

PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN BELAJAR MANDIRI UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK SISWA

MUHAMMAD AMIN

Guru BK SMA Negeri 7 Takalar

Email: aminsubhan85@gmail.com

Abstract: The research aims to produce self-study learning guidance module for students at SMAN 7 Takalar which is valid and feasible to be applied. The research employed Research and Development method. The development process of the research was conducted in several stages, namely: preliminary research and information collection, planning stage, initial product development, expert validation, two testing stages, and two revision stages. The module which was developed contained the materials of self-study learning strategy, and learning motivation. The module was validated by one material expert, one media expert, and one practitioner. The subjects of the research were the students of class XI. The data were analyzed by using qualitative and quantitative analysis. The assessment of self-study learning guidance module according to material expert is in “Very Feasible” category. The assessment of module feasibility based on the validation of media expert is in “Feasible” category, while the assessment based on practitioner is in “Very Feasible” category. The large group test employed Pre-Experimental Design method with one group Pretest- Postest Design. Based on the t test, it can be concluded that the utilization of self-study learning guidance module gives positive influence to reduce academic stresses of student at SMAN 7 Takalar.

Keywords: self-study, module, stress academic

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan modul bimbingan belajar mandiri siswa SMA Negeri 7 Takalar yang memiliki validitas dan layak pakai. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development*. Proses penelitian pengembangan ini melalui tahap yakni: tahap penelitian awal dan pengumpulan informasi, tahap perencanaan, tahap pengembangan produk awal, validasi ahli, dua tahap uji coba, dan dua tahap revisi. Modul yang dikembangkan memuat materi kemandirian belajar, keterampilan belajar mandiri, strategi belajar dan motivasi belajar. Validasi ahli materi satu orang dan satu orang ahli media serta satu orang praktisi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI. Teknik analisis data menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Penilaian modul bimbingan belajar mandiri menurut ahli materi dalam kategori “Sangat layak”. Penilaian kelayakan modul berdasarkan validasi ahli media kategori “Layak”, sedangkan penilaian praktisi kategori “Sangat Layak”. Uji coba kelompok besar menggunakan metode Pre-Experimental Design dengan desain One Group Pretest- Postest Design. Melalui uji t dapat disimpulkan bahwa penggunaan modul bimbingan belajar “mandiri” memiliki pengaruh positif untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Negeri 7 Takalar.

Kata kunci: belajar mandiri, modul, stres akademik

PENDAHULUAN

Keterlibatan siswa berperan aktif sebagai partisipan dalam proses belajar mengajar dapat didorong dengan memberi kesempatan siswa untuk aktif, baik aktif mencari, memproses, dan mengelola perolehan belajarnya. Namun tidak semua siswa mampu mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, banyak di antar mereka yang memiliki permasalahan dalam hal belajar.

Siswa yang mampu mengembangkan potensinya secara positif akan menghasilkan prestasi dan penghargaan, sementara siswa yang tidak mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat akan bertentangan dengan keinginan diri dengan tuntutan lingkungannya, memicu munculnya konflik baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Tekanan dan hambatan pada diri siswa banyak dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi yang tidak sejalan dengan kondisi lingkungan belajarnya, seperti: kurikulum di sekolah yang padat, mengambil keputusan, kelanjutan studi, penjurusan, guru dan teman yang memiliki ragam karakter, ekspektasi orang tua yang menuntut pencapaian prestasi yang maksimal, dan sebagainya. Beratnya tuntutan akademik di sekolah dan di luar sekolah membuat siswa menjadi jenuh, bosan, malas, tidak percaya diri, dan mengalami penurunan pada kualitas belajarnya.

Menurut Bariyyah (2013) bahwa tuntutan yang tinggi pada remaja baik dari orang tua, guru, dan teman sebaya menjadi salah satu penyebab munculnya stres terutama bagi mereka yang tidak memiliki kesiapan belajar. Menghadapi pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stres pada remaja terutama bagi remaja yang berada pada jenjang sekolah menengah, karena pada saat ini remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit

Siswa mengalami stres akademik secara terus menerus, akan membawa dampak negatif yang berkaitan dengan masalah sosial, kepribadian dan konsep diri, kesehatan fisik dan psikis, dan perilaku menyimpang. Seorang siswa yang mengalami stress dengan belajarnya umumnya dikarenakan perasaan

negative terhadap belajarnya. Khawatir jika belajarnya tidak selesai sebelum batas waktu yang telah ditetapkan. Cemas jika hasil belajarnya jelek. Takut apabila prestasinya rendah dan merasa tidak aman jika dirinya akan dihukum karena berbuat salah.

Semua perasaan negatif itu merupakan hasil dari olah pikir. Rasa khawatir muncul dari pikiran yang menyatakan bahwa sesuatu tidak dapat berjalan sebagaimana mestinya. Rasa cemas merupakan hasil dari pikiran yang menyatakan bahwa hasil kerja sekarang belum maksimal sehingga memiliki celah untuk dikritik. Rasa takut timbul karena pikiran difokuskan pada hal yang tidak diinginkan (ditolak), bukannya pada hal yang diinginkan (sukses), dan rasa tidak aman adalah hasil pikiran logis-normatif bahwa setiap kesalahan pasti ada hukumannya.

Menurut Saman dan Jufri (2013: 138) bahwa:

Stres akademik yang terus menerus dapat menyebabkan motivasi belajar, berprestasi siswa menjadi berkurang atau melemah. Selain itu dapat pula menyebabkan kegagalan dalam penyelesaian tuntutan akademik, penundaan dalam penyelesaian tugas, prestasi akademik rendah, serta gangguan kesehatan. Wujud dari stres akademik antara lain siswa enggan dan malas mengerjakan tugas-tugas kurikuler, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan, menyontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas. Kondisi ini sangat memprihatinkan dan mendesak untuk ditangani.

Berdasarkan hasil dan identifikasi masalah kesulitan belajar melalui angket pada Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 7 Takalar dapat diketahui bahwa banyak siswa yang menampakan tanda-tanda memiliki stres akademik.

Dari hasil analisis hasil belajar diketahui beberapa siswa mempunyai catatan-catatan sikap pada beberapa mata pelajaran. Adapun beberapa masalah yang dialami siswa berdasarkan data hasil belajar adalah:

1. Nilai sikap, kognitif dan psikomotorik yang dibawah kriteria ketuntasan minimal.

2. Tidak ikut serta mengikuti ujian ulangan harian.
3. Tidak melengkapi tugas berupa catatan, LKS, maupun remedial yang dilakukan.
4. Kehadiran mengikuti pembelajaran.
5. Keterampilan belajar, manajemen waktu, strategi belajar, manajemen belajar, konsentrasi belajar

Hasil cek list kesulitan belajar siswa mengalami: kesukaran dalam memusatkan perhatian pada bahan yang sedang dipelajari, kesukaran dalam berkonsentrasi pada materi pelajaran, sering tidak menyelesaikan tugas-tugas pada waktunya, mengalami kesukaran dalam memusatkan perhatian pada bahan yang sedang dipelajari, kurang memiliki kesadaran untuk melaksanakan kegiatan belajar, Siswa tidak tahu bagaimana menumbuhkan motivasi belajar.

Siswa merasa sulit untuk menguasai bahan pelajaran, tidak tahu bagaimana cara belajar yang benar, belajar yang sesuai dengan keadaan dirinya, masih kurang percaya diri pada jawaban dan kemampuan dirinya, serta pencapaian prestasi akademik tidak sesuai harapan orang tua

Mengatasi permasalahan siswa tersebut adalah pemberian layanan bimbingan belajar dengan sistem modul. Urgensi kebutuhan pelaksanaan pemberian layanan bimbingan belajar sistem modul memungkinkan siswa untuk belajar cara mandiri dan guru BK hanyalah sebagai fasilitator. Hal ini dapat mengurangi keterbatasan jam masuk kelas guru BK, serta mengatasi kebosanan siswa jika mendengarkan materi dari guru BK, mengatasi kekurangan guru BK yang tidak memiliki buku paket dalam memberikan materi layanan dikelas, dan mengantisipasi kesulitan guru BK mengatur jadwal pemberian layanan konseling perorangan dan kelompok, oleh karena itu guru BK dapat mengantisipasinya dengan memberikan bimbingan melalui modul.

Materi layanan bimbingan konseling sebagai pedoman bagi Guru BK dalam mengarahkan aktivitas peserta didik dalam proses pemberian layanan, sekaligus merupakan substansi kompetensi yang seharusnya dimiliki peserta didik. Sukardi (2008) dalam bidang bimbingan belajar, membantu siswa siswa mengembangkan diri, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan serta menyiapkannya melanjutkan pendidikan

yang lebih tinggi. Bimbingan belajar menemukan cara belajar yang tepat, dalam hal menemukan cara belajar yang tepat, dalam memilih program studi yang sesuai, dan dalam mengatasi kesukaran-kesukaran yang timbul berkaitan dengan tuntutan-tuntutan belajar di suatu institusi pendidikan.

Adapun tujuan bimbingan belajar yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan belajar adalah membantu siswa menemukan cara belajar yang efektif, meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam proses pembelajaran, menemukan potensi sesuai minat dan bakatnya, menumbuhkan motivasi dalam belajar, mampu meningkatkan *self regulation* dalam bidang akademik serta mengarahkan siswa pada tujuan-tujuan yang ingin dicapai dimasa depan.

Direktorat Tenaga Kependidikan (2008) modul sebagai salah satu media bimbingan memiliki beberapa karakteristik yaitu bersifat membelajarkan mandiri (*self instruction*), materi yang dimuat dalam modul utuh (*self contained*), berdiri sendiri sehingga tidak membutuhkan alat bantu lain (*stand alone*), mudah digunakan dan bersahabat dengan pemakai (*userfriendly*), dan selain memiliki karakteristik di atas modul sebagai bahan cetak (*printed material*) memiliki beberapa kelebihan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan fenomena yang terjadi di SMAN 7 Takalar maka peneliti menganggap perlu untuk mengembangkan suatu produk berupa modul bimbingan belajar untuk menurunkan stres akademik siswa. Tujuan penelitian ini yaitu: 1) Mengetahui gambaran tingkat kebutuhan modul bimbingan belajar Mandiri yang dapat menurunkan stres akademik siswa. 2) Mengetahui gambaran pengembangan modul bimbingan belajar Mandiri yang valid, praktis, layak, dan menarik. 3) Mengetahui gambaran keberterimaan modul bimbingan belajar Mandiri dalam menurunkan stres akademik siswa di SMAN 7 Takalar. 4) Mengetahui keefektifan modul bimbingan belajar mandiri untuk menurunkan stres akademik siswa di SMAN 7 Takalar?

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah model pengembangan Bord and Gall dilakukan pada *Far West Laboratory*, (Sukmadinata, N.S 2006) secara lengkap ada 10 langkah pelaksanaan strategi penelitian dan pengembangan, yaitu: 1) Penelitian dan pengumpulan data (*Research and information collecting*); 2) Perencanaan (*Planning*); 3. Pengembangan draf produk (*Develop preliminary form of product*). 4) Uji coba lapangan awal (*Preliminary field testing*); 5. Merevisi hasil uji coba (*Main product revision*); 6) Uji coba lapangan (*Main field testing*), 7) Penyempurnaan produk hasil uji lapangan (*Operasional product revision*). 8. Uji pelaksanaan lapangan (*Operasional field testing*); 9) Penyempurnaan produk akhir (*Final product revision*); 10) Diseminasi dan implementasi (*Dissemination and implementation*) Pada penelitian dan pengembangan ini tidak menggunakan langkah delapan, dan sepuluh. karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran tingkat kebutuhan modul bimbingan belajar untuk mengurangi stres akademik siswa di sekolah.

Tahapan ini adalah penelitian awal dan pengumpulan informasi (*research and information collecting*) Oleh karena itu peneliti melakukan survei kebutuhan yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan subyek terhadap produk yang akan dikembangkan.

a. Analisis kebutuhan

Penelitian dan pengembangan ini dibuat berdasarkan kebutuhan guru dan siswa. Tujuannya, untuk memperoleh gambaran mengenai urgensi, bentuk pelaksanaan, signifikansi pelaksanaan layanan modul bimbingan belajar tentang kemandirian belajar, diharapkan siswa dapat terbantu terutama dalam memperoleh informasi tentang cara mengatasi stres akademik. Pelaksanaan analisis kebutuhan ditujukan kepada guru BK dan siswa mengenai informasi kondisi dan fakta pentingnya pengembangan modul dalam pemberian layanan bimbingan belajar dalam menangani stres akademik.

b. Studi literatur

Tahapan studi literatur, peneliti melakukan pengumpulan materi dengan cara menghimpun data atau sumber yang berhubungan modul bimbingan belajar dan stres akademik. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah dengan melakukan studi literatur atau kajian pustaka baik tahap-tahap pelaksanaannya, tujuan atau manfaat yang akan diterima dan dapat diadopsi ke dalam pengembangan modul bimbingan belajar untuk menurunkan stres akademik.

c. Merumuskan masalah

Hasil assesment kebutuhan pada guru dan siswa di SMAN 7 Takalar, maka dianggap urgensi untuk mendesain dan mengembangkan sebuah modul bimbingan belajar memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa tentang kemandirian belajar. Modul tersebut dijadikan bahan rujukan bagi guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan belajar untuk mengatasi masalah-masalah akademik siswa di sekolah.

2. Gambaran pengembangan modul bimbingan belajar yang valid, praktis, layak dan menarik di sekolah.

a. Perencanaan Pengembangan dan Pengembangan model Awal (*Develop preliminary form of product*)

1) Tahapan perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini, jenis kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi-materi yang berkenaan dengan belajar siswa. Materi dan tugas yang diberikan mencakup ranah kognitif berupa ulasan materi, ranah kognitif, pengetahuan tentang kemandirian belajar, diskusi serta pemecahan masalah, dan untuk ranah psikomotor yaitu keterampilan-keterampilan belajar mandiri. Materi-materi yang diprogramkan terdiri dari 4 kegiatan, yaitu :

- a. Kemandirian belajar berisikan materi: ciri-ciri kemandirian belajar, faktor yang mempengaruhi kemandirian, aspek-aspek kemandirian siswa dalam belajar.
- b. Pemahaman dan keterampilan belajar mandiri berisikan materi: mempelajari cara belajar efektif, suasana hati dalam belajar (*mood*), belajar aktif (*active*), belajar sebagai kebutuhan (*need*), disiplin dalam belajar (*displine*), interaksi dalam belajar (*interaction*), pengulangan dalam belajar (*recall*), inovasi dalam belajar (*inovatif*)

- c. Meningkatkan kemandirian belajar, konsep belajar mandiri cara mengatur waktu belajar.
- d. Motivasi belajar, pengertian motivasi, peranan motivasi dalam belajar, teknik-teknik motivasi dalam belajar, strategi meningkatkan motivasi belajar.

2) Evaluasi kegiatan

Pengembangan modul ini dilakukan dua evaluasi yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses merupakan penilaian yang dilakukan oleh guru BK untuk menilai proses pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan belajar. Sedangkan evaluasi hasil merupakan penilaian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan tertentu sebagai mengikuti layanan bimbingan belajar.

b. Validasi Ahli

Hasil analisis validasi modul diperoleh beberapa hasil dan saran untuk dipertimbangkan dalam proses mengubah atau perbaikan modul. Dimensi-dimensi dan indikator-indikator yang mencakup uji kegunaan, uji kelayakan, uji ketepatan dan uji isi materi dijadikan dasar oleh ahli dan praktisi dalam menilai kelayakan isi modul bimbingan belajar.

Data yang diperoleh validasi yang menyangkut kejelasan, kesesuaian, kelayakan, ketepatan, dan isi materi penilaian ahli materi bimbingan dan ahli media serta praktisi

kemudian akan diperoleh presentase kegunaan. Indikator-indikator yang dijadikan dasar oleh ahli bimbingan dan ahli media serta praktisi dalam menilai kelayakan isi modul bimbingan belajar sebagai berikut:

1. Acuan modul meliputi kelengkapan komponen modul, tata urutan komponen modul, ketertarikan antar komponen modul dan kejelasan rumusan, kesesuaian materi layanan, dan kejelasan isi materi layanan (konten), penggunaan bahasa.
2. Rasional modul meliputi model berlandas pada kerangka teoritis yang jelas, model berdasar pada kondisi riil atau kebutuhan konseling, urgensi model sebagai alternatif pemecahan masalah dan kejelasan rumusan atau alur pikir yang dibangun.
3. Tujuan modul meliputi tujuan modul berlandaskan pada tujuan bimbingan pada umumnya, tujuan modul mengarah pada pengembangan potensi diri siswa, tujuan model mencerminkan kebutuhan bimbingan siswa masa kini, dan rumusan tujuan yang jelas dan operasional.
4. Tampilan modul meliputi kemenarikan modul yang dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut ukuran dan jenis huruf, perwajahan dan tata letak, pemahaman terhadap isi, pemahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan, serta kemenarikan judul modul tersebut.

Tabel 4: 1 hasil validasi ahli materi

No	Indikator	Nilai
		Materi
1	Keterkaitan layanan bimbingan belajar	3
2	Mencerminkan kebutuhan bimbingan	4
3	Kesesuaian materi dengan siswa	3
4	Kesesuaian bahasa untuk siswa	3
5	Kesesuaian materi dengan kompetensi	4
6	Kesesuaian rangkuman dengan materi	3
7	Rangkuman materi jelas dan ringkas	4
8	Kesesuaian gambar dengan materi	3
9	Materi yang runtut	3
10	Keterkaitan materi	4
11	Modul disajikan secara runtut	3
12	Kejelasan penggunaan bahasa	3
13	Kejelasan petunjuk modul	4
14	Materi yang disampaikan mudah dipahami	3
15	Modul bermanfaat bagi siswa	3

16	Materi mengembangkan keterampilan belajar	3
17	Melatih siswa memecahkan permasalahan	3
18	Modul bermanfaat bagi guru	4
19	Membantu guru dalam layanan bimbingan	4
20	Kesesuaian evaluasi dengan materi	3
Jumlah		67
Presentase		83,75
Rerata skor		3,33
Skor ideal		80

Berdasarkan data hasil validasi ahli materi dapat diketahui jumlah skor yang diperoleh sebesar 67 dengan persentase 83.75%, dan rerata skor sebesar 3,35 dengan kriteria “sangat layak”.

Tabel 4: 2 hasil validasi ahli media

No	Pernyataan	Nilai
		Media
1	Pemilihan gambar pada cover modul	3
2	Ketepatan pemilihan ukuran huruf pada cover modul	3
3	Ketepatan pemilihan huruf pada cover modul	3
4	Pemilihan warna pada cover modul	3
5	Pengaturan tulisan pada cover modul	3
6	Judul modul pada kaitanya dengan bimbingan belajar	3
7	Kejelasan kata pengantar	4
8	Kejelasan bahasa yang digunakan	3
9	Kesesuaian bahasa yang digunakan	3
10	Kesesuaian daftar isi dengan halaman	3
11	Kesesuaian pendahuluan modul	3
12	Glosarium disajikan dengan lengkap	3
13	Kejelasan petunjuk penggunaan modul	3
14	Daftar pustaka memuat sumber modul	3
15	Kesesuaian pemilihan gambar dalam modul	3
16	Komposisi warna huruf	3
17	Pemilihan ukuran huruf dalam modul	3
18	Tipe / jenis huruf yang digunakan	3
19	Pengaturan spasi antar baris dan alenia konsisten	4
20	Tata letak dalam isi modul menarik	3
Jumlah		62
Presentase		77,5%
Rerata skor		3,1

Data hasil validasi ahli media dapat diketahui jumlah skor yang diperoleh sebesar 62 dengan persentase 77.5%, dan rerata skor sebesar 3,1 dengan kriteria “layak”.

Tabel 4: 3 hasil validasi paraktisi

No	Pernyataan	Nilai
		Praktisi
1	Kemenarikan materi modul untuk dipelajari	3
2	Kejelasan petunjuk penggunaan modul	4
3	Materi yang runtut	4
4	Modul mudah digunakan	3
5	Alokasi waktu sesuai materi layanan	4
6	Keakuratan informasi isi modul	3
7	Kejelasan uraian dan pembahasan	4
8	Rangkuman memudahkan siswa memahami modul	4
9	Struktur kalimat sesuai penguasaan bahasa siswa	3
10	Kemudahan mengerjakan LKS	4
11	Ketercukupan materi tujuan layanan	3
12	Materi modul mudah untuk dipahami	4
13	Mencerminkan kebutuhan bimbingan	4
14	Modul membantu guru memberikan layanan	3
15	Materi mengembangkan keterampilan belajar	4
16	Melatih siswa memecahkan masalah akademik	3
17	Kejelasan penggunaan bahasa	3
18	Judul modul pada kaitanya dengan bimbingan belajar	4
19	Perasaan senang terhadap kegiatan layanan bimbingan belajar menggunakan modul	4
20	Efektif membuat siswa lebih bersemangat untuk mengikuti layanan	3
Jumlah		71
Presentase		88,75
Rerata skor		3,55
Skor ideal		80

Data hasil validasi praktisi dapat diketahui jumlah skor yang diperoleh sebesar 71 dengan persentase 88%, dan rerata skor sebesar 3,55 dengan kriteria “sangat layak”.

Kesimpulannya adalah modul yang dikembangkan ditinjau dari aspek ahli materi, media serta praktisi layak digunakan untuk layanan bimbingan belajar dengan revisi sesuai saran/masukan. Berdasarkan hasil tersebut modul bimbingan belajar mandiri layak untuk diujicobakan.

Adapun revisi yang dilakukan dalam revisi ini adalah:

1. Revisi Ahli Materi
 - a. Materi modul seharusnya runtut atau terstruktur mulai dari kegiatan pertama sampai kegiatan terakhir.
 - b. Beberapa item diperbaiki kalimat redaksinya.
 - c. Materi modul bimbingan belajar layanan berdasarkan analisis kebutuhan siswa disekolah.

- d. Gambar sampul modul mencerminkan filosofi pendidikan atau belajar.
2. Revisi Ahli Media
 - a. Jenis font dan ukuran huruf pada judul setiap bab harus sama.
 - b. Penggunaan jenis huruf dan jarak antar spasi disesuaikan kaidah penulisan ilmiah.
 - c. Penggunaan gambar harus disesuaikan kelompok umur siswa SMA.
 - d. Gambar pada judul dan sub judul harus sesuai dengan tema kegiatan.
3. Revisi Praktisi
 - a. Sebaiknya menggunakan bahasa sederhana yang mudah dimengerti oleh siswa jangan terlalu teoritik.
 - b. Tampilkan contoh stres akademik yang terjadi disekolah.
3. Gambaran keberterimaan modul bimbingan belajar di sekolah

a. Uji coba kelompok kecil. (*Preliminary Field Testing*)

Pada tahap ini, peneliti melakukan uji coba kelompok terbatas. Uji coba kelompok kecil harus dilakukan karena produk masih bersifat tentatif atau produk yang dikembangkan masih bisa berubah. Hal ini dilakukan untuk mengetahui mutu modul, sebelum modul tersebut digunakan atau dipakai dalam aplikasi senyatanya.

Uji coba kelompok terbatas ini melibatkan 12 orang siswa kelas XI, Pelaksanaan pemberian layanan dengan menggunakan modul bimbingan belajar terhadap 12 siswa kelas XI yang dilaksanakan selama enam kali pertemuan. Setiap pertemuan siswa diberikan perlakuan berupa kegiatan dan penilaian umum berupa pengisian lembar kerja untuk mengetahui pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi layanan modul bimbingan belajar mandiri.

Tabel 4: 4 Tanggapan siswa Terhadap modul

Subyek	Item Pernyataan										Σn
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Uji											
A	4	5	5	4	3	5	4	3	5	4	42
B	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	40
C	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	45
D	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	43
E	3	3	5	3	5	4	5	5	3	4	40
F	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	46
G	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	49
H	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	47
I	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	37
J	5	4	4	5	3	4	3	5	4	3	40
K	5	3	4	4	5	4	4	3	5	4	41
L	3	5	3	4	3	5	4	4	3	4	38
ΣX	52	49	53	51	49	52	49	52	51	50	508
ΣXi	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600
%	86,7	81,7	88,3	85	81,7	86,7	81,7	86,7	85	83,3	84,6

Total presentase yang diperoleh adalah 84,6%. Berdasarkan kriteria tingkat kelayakan, maka modul bimbingan belajar mandiri ini termasuk dalam kualifikasi valid dan layak digunakan sebagai modul layanan bimbingan belajar untuk siswa.

4. Gambaran keefektifan modul bimbingan belajar mandiri

a. Uji coba kelompok besar (*Main Field Testing*)

Uji coba ini kelompok besar bertujuan untuk mengetahui keefektifan modul bimbingan

belajar mandiri untuk menurunkan stres akademik siswa. Uji coba kelompok besar melibatkan 32 orang siswa.

Uji coba kelompok besar menggunakan metode *Pre-Experimental Design* dengan desain *One Group Pretest- Posttest Design*.

Tingkat stres akademik siswa sebelum mendapatkan layanan dengan menggunakan modul bimbingan belajar mandiri tingkat stres akademik siswa dalam kategori sangat tinggi sebanyak 8 siswa (25,00%), kemudian kategori tinggi sebanyak 13 siswa (40,63%), selanjutnya kategori rendah sebanyak 8 siswa (25,00%),

sedangkan kategori sangat rendah sebanyak 3 siswa (9,38 %).

Setelah diberikan layanan dengan menggunakan modul bimbingan belajar mandiri selama enam sesi terlihat adanya penurunan stres akademik pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari tingkat stres akademik siswa kategori rendah sebanyak 13 siswa (40,62%), dan tingkat sangat rendah sebanyak 19 siswa (59,68%), sementara kategori tinggi dan sangat tinggi tidak terdapat siswa (0,00%).

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik siswa secara signifikan antara sebelum penerapan modul layanan bimbingan belajar mandiri dengan setelah penerapan modul bimbingan belajar mandiri. Hal di atas menunjukkan bahwa melalui bimbingan belajar mandiri maka siswa dapat secara terbuka memahami dan menerima kelebihan dan kekurangannya, memahami kesulitan belajarnya, memahami faktor penyebab dan memahami pula bagaimana mengatasi kesulitannya. Strategi belajar mandiri sejalan tujuan layanan bimbingan belajar dikemukakan oleh Hamalik (2002: 195) bimbingan belajar merupakan suatu proses yang bertujuan sebagai berikut:

- a. Agar siswa bertanggung jawab menilai kemampuannya sendiri dan menggunakan pengetahuan mereka secara efektif bagi dirinya.
- b. Agar siswa menjalani kehidupan sekarang secara efektif dan menyiapkan dasar kehidupan masa depannya sendiri.
- c. Agar semua potensi siswa berkembang secara optimal meliputi semua aspek pribadinya sebagai individu yang potensial.

Keunggulan pemberian layanan bimbingan belajar dengan sistem modul adalah bahwa siswa dimungkinkan untuk belajar secara mandiri. Siswa dapat dikatakan mandiri ketika siswa tersebut dapat memenuhi kebutuhan belajarnya sendiri. Adanya modul layanan bimbingan belajar mandiri diharapkan para siswa dapat terbantu terutama dalam memperoleh informasi tentang cara meningkatkan kemandirian belajar, mengembangkan

motivasi belajarnya membantu siswa mengetahui cara belajar yang efektif dan efisien, sehingga siswa mendapatkan pemahaman tentang cara-cara mengelola dan mengatasi stres akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kebutuhan modul bimbingan belajar mandiri mengenai urgensi, bentuk pelaksanaan dan signifikansi di SMAN 7 Takalar sangatlah penting dan dibutuhkan

Pengembangan modul bimbingan belajar mandiri yang valid, praktis, layak dan menarik melalui uji validasi ahli materi, ahli media, serta praktisi disekolah dengan kriteria sangat layak.

Keberterimaan modul bimbingan belajar mandiri, dikarenakan mudah dan praktis dilaksanakan, materi modul mudah dipahami oleh siswa serta pemberian materi berhubungan langsung masalah akademik

Penerapan modul bimbingan belajar mandiri efektif dalam menurunkan stres akademik siswa SMAN 7 Takalar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi., A., Supriyono., & Widodo. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bariyyah, K. 2013. Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Dengan Teknik Cognitive Behavioral Stres Management (CBSM). *Dalam M.E Wibowo., N. Dantes., & N.K. Suarni. (Eds). Prosiding Kongres XII, Konvensi XVII ABKIN dan Seminar Internasional Konseling (391-397)*. Denpasar: PD ABKIN bekerja sama PERKAMA International dan Undiksha.
- Direktorat Tenaga Kependidikan. 2008. *Penulisan Modul*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hamalik, O. 2002. *Psikologi Belajar Dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- _____. 1993. *Media Pendidikan*. Jakarta: PT Citra Aditya Abadi.
- Nurmaliyah, F. 2014. Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2 (3) (273-282).

- Program Pascasarjana UNM. 2012. Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi. Makassar: Badan Penerbit UNM.*
- Putra, N. 2013. Research & Development, Penelitian dan Pengembangan: Suatu Pengantar. Jakarta: Raja Grafindo*
- Saman, A., Jufri, M. 2013. Model Pendidikan Positive Expectation Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Stres-Management Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Di Kota Makassar. Dalam M.E Wibowo., N. Dantes., & N.K. Suarni. (Eds). Prosiding Kongres XII, Konvensi XVII ABKIN dan Seminar Internasional Konseling (137-142). Denpasar: PD ABKIN bekerja sama PERKAMA International dan Undiksha.*
- Slameto. 2013. Belajar dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Sukardi, D. K. 2008. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Sukardi, D. K., N Kuswati, D 2008. Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Sukmadinata, N.S. 2008. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.*
- Syah, M. 2013. Psikologi Belajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.*
- Wijaya, C. 1988. Upaya Pembaharuan Dalam Pendidikan dan Pengajaran. Bandung: Remadja Karya.*
- Winkel, W.S. 2009. Psikologi Pengajaran. Yogyakarta: Media Abadi.*