuk mengikuti layanan bimbingan dan konseling.

3). Wawancara dengan Siswa

Berdasarkan hasil wawancara peserta didik menyatakan sering mengalami mengaku bahwa mereka sering kelelahan, sakit kepala, sakit pinggang, susah tidur dan mengalami perubahan emosi seperti gelisah dan cemas. dari pernyataan tersebut dapat di simpulkan bahwa hal tersebut merupakan ciri-ciri dari gejala stres akademik kemudian siswa juga mengatakan bahwa lebih menyukai pemberian materi dalam bentuk video.

- b. **Prototipe Media video tehnik relaksasi otot untuk mengatasi stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 4 luwu.**

Rancangan produk yang dibuat berupa video animasi tehnik relaksasi otot untuk mengatasi stres akademik peserta didik yang dimaksudkan merupakan hal-hal yang dipersiapkan untuk membuat video animasi tehnik relaksasi bagi peserta didik.

1). Tampilan Pembuka

Pembuka video berisi pengenalan karekter animasi sebagai instruktur yang akan memandu dalam pelaksanaan tehnik relaksasi otot, penjelasan singkat mengenai tehnik relaksasi otot serta penjelasan posisi-posisi yang baik sebelum melakukan relaksasi otot.



2). Tampilan bagian otot tangan,

pada bagian ini terdapat gambar animasi tangan disertai penjelasan mengenai pelaksanaan relaksasi otot tangan dimana siswa diminta untuk menggenggam kedua tangan sambil membuat kepalan secara kuat dan menahan salam 10 detik kemudian melepaskannya secara perlahan.



3.) Tampilan Otot tangan bagian belakang

Tampilan bagian otot tangan bagian belakang, pada bagian ini terdapat gambar animasi tangan bagian belakang disertai penjelasan relaksasi otot tangan bagian belakang dimana siswa diminta untuk menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan, kemudian lengan disejajarkan dengan bahu , lurus berbentuk segitiga siku-siku 90 derajat dan rasakan ketegangan di otot bisep. tahan selama 10 detik kemudian rilekskan.



4). Tampilan otot bahu

Tampilan bagian otot bahu, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot bahu disertai penjelasan relaksasi otot bagian bahu dimana siswa diminta mengangkat bahu setinggi-tingginya seakan menyentuh kedua telinga tahan samapai 10 detik rasakan ketegangannya kemudian rilekskan.



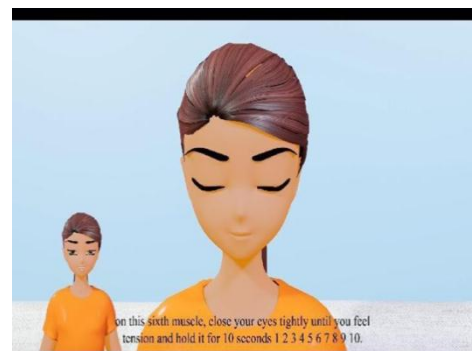
5). Tampilan otot dahi

Tampilan bagian otot dahi, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot dahi disertai penjelasan relaksasi otot bagian dahi, dimana siswa diminta mengerutkan dahi dan alis sehingga membentuk garis keriput pada kulit dan rasakan ketegangan otot didahi selama 10 detik kemudian rilekskan.



6). Tampilan otot mata

Tampilan bagian otot mata, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot mata beserta penjelasan relaksasi otot bagian mata, dimana siswa diminta untuk menutup mata sekencang-kencangnya sampai merasakan ketegangan dan tahan selama 10 detik kemudian rilekskan



7). Tampilan otot rahang

Tampilan bagian otot rahang, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot rahang beserta penjelasan relaksasi otot bagian rahang, dimana siswa diminta untuk membuka mulut terlebih dahulu, setelah itu satukan gigi atas dan gigi bawah seperti mengigit gigit, rasakan ketegangan otot-otot rahan tahan samapai 10 detik, kemudian buka secara perlahan dan rilekskan.



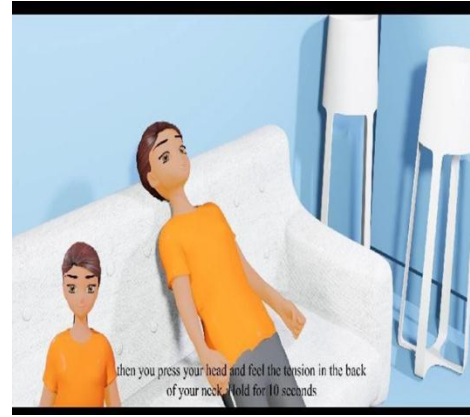
8). Tampilan otot mulut

Tampilan bagian otot mulut, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot mulut beserta penjelasan relaksasi otot bagian mulut, dimana siswa diminta untuk memoncongkan bibir seperti mencium, lakukan dengan kuat-kuat dan tahan selama 10 detik kemudian rilekskan.



9). Tampilan otot leher belakang

Tampilan bagian otot leher belakang, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot leher belakang beserta penjelasan relaksasi otot bagian leher belakang, dimana siswa diminta untuk meletakkan kepala di permukaan bantal kursi seperti orang beristirahat, kemudian teman-teman menekan kepala dan merasakan ketegangan pada leher bagian belakang. Tahan sampai 10 detik kemudian rilekskan



10). Tampilan otot leher depan

Tampilan bagian otot leher depan, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot leher depan beserta penjelasan relaksasi otot bagian leher depan, dimana siswa diminta untuk menundukkan kepala yang dimana siswa membenamkan dagu ke dada tahan, tahan sampai merasakan tegangan didaerah leher bagian muka yang dilakukan selama 10 detik kemudian rilekskan.”



11). Tampilan otot punggung

Tampilan bagian otot punggung, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot punggung beserta penjelasan relaksasi otot bagian punggung, dimana siswa diminta untuk duduk diatas kursi dan mengangkat tubuh dari sandaran kursi kemudian punggung di lengkukkan dan dada di busungkan ke depan sampai teman-teman merasakan tegangan. tahan sampai 10 detik kemudian rilekskan.



12). Tampilan otot dada

Tampilan bagian otot dada, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot dada beserta penjelasan relaksasi otot dada bagian dada, dimana siswa diminta untuk menarik nafas panjang terlebih dahulu untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Tahan pada posisi tersebut sampai dengan 10 detik jika sudah merasakan ketegangan pada dada kemudian, turunkan ke perut pada saat melepaskan ketegangan dan bernafas dengan normal



13). Tampilan otot perut

Tampilan otot perut, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot perut beserta penjelasan relaksasi otot bagian perut, dimana siswa diminta untuk menarik perut kuat-kuat kedalam tahan, sampai menjadi kencang dan keras dan rasakan ketegangan selama 10 detik kemudian lepaskan secara bebas kemudian rilekskan



14). Tampilan otot paha

Tampilan otot paha, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot paha beserta penjelasan relaksasi otot bagian paha, dimana siswa diminta duduk diatas kursi kemudian, kedua kaki di luruskan dan membelah telapak kaki sehingga otot terasa tegang , lalu tahan selama 10 detik untuk merasakan ketegangannya, kemudian rilekskan.



15). Tampilan otot kaki

Tampilan otot kaki, pada bagian ini terdapat gambar animasi otot kaki beserta penjelasan relaksasi otot bagian kaki, dimana siswa diminta untuk duduk diatas kursi dan kedua kaki lurus kedepan tetapi mengunci lutut dengan menekuk kedua pergelangan kaki ke atas sehingga ketegangan berpindah ke otot betis . tahan, sampai dengan 10 detik kemudian rilekskan."



16). Tampilan penutup



c. Tingkat Validitas Media dan Kepraktisan Media

Pada penelitian pengembangan media ini, terdapat validasi ahli yang dilakukan oleh salah satu ahli dalam bimbingan dan konseling yaitu Bapak Akhmad Harum, S.Pd., M.Pd., yang merupakan dosen program studi bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Makassar. Selanjutnya untuk ahli media pembelajaran yakni Ibu Dr. Nurhikmah H, S.Pd., M.Si., merupakan

dosen Program Studi Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Adapun hasil validasi dilakukan oleh masing-masing ahli sebagai berikut:

1). Validasi Ahli Materi

Validasi materi media video teknik relaksasi otot ini mencakup aspek isi atau sebuah materi. Validasi materi ini bertujuan untuk mengetahui relevansi materi yang disajikan dalam media video teknik relaksasi otot dengan kebutuhan peserta didik. Berdasarkan hasil validasi materi, data kuantitatif diperoleh persentase kelayakan sebagai berikut:

$$P = XY \times 100\%$$

$$P = 7384 \times 100\%$$

$$= 86,9 \%$$

2). Validasi Ahli Media

Validasi media video teknik relaksasi otot ini mencakup aspek tampilan video animasi dan kemudahan akses media. Validasi media bertujuan untuk mengetahui keefektifan dan efisiensi media tersebut. Berdasarkan hasil validasi materi, data kuantitatif diperoleh persentase kelayakan sebagai berikut.

$$P = XY \times 100\%$$

$$P = 5556 \times 100\%$$

$$= 98,2 \%$$

3) Uji Praktisi

Rancangan awal media video teknik relaksasi otot ini mencakup aspek tampilan video animasi yang telah dikembangkan kemudian dinilai oleh ahli uji praktisi. Data yang diperoleh dari penilaian uji praktisi meliputi uji kegunaan (*Utility*), uji kelayakan (*Feasibility*) dan uji ketepatan (*Accuracy*). Dan untuk uji praktisi dilakukan oleh Ibu Khadijah, S.Pd., merupakan coordinator bimbingan dan konseli di SMA Negeri 4 Luwu. Penilaian hasil uji praktisi diperoleh persentase menggunakan rumus berikut ini.

a). Uji Kegunaan (*Utility*)

$$P = XY \times 100\%$$

$$P = 1720 \times 100\%$$

$$P = 85\%$$

b). Uji Kelayakan (*Feasibility*)

$$P = XY \times 100\%$$

$$P = 3036 \times 100\%$$

$$P = 83,3\%$$

c). Uji Ketepatan (*Accuracy*)

$$P = XY \times 100\%$$

$$P = 1216 \times 100\%$$

$$P = 75\%$$

4) Uji Kelompok Kecil

Pada tahap ini, peneliti melakukan uji coba kelompok kecil. Uji coba kelompok kecil bertujuan untuk mengetahui kelayakan dan keberterimaan media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis 3D. Dan hal apa saja yang perlu di revisi sebelum melahirkan produk akhir. Uji kelompok kecil ini melibatkan 15 orang peserta didik kelas XI.

No	Pernyataan	Pilihan		Persen
		Ya	Tidak	
1.	Apakah tampilan video animasi teknik relaksasi otot progresif ini sudah menarik?	14	1	95%
2.	Apakah video animasi teknik relaksasi otot progresif ini praktis digunakan?	13	2	90%
3.	Apakah video animasi teknik relaksasi otot ini menggunakan bahasa yang mudah di pahami?	15	0	100%
4.	Apakah materi video teknik relaksasi otot progresif ini mudah di mengerti?	14	1	95%
5.	Apakah materi video animasi teknik relaksasi otot progresif ini sesuai dengan kebutuhankamu?	13	2	90%
6.	Apakah anda memerlukan sebuah media berupa video animasi yang berisi pelaksanaan	11	4	80%
Peresentase			91,6%	
Kriteria			Sangat Baik	

5) Revisi II dan Produk Akhir

Pada tahap Selanjutnya yakni revisi kedua, yang dilakukan berdasarkan hasil uji praktisi dan analisis data uji coba kelompok kecil terhadap 15 orang sebagai responden. Hasil dari revisi kedua ini kemudian menjadi produk akhir pengembangan media video animasi teknik relaksasi otot berbasis 3D. Akan tetapi, berdasarkan data hasil uji praktisi dan uji coba kelompok kecil menunjukkan hasil bahwa media video animasi sudah sangat layak serta cukup baik dengan tingkat kepraktisan yang tinggi. Sehingga dinilai tidak perlu melakukan revisi lagi. Oleh karena itu, tahap revisi kedua ini juga menjadi produk akhir media.

4.2 Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan data melalui wawancara dengan guru BK, wawancara siswa dan pembagian angket diketahui sebagian besar peserta didik mengalami stres akademik dengan gejala-gejala yang muncul seperti kelelahan, sakit kepala, susah tidur, dan mengalami perubahan emosi seperti gelisah dan cemas. pernyataan tersebut diperkuat oleh (Jamilah Ummu, 2019) mengatakan bahwa gejala stres akademik adalah kelelahan fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, sakit pinggang, gelisah, cemas, serta merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik. Adapun pencegahan yang diberikan pada permasalahan mengenai stres akademik pada peserta yaitu berupa pemberian motivasi pada saat melakukan kunjungan rumah dan sebelumnya juga guru BK pernah menerapkan teknik relaksasi otot secara manual. Namun, bentuk pencegahan tersebut belum efektif. kemudian guru BK juga mengatakan membutuhkan sebuah media bk yang berbasis teknologi agar peserta didik tertarik untuk mengikuti layanan bimbingan konseling di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prabowo Agung budi,dkk, 2021) mengatakan bahwa penggunaan konsep teknologi dan media dapat memberikan hal-hal berupa cara menarik dalam proses pemberian layanan.

Berdasarkan saran dan masukan serta pecegahan permasalahan stres akademik pada peserta didik yang kurang efektif penelnti berinisatif untuk mengembangkan sebuah media video tutorial animasi 3D teknik relaksasi otot dalam mengatasi stres akademik. Dalam peneltian ini, video yang di kembangkan berbasis animasi 3D.

Media video animasi 3D menjadi pilihan pada peneltian ini dikarenakan pada perkembangan video animasi memiliki daya tarik tersendiri di berbagai kalangan pelajar serta mampu meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan konseling. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Novita & Novianty,2020) Kelebihan video animasi yaitu mampu menyampaikan sesuatu secara kompleks secara visual dan dinamik, menarik perhatian siswa dengan mudah, dan meningkatkan motivasi serta merangsang pemikiran siswa yang lebih berkesan.

Media video tutorial teknik relaksasi berbasis 3D yang dikembangkan memiliki tujuan agar siswa mampu melakukan gerakan dari relaksasi otot, sehingga otot-otot yang mengalami ketegangan maupun kelelahan akan menjadi rileks sehingga siswa mampu mengatasi stres yang mereka alami. Menurut

Rahmawati. F.N (2021) mengatakan bahwa dengan relaksasi otot dapat memberikan output berupa tubuh yang rileks.

Adapun konten utama produk berupa langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi otot yang diadopsi dari buku karangan ibu Dr. Farida Aryani, M.Pd (2016) yang berjudul Stres Belajar (suatu pendekatan dan intervensi konseling). adapun bentuk desain karekter pada video tersebut dirancang oleh peneliti sendiri dan dikembangkan oleh programmer. Untuk voice actor pada video tersebut dilakukan oleh peneliti sendiri. Dalam pembuatan video animasi ini menggunakan apalikasi yaitu blander untur membuat video Animasi 3D dan adobe after effect untuk mengabung video-video yang sudah di buat diblender, menambahkan efek-efek seperti transisi dan opening video.

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model pengembangan yang dikemukakan oleh Borg and Gold, karena dianggap paling sesuai dengan penelitian ini. Namun, dalam penelitian ini hanya sampai pada tahap ketujuh disebabkan oleh keterbatasan waktu. Adapun tahap yang digunakan yaitu, pertama anaisis kebutuhan, kedua pengembangan produk, ketiga uji validitas, keempat revisi I, kelima uji kelompok kecil, keenam revisi II, dan produk akhir

Struktur dari media video animasi 3D tehnik relaksasi otot memuat penjelasan singkat tentang relaksasi otot, hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan relaksasi dan 15 gerakan relaksasi otot yaitu: relaksasi otot tangan, tangan bagian belakang, tangan bagian bisep, bahu, dahi, mata, rahang, mulut, leher bagian belakang, leher bagian depan, punggung, dada, perut, paha, dan otot kaki. Video relaksasi ini dibagi menjadi 4 bagian (part). Video pertama berisi tentang penjelasan singkat relaksasi otot, relaksasi otot tangan, tangan bagian bagian belakang dan biceps. Video kedua berisi penjelasan relaksasi otot bahu, dahi, mata rahang, dan mulut. Video ketiga berisi tentang penjelasan otot leher bagian belakang, leher bagian depan dan punggung. Video terakhir berisi relaksasi otot perut, paha dan kaki. Video tutorial animasi teknik relaksasi otot berbasis 3D ini menggunakan subtitle bahasa inggris sehingga dapat oleh akses oleh pengguna dalam maupun luar negeri. Media ini dapat diakses kapan pun dan dimana saja.

Setelah mengembangkan produk, peneliti kemudian melanjutkan pada tahap validasi ahli yaitu ahli materi dan ahli media pembelajaran. Adapun

saran yang diberikan oleh validasi ahli materi yaitu gambar animasi diubah, menambahkan subtitle bahasa Inggris, background disesuaikan dengan animasi dan materi disesuaikan dengan teknik relaksasi otot. Kemudian saran yang diberikan oleh uji validasi media pembelajaran yaitu video dibagi menjadi 4 bagian berdasarkan jumlah gerakan sehingga durasi video tidak terlalu panjang. Setelah melakukan uji validasi peneliti kemudian merevisi produk sesuai dengan saran dari validator. Pada hasil validasi ahli menunjukkan bahwa media sudah layak untuk melakukan uji coba kelompok kecil. Pada tahap uji praktisi melibatkan uji praktisi 1 orang guru BK disekolah tersebut. Pada saat melakukan uji coba ke 15 siswa diambil secara acak di sekolah SMA Negeri 4 Luwu.

Adapun hasil uji kelompok kecil yaitu dari segi tampilan menarik, penggunaannya yang praktis, isi materi mudah dipahami, serta isi materi sudah sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Nurseto (2011) menggambarkan bahwa untuk mengembangkan sebuah media pembelajaran perlu perhatikan prinsip Visual, yaitu Visible: mudah dilihat, Interesting: menarik, Simple: sederhana, Useful: isisnya berguna/bermanfaat, Accurate: benar (dapat dipertanggung jawabkan), Ligelimate: masuk akal, Stuctured: tersusun dengan baik. Setelah melakukan uji kelompok kecil di dapatkan saran dari guru BK di sekolah tersebut mengenai karakter animasi perlu untuk di ubah disesuaikan dengan tema video. Berangkat dari hasil yang didapatkan oleh peneliti maka peneliti melakukan revisi produk sesuai saran yang di dapatkan dari uji kelompok kecil.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pengembangan media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D untuk mengatasi stres akademik pada peserta didik di SMA Negeri 4 Luwu. Maka dapat disimpulkan

Gambaran kebutuhan media video tutorial teknik relaksasi otot diperoleh dari hasil analisis kebutuhan yang berupa pemberian angket, wawancara guru dan siswa menunjukkan sebagian besar siswa mengalami stres akademik. Adapun bentuk pencegahan stres akademik yang dilakukan oleh guru BK berupa pemberian motivasi pada saat kunjungan rumah kemudian menerapkan relaksasi otot secara manual namun belum maksimal kemudian guru BK dalam memberikan layanan BK. Maka dari itu dibutuhkan sebuah media untuk mengatasi stres akademik.

Protipe media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis 3D untuk mengatasi stres akademik: Struktur dari media video animasi 3D tehnik relaksasi otot memuat penjelasan singkat tentang relaksasi otot, hal-hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan relaksasi dan 15 gerakan relaksasi otot yaitu: relaksasi otot tangan, tangan bagian belakang, tangan bagian bisep, bahu, dahi, mata, rahang, mulut, leher bagian belakang, leher bagian depan, punggung, dada, perut, paha, dan otot kaki.

Tingkat validasi dan kepraktisan media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis 3D untuk mengatasi stres akademik peserta didik. Hasil uji validasi ahli materi dan media pembelajaran yang dilakukan oleh ahli bimbingan konseling dan ahli media pembelajaran menunjukkan hasil bahwa media video tutorial teknik relaksasi otot berbasis animasi 3D sangat valid untuk digunakan Hasil uji Praktisi yang dilakukan oleh guru BK di SMA Negeri 4 Luwu, dengan data yang menunjukkan hasil bahwa media video ini sangat valid untuk digunakan oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adenim.A.H. 2019. Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Agustien, R. dkk. 2018. Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Dua Dimensi Situs Pekauman di Bondowoso dengan Model ADDIE Mata Pelajaran Sejarah Kelas X IPS. *Jurnal Edukasi*. (Online), Vol. 5(1) : 19- 23.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azmy Amy Noeral, dkk. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Journal Of Educational Counseling*. Vol.1 (2). Hal 199.
- Barseli, M. dkk. 2020. Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. (Online), Vol. 5(2) : 95-99.
- Barseli, M. dkk. 2018. Hubungan Stres Akademik Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Education*. (Online), Vol. 4(1) : 40-47.)
- Barseli, dkk. 2017 Konsep Stres Belajar Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*. (Online). Vol. 5 (3): 143-148.

- Basri, A.S.H., 2018. Urgensi Penggunaan Teknologi Media Dalam Implementasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Jurnal Al Isyraq*. Vol.1 (1): 88-90.
- Corey, G. 2005. *Student Manual for Theory and Practice of Counseling and Pshycoterapy*. USA:Thomson Brooks/Cole.
- Jamila Ummu. 2019. Stres Akademik Pada Mahasiswa di Fakultas Keperawatan USU. *Skripsi* (diterbitkan) Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Jatira, Y., dan Neviyarni, S. 2021. Fenomena Stres dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan* (EDUKATIF). (Online), Vol. 3(1) : 35-43.
- Hegarini, Ega. Dkk. 2014. Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Komputer Dan Sistem Inteligent. *KOMMIT 2014*. Vol 14 (1): 20-21
- Indriani Tati. 2021. Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (Online): Vol 6 (1): 1-6.
- Kalsum, U. 2013. Pengembangan Media E-Career secara Online Melalui Website Sekolah untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa di SMA Negeri 4 Bantimurung Kabupaten Maros. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Laili, S.P.P., dan Hariastuti, R.T. 2020. Pengembangan Media "ITTR" (It's Time To Relax) Sebagai Latihan Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa di SMAN 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*. (Online)Vol: 11(5).
- Lestari, K.P., dan Yuswiyanti, A. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. (Online), Vol. 3(1) : 27-32.
- Lusiana, I.R. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres akademik Pada Siswa SMP. *Skripsi*. (diterbitkan) Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Mubarok, A. 2020. Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Materi Erosi Sebagai Dasar Pengetahuan Bencana di Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Karanganyar. *Skripsi*. (diterbitkan) Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mukti Zahra,dkk.2022 Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Deminsi Tentang Makanan Berserat Untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*. (Online), Vol 3 (3) 595-596.
- Musarofah, S. 2019. Pengembangan Media Pembelajaran Berupa Video Animasi Bermuatan Ayat Al-Qur'an dengan Output Youtube.*Skripsi*. (tidak diterbitkan) Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Muslim, M. 2020. Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis (ESENSI)*. (Online),Vol. 23 (2) : 192-201
- Novita, L., & Novianty, A. (2020) pengaruh media pembelajaran media berbasis Geogebra- Based Learning Terhadap Hasil Belajar Subtema Benda Tunggal Dan Campuran. *JTTIEE (Journal Of Teaching in Elementary Education)*, Vol 3.(1) hal 46.
- Nurmalasari, A.D. 2016. Pengembangan Media Video Pembelajaran Sebagai Sumber Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ilmu Gizi Materi Pokok Zat Gizi Sumber Tenaga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Purworejo. *Skripsi*. (diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurseto, T. 2011. Membuat Media Pembelajaran yang Menarik. *Jurna Ekonomi dan Pendidikan*. Vol 8 (1) 19-35.
- Palupi, T.N. 2020. Tingkat Stres Pada Siswa-siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*. (Online), Vol. 9(2) : 18-29.
- Prabowo Agung Budi, dkk. 2021. Implementasi Teknologi dan Media Dalam Layanan Bimbingan dan konseling. *Jurnal Selaras*. Vol. 4 (1) 15-17.
- Prasatiawan,Hardi. 2017. Media Layanan Dalam Bimbingan Konseling. *The5THUrecolProceeding*. ISBN:978-979-3812-42-7. Hal:1529-1536.
- Rahardjo, S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rahmawati.F.N. 2021. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *Jurnal plakat*. Vol. 3 (2) 220-222.
- Robbins, S.P. 2001. *Perilaku Organisasi : Konsep, Kontroversi, Aplikasi*, Jilid I, Edisi 8. Jakarta : Prenhallindo.
- Rochimah, S. 2019. Pengembangan Media Pembelajaran Berbentuk Video Animasi Pada Pokok Bahasan Keliling dan Luas Segitiga Untuk Meningkatkan Minay Belajar Siswa di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sumberagung Peterongan Jombang. *Skripsi*. (diterbitkan). Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rofiah,Syarifatur. 2021. Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 1 Kepanjen. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*.(Online), Vol. 4 (1) : 41-47.
- Rosita, H.A., Dkk. 2020. Media Video Animasi Untuk Mengoptimalkan Perkembangan Kognitif Siswa RA Sunan Ampel Pasuruan. *Indonesian Journal Of Early Childhood Islamic Education (Al-Hikmah)*. (Online), Vol. 4(2) : 143-153.
- Sabrinatami, Z. 2018. Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Stop Motion Pembuatan Kue Dari Tepung Beras Pada Mata Pelajaran Kue Indonesia

- di SMKN 4 Yogyakarta. Skripsi. (diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Safitri, E. 2018. Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. Skripsi.(diterbitkan) Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan: Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suhery, Dkk. 2020. Sosialisasi Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting dan Google Classroom Pada Guru di SDN 17 Mata Air Padang Selatan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*. (Online), Vol. 1(3) : 129-132.
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suryono, Dkk. 2016. Kefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. (Online), Vol 4(2) : 117-118.
- Septiani Dinda. 2022. Hubungan Efikasi Diri Dan Stres Akademik Dengan Perilaku Akademik Dengan Perilaku Menyontek Siswa. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Psikologi Islam.
- Wisnu Nara Wardani. 2021. Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Relaksasi Berbasis Website Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Sma. *Skripsi*. (Diterbitkan). Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

