

**PENGEMBANGAN MEDIA BIMBINGAN BELAJAR *SMART BOOK* BERBASIS
APLIKASI ANDROID SEBAGAI MEDIA INFORMASI DALAM STRATEGI
MENGELOLA STRES BELAJAR SISWA
DI SMA NEGERI 13 BONE**

*DEVELOPMENT OF SMART BOOK LEARNING GUIDELINES BASED ON ANDROID
APPLICATIONS AS INFORMATION MEDIA IN STUDENT STRESS MANAGEMENT
STRATEGIES AT STATE SMA 13 BONE*

Andi Syahrul Gunawan¹, Abdullah Siring², Abdullah Pandang³

Jurusan Bimbingan dan konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: a.syahrulgunawan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan pengembangan media bimbingan belajar *Smart Book* berbasis aplikasi sebagai media informasi yang dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang susah dalam mengelola stres belajar yang ada dalam dirinya, kurangnya semangat dalam belajar, serta belum adanya media informasi mengenai strategi mengelola stres belajar yang dapat diperoleh oleh siswa di SMA Negeri 13 Bone. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Model aplikasi *smart book* dalam memberikan strategi mengelola stres belajar siswa (2) Tingkat validasi atau kelancaran aplikasi *Smart Book* dalam memberikan strategi dalam mengelola stres belajar siswa. Penelitian ini menggunakan model pengembangan Borg and Gall yang di modifikasi oleh peneliti dari 10 menjadi 7 tahapan pengembangan. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 13 Bone sebanyak 30 responden selanjutnya uji coba kelompok kecil sebanyak 10 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket analisis kebutuhan. Hasil peneliti diperoleh (1) Siswa membutuhkan layanan informasi buku elektronik mengenai strategi mengelola stres belajar siswa, akan tetapi belum tersedia media dilingkungan sekolah. (2) Aplikasi *smart book* diharapkan sebagai solusi penyediaan layanan informasi dalam strategi mengelola stres belajar siswa dengan menyediakan fitur media meliputi: E book Strategi mengelola stres belajar, Tips-tips pembelajaran, Motivasi-motivasi, serta video-video mengenai strategi mengelola stres belajar. (3) Aplikasi *smart book* yang dikembangkan telah valid dan menunjukkan hasil kategori sangat praktis berdasarkan uji ahli dan uji kelompok kecil. Sehingga aplikasi ini sebagai media bimbingan belajar strategi mengelola stres siswa dinilai sangat layak sebagai media pendukung layanan bimbingan belajar.

Kata Kunci: *Bimbingan belajar, aplikasi smart book, strategi mengelola stres belajar*

1. PENDAHULUAN

Stres akademik pada siswa merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan bagi siswa yang dimana dalam hal ini mereka merupakan calon penerus masa depan, stres akademik ini dapat menyebabkan banyak hal yang dapat merugikan banyak pihak dan membuat diri siswa menjadi tidak stabil dalam pembelajaran.

Menurut Aryani (2016) mengatakan bahwa Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangan. Stres belajar itu sendiri merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan- tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016).

Stres pada siswa sering terjadi pada sekolah-sekolah sekarang ini, dapat disebabkan oleh faktor internal atau faktor eksternal, terutama pada masa pandemi Covid 19 ini yang dimana pembelajaran dilakukan secara daring yang menyebabkan kurangnya

pemahaman siswa mengenai materi pembelajaran yang disampaikan serta banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran hingga membuat siswa merasa stres yang menyebabkan hal negatif lain terjadi misalnya bolos pada saat pelajaran berlangsung, alfa, ataupun malas mengerjakan tugas.

Dalam buku Aryani, 2016. Menurut teori CBM (*Cognitif Behavior Modification*) stres belajar terbentuk dari stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, yang proses kognitifnya akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

Berdasarkan hasil wawancara pertama peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling atas nama Wawan via Whatsapp pada tanggal 15 Agustus 2021, yang mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang dipanggil kurang lebih 10 orang disebabkan tidak pernah menghadiri persekolahan, bolos dan tidak mengerjakan tugasnya, dan setelah peneliti bertanya bahwa siswa melakukan hal tersebut disebabkan mereka stres dengan pembelajaran yang dimana sering dilakukan secara daring dan juga tugas yang katanya begitu banyak serta sarana dan

prasarana yang tidak memungkinkan untuk mengerjakannya hingga membuatnya stres dan hal negatif lain terjadi, sesuai dengan data juga bahwa sekitar 75% siswa mengalami stres belajar.

Bimbingan dan Konseling juga memiliki peran yang sangat aktif dalam membantu siswa itu sendiri, misalnya memberikan layanan BK, serta memberikan beberapa motivasi-motivasi kepada siswa agar tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. Guru mata pelajaran juga harus mengerti dengan keadaan siswanya agar siswa yang mereka didik dapat merasa semangat dalam belajar.

Dalam jurnal Bimbingan dan Konseling terapan oleh Arifin (2018) mengatakan bahwa stres yang dialami siswa di sekolah perlu mendapat perhatian dan penanganan yang serius dari berbagai pihak agar dapat mengelolah dengan baik. Stres dalam kehidupan siswa tidak dapat dihilangkan karena merupakan bagian dari kehidupan akan tetapi jika keadaan itu dibiarkan maka kemungkinan siswa akan mengalami hambatan dalam kelanjutan studinya, hambatan itu biasa berbentuk prestasi belajar rendah, tinggal kelas maupun drop out (DO).

Sesuai dengan wawancara yang lakukan sebagai peneliti kepada gur

BK bahwa siswa sering mengalami stres dalam pembelajaran, baik penyebabnya karena tugas terlalu banyak ataupun karena adanya hal yang janggal dalam keluarganya, yang dimana orang tua yang sangat memaksakan kehendak anaknya hingga siswa kepiran dan membuatnya menjadi prustasi dan stres.

Masa pandemi Covid 19 ini pastinya akan sulit bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan layanan-layanan, terutama dalam membantu siswa dalam mengatasi kendala yang dimilikinya, karena sesuai dengan wawancara peneliti di SMA Negeri 13 Bone kepada guru BK bahwa mereka sangat sulit dalam memberikan layanan-layanan kepada siswanya hingga stres kepada siswa sangat rentang terjadi, pemberian informasi dan motivasi ataupun strategi belajar kepada siswa sangat perlu untuk diadakan untuk meminimalisir stres yang terjadi kepada siswa hingga siswa juga dapat semangat dalam belajar.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Bimbingan Belajar

Bimbingan diartikan suatu bantuan yang diberikan oleh individu dalam mencapai pemahaman diri, penyesuaian diri di lingkungan sekitar baik itu di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Bimbingan ini tidak hanya di berikan oleh siswa yang memiliki masalah tetapi semua siswa mempunyai hak untuk mendapatkan bimbingan dari pendidik terkhususnya pada bimbingan dan konseling.

Dapat disimpulkan bahwa, bimbingan merupakan suatu bentuk dari pengarahan yang dilakukan oleh pendidik yang diberikan kepada siswa secara terencana dan menyeluruh yang bersifat pencegahan serta dilakukan secara berulang-ulang sehingga tercapainya suatu tujuan yang ingin dicapai yaitu memandirikan siswa.

Secara psikologis pengertian belajar merupakan suatu proses perubahan yakni perubahan tingkah laku sebagai hasil melalui interaksi dengan lingkungan sekitar baik itu dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun di lingkungan masyarakat sehingga perubahan tersebut nyata dalam aspek perubahan tingkah laku (syamsul, 2006: 5). Menurut Winkel (2002 :191), menyatakan bahwa belajar adalah suatu interaksi aktif dalam suatu lingkungan

yang dapat menghasilkan sebuah perubahan-perubahan dalam aktivitas mental atau psikis individu.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan diri terhadap individu yang ditandai dengan pemahaman tentang pengetahuan, pemahaman sikap, tingka laku, keterampilan, kecakapan dalam berkomunikasi dan perubahan terhadap aspek-aspek lainnya yang ditandai sebagai hasil belajar.

2.2 Stres Dalam Belajar

Menurut Riyadi (2018) Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik pada pelajar akan muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran.

Menurut Budu, dkk (2019) Stres yang dialami oleh siswa merupakan

kondisi yang disebabkan ketika perbedaan siswa atau lingkungan yang berhubungan dengan siswa, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial siswa tersebut. Alqurashi, dkk (2018) Mengatakan bahwa stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi, dalam arti bahwa stres itu bersifat inheren dalam diri setiap orang menjalani kehidupannya. Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda. Salah satu bentuk situasi stres di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis yang dialami siswa.

Berdasarkan banyaknya pendapat diatas maka sebagai peneliti dapat menyimpulkan bahwa stres dalam belajar dapat diakibatkan oleh banyak hal, yang terutama kesulitas pelajaran, perbedaan kurikulum atau kondisi pembelajaran yang berubah misalnya lingkungan baru, guru baru dan lain sebagainya, dan beberapa wawancara peneliti di guru BK SMA Negeri 13 Bone yang menyatakan bahwa siswa kebanyakan stres dalam belajar diakibatkan oleh banyaknya tugas yang diberikan dan kurangnya sarana dan prasarana hingga membuatnya stres serta tidak bersemangat dalam belajar.

2.3 Media Bimbingan dan Konseling

National Education Association (Arsyad, 2017) memberikan definisi media sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio-visual dan peralatannya; dengan demikian, dilihat, didengar, atau dibaca. Menurut Gagne (Mahnun, 2012) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan peserta didik yang dapat merangsangnya untuk belajar. Media dapat mengarahkan atau meneruskan informasi (pesan) antara sumber dan penerima pesan. Sehingga media dapat diartikan sebagai bentuk dan saluran yang berupa alat dalam menyampaikan sebuah informasi baik itu berupa buku, video, audio dan lain-lain yang terdapat pada perkembangan zaman dan kebutuhan pengguna.

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 pesan dari materi layanan bimbingan dan konseling yang akan disampaikan dengan tujuan agar

siswa mencapai perkembangan secara optimal.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (*research and development*). Penelitian pengembangan ini adalah model penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2016). Dalam aspek pendidikan, produk-produk yang dihasilkan melalui R&D diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan relevan dengan kebutuhan. Sugiyono (2019) yang dimaksud dengan model penelitian pengembangan dalam bahasa Inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk serta menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan muncul sebagai strategi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil pendidikan.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama 1 bulan yang dilakukan di lokasi penelitian yang peneliti pilih yaitu UPT SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan lokasi penelitian di atas, alasan peneliti memilih lokasi ini adalah dikarenakan oleh:

1. Adanya siswa mengalami stres akademik disekolah tersebut hingga diperlukannya penelitian lebih lanjut untuk mengetahuinya.
2. Belum pernah dilakukan penelitian di UPT SMA Negeri 13 Bone mengenai pengembangan aplikasi *smart book* terhadap siswa, terutama pada kelas XI.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kepraktisan aplikasi *smart book* sebagai berikut:

1. Wawancara

Menurut Sugiyono (2016), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Pengumpulan data dengan cara wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data berupa tanggapan atau penilaian dari para ahli pada modul bimbingan pribadi sosial yang dikembangkan. Proses wawancara melalui wawancara bebas terpimpin yaitu dengan membuat garis-garis besar informasi yang ingin didapat. Masing-masing ahli mengevaluasi berdasarkan bidang keahlian masing-masing.

2. Angket

Alat pengumpul data selanjutnya yaitu angket. Angket ini digunakan

untuk mengumpulkan data serta untuk mengetahui persentase siswa yang mengalami stres belajar, peneliti membagikan angket melalui google form untuk mempermudah siswa dan mempermudah peneliti dalam menghitungnya. Adapun bentuk angket yang digunakan calon peneliti adalah gabungan bentuk angket tertutup dengan pilihan jawaban skala *likert* yaitu 1) Sangat Sesuai (SS), 2) Sesuai (S), 3) Tidak Sesuai (TS), 4) Sangat Tidak Sesuai (STS). Datadiperoleh dari angket tersebut merupakan data kuantitatif dan kualitatif.

3.4 Analisis Data

1. Jenis data

Data-data yang diperoleh dalam pengembangan aplikasi *smart book* ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari hasil kritik dan saran dari para ahli dan kelompok terhadap pengembangan media ini. Kemudian kritik dan saran tersebut dianalisis sebelum dijadikan sebagai bahan revisi produk yang sedang dikembangkan.

Data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok yang berupa penilaian secara umum mengenai aplikasi *smart book*. Data ini diperoleh kemudian diolah untuk menunjukkan taraf kelayakan. Sehingga pada

akhirnya, semua data baik data kualitatif ataupun kuantitatif yang diperoleh akan digunakan sebagai dasar dalam merevisi aplikasi *smart book*.

Penilaian pengembangan ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu teknik analisis data kualitatif dan analisis data deskriptif.

3.5 Prosedur Pengembangan

Penelitian dengan pendekatan pengembangan dilaksanakan melalui tahapan- tahapan yang saling berkaitan. Model pengembangan modul ini mengacu pada strategi pengembangan yang dikemukakan oleh Borg and Gall (2005). Strategi ini disebut penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian dan pengembangan merupakan siklus pengembangan yang terdiri dari sepuluh langkah pengembangan yaitu:

- 1) Penelitian awal dan pengumpulan informasi awal
- 2) Perencanaan pengembangan
- 3) Pengembangan format produk awal
- 4) Uji coba awal
- 5) Revisi produk I
- 6) Uji coba lapangan
- 7) Revisi produk II
- 8) Uji coba lapangan
- 9) Revisi produk akhir
- 10) Deseminasi dan implementasi

Akan tetapi peneliti meringkasnya menjadi 7 tahapan yang dimana sudah mewakili ke 10 tahap diatas yaitu:

- 1) Penelitian awal dan pengumpulan informasi awal
- 2) Perencanaan pengembangan
- 3) Pengembangan format produk awal
- 4) Uji ahli
- 5) Revisi produk I
- 6) Uji kelompok kecil
- 7) Revisi II (produk akhir)

4. HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Kebutuhan

Hasil analisis angket menunjukkan gambaran pentingnya layanan informasi bimbingan belajar dalam strategi mengelola stres belajar siswa yang dibagikan kepada 30 responden siswa melalui via *google form* diketahui bahwa sebesar 68% responden mengalami stres dalam belajar, hingga media informasi mengenai cara mengelola stres belajar ini sangat dibutuhkan.

Hasil wawancara melalui via *whatsapp* yang menunjukkan gambaran pentingnya media informasi mengenai stres belajar yang dilakukan kepada dua siswa sebagai narasumber dapat diketahui hasil wawancara yakni: *pertama* dengan saudari (N), selaku siswa SMA Negeri 13 Bone kelas XI mengatakan bahwa selama pembelajaran, rasa stres itu pasti ada

terutama banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran hingga membuat kita stres dan susah untuk mengkondisikan keadaan serta sarana juga yang kurang lengkap. *Kedua* wawancara dengan siswa inisial (S) selaku siswa SMA Negeri 13 Bone kelas XI mengatakan bahwa pembelajaran sekarang sudah mulai baik tetapi rasa stres dalam pembelajaran ini sering terjadi, baik karena tugas terlalu banyak atau sistem persekolahan yang belum stabil.

Hasil analisis wawancara dengan guru BK diketahui bahwa kebanyakan siswa memang sering merasa bosan atau mengeluh dengan proses pembelajaran, sekitar 75% siswa mengalami stres dalam belajar. Dalam kondisi sekarang siswa susah dalam mengkondisikan yang dimana awalnya kuliah daring full dan sekarang sudah mulai pembelajaran luring, selain itu kebanyakan siswa juga mengeluh karena banyaknya tugas, sistem pembelajaran yang gak stabil, dan masih banyak lagi, serta kami sebagai guru BK terkendala dengan masalah waktu dan media informasi yang akan digunakan untuk membantu siswa.

5. KESIMPULAN

1. Gambaran kebutuhan layanan informasi strategi mengelola stres belajar siswa yang diperoleh dari hasil studi pustaka, analisis angket,

wawancara menunjukkan bahwa kurangnya informasi tentang cara mengelola stres belajar, belum adanya layanan yang dapat diakses oleh siswa di sekolah.

2. Tingkat validitas dan kepraktisan media bimbingan belajar dalam strategi mengelola stres belajar sebagai media informasi bagi siswa sudah valid untuk digunakan oleh siswa sesuai dengan hasil dari penelitian tiga orang ahli, yaitu: ahli materi yang dimana mendapatkan perentase sebesar 85%, ahli media yang dimana mendapatkan persentase sebesar 84%, dan uji praktisi oleh guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 13 Bone yang mendapatkan hasil persentase sebesar 84%. Akan tetapi masih perlu dilakukan perbaikan produk untuk menghasilkan produk yang lebih berkualitas untuk nantinya bisa diimplementasikan secara luas dilapangan. Hasil respon peserta didik terhadap media aplikasi smart book sebagai media informasi bagi siswa adalah sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Auliyanti, Mila. 2016. Aplikasi Pengembangan Bimbingan Pranikah Berbasis Dekstop pada Mahasiswa Teknologi

Pendidikan. *Jurnal BK UNESA*. Vol 6 (2).

Aryani. 2016. Dalam Jurnal Malahayati Health Student Journal. Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah.

Arifin. 2018. Dalam jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan. Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening.

Barseli, M,dkk. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Education*. Vol. 4 (1). Hal. 40-47.

Budu, dkk. 2019. Dalam Jurnal Konseling dan Pendidikan. *Pengembangan Modul Bimbingan dan konseling Untuk Pengolahan Stres Akademik Siswa*.

Helmi F, dkk. 2018. Perancangan Aplikasi Komik Hadist Berbasis Multimedia. *Jurnal Teknologi Informasi*. Volume 2 (2). Hal. 113-121

Jannah, S. 2020. Efektivitas Self-Management Program Dalam Mengelola Stres Belajar Siswa

di SMA Negeri 2 Banjarmasin.
Jurnal Inovasi BK. . Vol 2 (1).

Mosanya. 2020. Dalam Jurnal Of Primary Education. *Hubungan Antar Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid 19.*

Ningsih. 2019. Dalam Jurnal Malahayati Health Student Journal. *Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah.*

Nila Z. 2020. Dalam Jurnal Of Primary Education. *Hubungan Antar Stres Akademik dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar di Masa Pandemi Covid 19. Volume 2 (1). Hal. 49-64.*