

PENGEMBANGAN MEDIA BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR BERBASIS KOMPUTER TENTANG STRATEGI MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK MENGHADAPI UJIAN

MEDIA DEVELOPMENT OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDY BASED COMPUTER ABOUT COPING STRATEGIES ACADEMIC ANXIETY FOR EXAMS

Oleh: Arif Budi Prasetya, Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta,
arifbprasetya@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk yang berguna untuk layanan bimbingan dan konseling. Produk berupa media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademi menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Banguntapan. Model penelitian menggunakan pendekatan model *Research and Development* Borg and Gall. Subyek dalam penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banguntapan. Data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan berasal dari angket yang sudah diberikan pada saat uji coba awal (validasi ahli), uji coba lapangan utama dengan subyek 8 siswa, dan uji coba lapangan operasional dengan subyek 28 siswa. Teknik analisis data yang diperoleh menggunakan teknik deskriptif dan data kualitatif. Hasil dari angket diubah menjadi data kuantitatif dan diklasifikasikan dalam 4 interval. Hasil penelitian pengembangan yaitu menghasilkan produk berupa Media Bimbingan Belajar Berbasis Komputer tentang Strategi mengatasi Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian. Persentase yang diperoleh yaitu 83% dengan kategori sangat baik, hal tersebut berarti media yang dihasilkan layak.

Kata kunci: media, kecemasan akademik, siswa SMP

Abstract

The purpose of this research is to produce a product to help guidance and counseling service. The product is a computer-based tutoring media about coping anxiety strategies facing exams at Banguntapan 1 Junior High School. The research model used is Research and Development approach Borg and Gall. Subject in this study were student of class VII Banguntapan 1 Junior High School. Data is obtained in the development study came from a questionnaire that had been given during the initial test (expert validation), field trials with the subject of 8 students, and operational field trials with the subjects of 28 students. Data analysis techniques obtained using descriptive techniques and qualitative data. The results of the questionnaire are converted into quantitative data and classified in 4 intervals. The result of this development research is to produce products in the form of Media Computer based Learning Guidance on Strategies to Overcome Academic Anxiety Facing Exam with percentage of 83% with very good category. It means the media is feasible and accountable.

Keywords: media, academic anxiety, student JHS

PENDAHULUAN

Berbagai upaya yang dilakukan oleh siswa maupun wali siswa dalam mensukseskan belajar beranekaragam, dimulai dari mengikuti les diluar sekolah hingga memberikan fasilitas yang memenuhi dalam belajar seperti membelikan buku-buku referensi, peralatan mencatat, bahkan media seperti komputer, telepon genggam, flashdisk maupun perangkat lain yang berguna menunjang dalam belajar.

Namun, dalam proses belajar terkadang tidak berjalan mulus. Beberapa masalah dalam belajar pada tahun-tahun sebelumnya seperti kebijakan 5 hari kerja bagi guru yang mewajibkan guru mengajar selama 8 jam menyebabkan tugas rumah menjadi lebih banyak serta ujian sebagai penentu kelulusan menjadi momok dalam belajar siswa di sekolah.

Ujian yang menjadi momok dalam belajar beranekaragam, salah satu ujian yang pernah

menjadi momok penting bagi siswa adalah ujian nasional. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardapi dan Badrun (2009), terbukti dampak negatif dari UN pada siswa ada 41% siswa SMP kategori rendah dan 41% siswa SMP kategori tinggi merasa adanya kelelahan fisik. Sementara itu, 47% guru SMP dari kategori tinggi dan 66% guru SMP kategori rendah mengatakan UN menimbulkan kelelahan fisik siswa. Selain itu, 34% guru SMP kategori tinggi dan 53% guru SMP rendah mengatakan bahwa UN menimbulkan stress pada siswa.

Selanjutnya penelitian kecemasan akademik untuk siswa SMP se Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilakukan Purwanti (2017: 2) menunjukkan bahwa terdapat tingkat kecemasan akademik ringan menuju sedang yang terbukti dengan hasil inventori kecemasan akademik yang disebarkan kepada siswa SMP menunjukkan hasil di bawah 70. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa kecemasan akademik yang terjadi di wilayah DIY khususnya pada jenjang SMP menunjukkan terdapat potensi peningkatan kecemasan akademik yang disebabkan oleh ujian.

Kasus yang ditemukan peneliti di SMP Negeri 1 Banguntapan menunjukkan siswa mengalami kecemasan akademik. Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan dalam belajar. Kebiasaan belajar yang dilakukan siswa tersebut yaitu belajar dengan menghiraukan kondisi kesehatan. Siswa tersebut menerangkan kerap belajar hingga larut malam dikarenakan materi yang dipelajari belum benar-benar dipahami. Siswa mengurangi jam istirahat untuk

mempelajari materi yang akan diujikan dikemudian hari. Menjelang ujian, siswa merasa tertekan dengan hasil yang diterima apabila dalam belajar siswa belum merasa paham. Hal tersebut terkadang membuatnya jatuh sakit sehingga dalam mempelajari mata pelajaran lain menjadi kurang maksimal. Rasa sakit yang dialami yaitu sakit kepala, siswa menerangkan bahwa dengan kebiasaan belajar larut malam membuat kepala pening dan terasa berat. Siswa menambahkan bahwa ia sering merasa kecewa apabila hasil dari ujian tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, siswa menjelaskan bahwa hasil yang didapat harus baik karena sudah belajar dengan giat setiap malam. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik kecemasan akademik *Physiological distress* atau perubahan pada tubuh yang diasosiasikan dengan kecemasan-otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar (Ottens, 1991: 5).

Berdasarkan kasus yang sudah ditemukan, peneliti menyebarkan inventori kecemasan akademik. Data menunjukkan bahwa 32% siswa SMP Negeri 1 Banguntapan kelas VII mengalami kecemasan akademik sedang, sedangkan 68% mengalami kecemasan akademik ringan, dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat potensi meningkatnya kecemasan akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Banguntapan.

Guru BK menambahkan pemberian layanan dalam mengatasi kecemasan akademik lebih menggunakan layanan bimbingan klasikal, konseling individu dan konsultasi secara pribadi. Keterbatasan media dalam memberikan layanan bimbingan menyebabkan kurang optimal karena siswa terkadang kurang tertarik dengan metode

yang digunakan yaitu ceramah.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Banguntapan mengalami kecemasan akademik yang ditandai dengan terganggunya pola belajar. Berbagai penanganan seperti bimbingan klasikal, konseling individu, dan konsultasi sudah dilakukan dalam menangani kecemasan akademik, namun dirasa kurang optimal dalam pemberian layanan bimbingan klasikal karena keterbatasan media yang ada sebagai pendukung proses pemberian layanan.

Proses pemberian layanan akan lebih optimal apabila menggunakan media. Media yang digunakan bisa berupa media cetak maupun digital. Media menurut Sudatha & Tegeh (2015: 9) dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Selanjutnya, ditinjau dari tujuan bimbingan belajar menurut menurut Yufus & Juntika (2010: 15) salah satu tujuan belajar ialah memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian. Jadi, dapat dikatakan bahwa media bimbingan belajar dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam proses kesiapan mental menghadapi ujian sehingga tercapai tujuan tertentu dalam pemberian layanan. Namun, terdapat beberapa hal yang diperhatikan dalam pengembangan media, menurut Angeka & Cheung (Sudatha & Tegeh, 2015: 42) hal yang perlu diperhatikan adalah pemilihan jenis huruf, penggunaan animasi, video, penggunaan warna, dan penggunaan audio.

Penelitian pengembangan yang dilakukan peneliti yaitu menghasilkan produk berupa media bimbingan belajar berbasis komputer yang dibuat menggunakan macromedia flash. Media yang dibuat diharapkan dapat memudahkan guru BK dalam memberikan layanan untuk mengatasi kecemasan akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Banguntapan sehingga tujuan tertentu dalam pemberian layanan dapat tercapai dan proses pemberian layanan akan lebih terarah.

Media bimbingan belajar berbasis komputer yang dibuat berisikan materi tentang strategi mengatasi kecemasan akademik yang ditambahi efek suara dan desain grafis yang disesuaikan dengan perkembangan siswa SMP. Penambahan video dan kuis sederhana diharapkan dapat menambah daya tarik siswa dalam memahami materi yang akan disajikan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Menurut Sugiyono (2016: 297) metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2018 dan tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Banguntapan yang beralamat di Baturetno, Banguntapan, Bantul, Daerah

Istimewa Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subyek menggunakan teknik random sampling atau sampel acak. Menurut Arikunto (2013: 177), random sampling adalah sampel dengan “mencampur” subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Subyek uji coba pengguna (user), pada uji coba lapangan awal menggunakan 4 orang siswa, uji coba lapangan utama 8 orang siswa, dan uji coba lapangan operasional 28 siswa, semua subjek berasal dari kelas VII SMP N 1 Banguntapan dipilih dengan teknik random sampling dengan cara undian.

Prosedur Penelitian

Penelitian pengembangan ini menggunakan model Borg and Gall (1983) dengan 9 tahapan. Tahapan tersebut meliputi penelitian awal dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan draft produk awal, uji coba lapangan awal, merevisi hasil uji coba utama, uji coba lapangan utama, merevisi hasil uji coba operasional, uji lapangan operasional dan penyempurnaan produk akhir terhadap pengembangan media bimbingan dan konseling belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket.

Pengembangan instrumen penelitian sebagai berikut:

1. Pembuatan kisi-kisi instrumen yang terdiri dari angket penilaian untuk validasi penelitian yang diberikan pada ahli materi dan ahli media. Angket penilaian untuk siswa dan praktikan BK
2. Kisi-kisi instrumen yang terdiri dari angket penilaian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.
3. Revisi atau perbaikan kisi-kisi instrumen sebelum digunakan di lapangan.

Data yang akan dihasilkan dalam penelitian ini berupa data deskriptif kuantitatif.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan mengolah data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif dan untuk menentukan kelayakan dari produk dianalisis menggunakan kualitatif. Data berupa komentar, saran dan revisi peneliti selama uji coba dilakukan akan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Sedangkan data yang diperoleh berdasarkan hasil penilaian angket ahli materi, media, praktisi BK dan siswa akan dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data untuk ahli materi dan ahli media, praktisi BK dan siswa menggunakan skala Likert.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Penelitian dan Pengumpulan Data

SMP N 1 Banguntapan merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Desa Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan observasi, wawancara, dan dokumentasi, hasil yang didapat adalah terdapat potensi meningkatnya kecemasan akademik ditandai dengan siswa mengalami tangan berkeringat ketika menghadapi ujian, sering merasa pusing menjelang ujian, dan pola belajar yang terganggu seperti belajar larut malam tanpa memerhatikan waktu istirahat. Guru BK mengatakan pemberian layanan dalam mengatasi kecemasan akademik adalah konseling individu, konsultasi pribadi, dan bimbingan secara klasikal. Berdasarkan observasi dan dokumentasi yang didapat. Setiap kelas terdapat *LCD* dan *Projector* sebagai sarana menggunakan media digital. Guru BK menerangkan belum tersedianya media dalam memberikan layanan termasuk dalam mengatasi kecemasan akademik menyebabkan layanan dirasa kurang optimal.

Berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi dapat disimpulkan bahwa perlunya media dalam mengatasi kecemasan akademik sebagai alat dalam menunjang layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Banguntapan.

2. Perencanaan

Penelitian pengembangan yang dilakukan yaitu menghasilkan produk berupa media bimbingan dan konseling belajar berbasis komputer yang dibuat menggunakan *software adobe flash 6*

profesional. Media bimbingan dan konseling belajar berbasis komputer dibuat dengan memadukan unsur gambar, teks, suara, animasi serta video. Peneliti menawarkan segi interaktif yaitu dengan mengemas pesan multimedia menggunakan *branching* (cabang) sehingga siswa secara mandiri mampu menjalankan media.

3. Pengembangan Draft Produk Awal

Pengembangan draft produk awal dalam pembuatan media bimbingan dan konseling belajar berbasis komputer meliputi beberapa tahap yaitu: mengumpulkan sumber referensi materi tentang kecemasan akademik, membuat *flowchart*, membuat *story board*, mengumpulkan bahan pendukung seperti gambar, animasi, video, musik yang berkaitan dengan kecemasan akademik siswa SMP, menggabungkan materi menggunakan *software adobe flash cs6* profesional menjadi sebuah media berbasis komputer, membuat desain tempat CD, dan *burning* produk ke dalam CD.

4. Validasi Ahli Penelitian

Tahap validasi, produk pengembangan media bimbingan dan konseling belajar berbasis komputer telah dievaluasi oleh ahli media yang berkompeten di bidang pengembangan media bimbingan yaitu oleh dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil validasi menghasilkan perbaikan-perbaikan dibagian tampilan. Hasil angket penilaian menunjukkan rata-rata persentase 69% yang dikategorikan “baik”, dari hasil

tersebut produk dinyatakan layak untuk diuji cobakan.

Validasi ahli materi dilakukan oleh dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta yang ahli di bidang bimbingan dan konseling belajar. Hasil angket penilaian menunjukkan rata-rata persentase 75% yang dikategorikan “baik”, dari hasil tersebut produk multimedia dinyatakan layak untuk diuji cobakan.

5. Uji Coba Produk dan Revisi

Uji coba produk dilakukan 3 uji coba yaitu, uji coba lapangan awal, uji coba lapangan utama dan uji coba lapangan operasional. Uji coba tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Uji Coba Lapangan Awal

Uji coba lapangan awal dilakukan setelah media bimbingan dan konseling belajar direvisi berdasarkan penilaian oleh ahli media dan ahli materi. Peneliti mengujicobakan kepada guru BK yaitu Dra. Prihantiningasih dan kepada 4 siswa yang dipilih secara acak.. Guru BK dan Siswa sebagai pengguna memberikan penilaian secara kuantitatif dan kualitatif. Berdasarkan instrumen penilaian hasil dari guru BK yaitu memperoleh persentase 97% kategori sangat baik dan 72, 25% dari siswa yang termasuk kategori baik.

b) Uji Coba Lapangan Utama

Uji lapangan utama ini dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2018 subyek pada uji coba lapangan utama adalah 8 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banguntapan yang dipilih

secara acak. Tahapan awal adalah persiapan dengan memberikan materi ringan dan mempersiapkan. Tahap selanjutnya, uji coba produk para siswa mengoperasikan media bimbingan dan konseling belajar. Setelah layanan selesai instrumen penilaian untuk siswa dibagikan. Berdasarkan instrumen tersebut didapat persentase 76,75% yang termasuk kategori “sangat baik”.

c) Uji Coba Lapangan Operasional

Uji coba lapangan operasional dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2018 subyek uji coba ini adalah 28 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banguntapan yang dipilih secara acak oleh guru bimbingan dan konseling. Tahapan awal adalah persiapan dengan memberikan penjelasan singkat mengenai kecemasan akademik dan mempersiapkan media. Tahap selanjutnya, uji coba produk para siswa mengoperasikan media bimbingan dan koonseling belajar. Pada saat pelaksanaan peneliti melakukan pengamatan. Setelah media selesai digunakan. Peneliti membagikan instrumen penilaian. Hasil penilaian yang diperoleh yaitu 83% tanpa terdapat catatan untuk direvisi dalam melaksanakan uji coba operasional.

6. Produk Akhir Multimedia Permainan

Produk akhir yang dihasilkan dari penelitian pengembangan adalah media bimbingan dan konseling belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian.

Berdasarkan tahapan dan hasil penilai saat uji coba lapangan, maka produk media sudah layak dan dapat digunakan dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan akademik.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Penelitian pengembangan yang telah dilakukan menghasilkan produk berupa media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian yang layak digunakan untuk siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banguntapan. Peneliti menerapkan model pengembangan Brog and Gall (1983) yang didalamnya terdapat sepuluh langkah pengembangan, namun peneliti hanya melakukan sembilan langkah pengembangan karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Sembilan langkah tersebut meliputi penelitian dan pengumpulan informasi, perencanaan, pengembangan draf produk, uji coba lapangan awal, revisi produk uji coba lapangan awal, uji coba lapangan utama, revisi produk uji coba lapangan utama, uji coba lapangan oprasional, revisi produk akhir.

Tahap pertama adalah penelitian dan pengumpulan informasi. Peneliti dalam tahap penelitian dan pengumpulan informasi melakukan observasi awal, serta wawancara kepada guru dan siswa untuk mengetahui kendala-kendala dan untuk mendapatkan informasi awal mengenai situasi dan kondisi yang dialami siswa. Hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat masalah yang dialami siswa yaitu kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dialami

siswa SMP Negeri 1 Banguntapan ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan menjelang ujian, merasa pusing, dan tangan berkeringat. Hal tersebut berkaitan dengan karakteristik kecemasan akademik *Physiological distress* menurut Ottens (1991: 5) yaitu perubahan pada tubuh yang diasosiasikan dengan kecemasan-otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Guru BK SMP Negeri 1 Banguntapan menambahkan upaya yang dilakukan dalam menangani permasalahan siswa yaitu konseling individu, bimbingan kelompok dan biimbingan klasikal. Berdasarkan pernyataan guru BK dalam memberikan bimbingan klasikal, siswa akan lebih tertarik apabila menggunakan media. Media menurut Heinich dkk (Nursalim, 2010: 5) media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti “perantara” yaitu perantara sumber pesan (a source) dengan penerima pesan (a receiver). Seperti contoh media film, televisi, diagram, bahan tercetak, komputer, dan instruktur. Fasilitas yang terdapat pada SMP Negeri 1 Banguntapan salah satunya yaitu laboratorium komputer. Pemberian bimbingan klasikal yang dilakukan guru BK cenderung berada didalam kelas. Pemanfaatan fasilitas laboratorium komputer cenderung lebih digunakan pada jam pelajaran Teknologi Informasi dan Komputer (TIK) dan ekstrakurikuler komputer. Berdasarkan pendapat guru BK tentang siswa lebih tertarik dengan pemberian layanan menggunakan media dan permasalahan kecemasan akademik yang ada. Guru BK dapat memanfaatkan laboratorium dalam mengatasi kecemasan akademik. Hasil

observasi selanjutnya, peneliti belum menemukan media yang dapat digunakan di laboratorium komputer dalam mengatasi kecemasan akademik. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan produk media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian.

Media bimbingan belajar berbasis komputer adalah media pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan isi materi dengan memadukan gambar, suara, video dan teks menggunakan komputer kepada siswa agar perhatian, minat, pikiran, perasaan pembelajar (siswa) dalam kegiatan belajar meningkat sehingga tujuan layanan tercapai. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ibrahim dkk (Sudatha & Tegeh, 2015: 4) yang mendefinisikan media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran) sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, perasaan pembelajar (siswa) dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Contoh: gambar, bagan, model, film, video, komputer, dan sebagainya.

Tahap kedua adalah perencanaan pengembangan. Pada tahap ini berhubungan dengan isi dari media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian, yakni menentukan tujuan pemberian layanan dan merencanakan isi materi, menyusun Garis Besar Isi Program (GBIP), membuat flowchart dan storyboard, mengumpulkan bahan yang terkait

dengan materi, mempersiapkan berbagai bahan dan alat yang menunjang proses pengembangan media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian diantaranya melibatkan beberapa software yaitu Adobe Flash CS6, Microsoft Word 2010, Microsoft Excel 2010, Powerpoint 2010, dan Corel Draw X7.

Setelah perencanaan selesai, maka dilanjutkan dengan tahap ketiga yaitu tahap pengembangan atau implementasi. Setelah media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian yang dikembangkan didesain sesuai dengan aspek dan karakteristik siswa SMP untuk menghasilkan produk awal. Pengembangan media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian didasarkan pada penyusunan Garis Besar Isi Program (GBIP), membuat flowchart, storyboard, menyusun materi dan evaluasi (kuis). Media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian berisi materi tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian. Isi keseluruhan materi adalah informasi yang dibutuhkan siswa dalam mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian dengan menggunakan relaksasi otot progresif dan mengatur nafas dalam. Selain itu disertai juga refleksi berupa evaluasi (kuis) untuk mengukur pemahaman siswa mengenai materi. Terdapat juga video tentang motivasi belajar sehingga dapat menarik minat siswa untuk memahami isi media.

Menguji layak atau tidaknya media yang dihasilkan, peneliti melakukan penilaian terhadap ahli materi, ahli media, praktisi, uji coba lapangan awal, ujicoba lapangan utama, dan uji coba lapangan operasional. Penilaian ini menggunakan angket yang sebelumnya sudah divalidasi oleh dosen pembimbing. Validasi materi dilakukan oleh dosen Bimbingan dan Konseling yaitu Ibu Isti Yuni Purwanti, M.Pd. Hasil uji validasi ahli materi memperoleh skor 75% dengan kategori “baik”. Tugas perkembangan peserta didik sesuai Pedoman Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP (POP BK SMP) yaitu masuk pada proses internalisasi tujuan. Proses internalisasi tujuan yang dimaksud adalah pengenalan berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang materi, akomodasi yaitu siswa dapat memaknai, menginternalisasi dan menjadikan perilaku sebagai bagian dari dirinya dan tindakan yaitu siswa dapat mewujudkan dalam bentuk perilaku dalam kehidupan sehari. Berkaitan dengan proses internalisasi tugas perkembangan, hasil validasi ahli materi didapat yaitu perlu ditambahkan kategorisasi dalam pemahaman materi. Hal tersebut dimaksudkan agar siswa dapat mengetahui seberapa jauh siswa dalam memahami dan menginternalisasi dalam diri.

Hasil validasi ahli materi memperoleh skor 69% dengan kategori baik. Beberapa masukan diperoleh diantaranya penyesuaian font agar dapat digunakan di segala seri komputer, penyesuaian background, dan penambahan frame untuk profil ahli uji media. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat menurut Hannafin &

Peck (1988: 303-310) yang menerangkan multimedia pembelajaran yang baik yaitu mempunyai tampilan yang menarik, ketepatan tipografi, frame yang urut, mempunyai kemenarikan visual termasuk animasi didalamnya, kepadatan screen dan penggunaan ruang pandang, kejelasan tampilan dan interpretasi elemen display.

Penilaian media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian oleh praktisi menghasilkan data kuantitatif dan kualitatif. Penilaian dilakukan oleh Dra. Prihantiningih. Skor yang diperoleh sebesar 97% dengan kategori “sangat baik”. Data kualitatif yang diperoleh berupa saran dan komentar adalah sebagai berikut : 1) Penulisan dalam materi diperbaiki agar lebih mudah dipahami siswa. 2) Tampilan media sangat sesuai untuk siswa SMP.

Pada uji coba lapangan awal di SMP Negeri 1 Banguntapan melibatkan 4 orang siswa kelas VII yang dipilih secara acak. Hasil uji coba lapangan awal diperoleh skor sebesar 75,25% yang berarti “baik”. Data kualitatif yang berupa saran dan komentar diperoleh sebagai berikut : 1) warna huruf kurang menarik. Pada uji coba lapangan utama yang melibatkan 8 siswa kelas VII yang dipilih secara acak. Hasil uji coba lapangan utama diperoleh skor sebesar 76,75% yang berarti “sangat baik”. Data kualitatif yang berupa saran dan komentar diperoleh sebagai berikut : 1) Program ini sangat membantu siswa. Pada uji coba lapangan operasional yang dilakukan oleh 28 siswa kelas VII yang dipilih secara acak memperoleh skor sebesar 83% dengan kategori “sangat baik”. Pada uji coba lapangan operasional

tidak ditemukan aspek yang perlu diperbaiki. Sehingga tidak ada yang perlu direvisi.

Tahap uji coba lapangan operasional adalah tahap akhir penelitian untuk mengetahui kelayakan penggunaan produk media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian. Maka media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian sudah layak digunakan di SMP Negeri 1 Banguntapan. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2013: 282) data yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diolah dengan cara dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentase, setelah kepersentase lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif, misalnya baik (76%-100%), cukup baik (56%-75%), kurang baik (40%-55%), tidak baik (kurang dari 40%).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Banguntapan telah mencapai tujuan yang ingin dicapai yaitu menghasilkan media yang layak digunakan. Selanjutnya media dapat digunakan oleh guru BK sebagai bahan pemberian layanan yang lebih menarik baik digunakan secara kalsikal oleh guru maupun siswa secara mandiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengembangan media bimbingan belajar tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian layak. Proses penelitian pengembangan dilakukan melalui beberapa tahapan. Hasil persentase dari ahli materi sebesar 75% dengan kategori baik, hasil dari ahli media mendapat persentase sebesar 69% dengan kategori baik, dan dari praktisi mendapat persentase sebesar 97% dengan kategori sangat baik. Berdasarkan uji coba lapangan awal dilakukan oleh 4 orang siswa mendapat hasil persentase sebesar 75,25% yang berarti baik. Selanjutnya uji coba lapangan utama yang dilakukan oleh 8 siswa mendapat hasil persentase sebesar 76,75% yang berarti sangat baik, kemudian pada uji coba lapangan operasional yang dilakukan oleh 28 siswa mendapat hasil penilaian dengan presentase 83% dengan kategori sangat baik. Media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian dalam penelitian pengembangan masuk kategori sangat baik yang berarti sudah memenuhi unsur-unsur kelayakan sehingga media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian sudah layak untuk digunakan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dijelaskan sebelumnya, berikut saran yang bisa disampaikan diantaranya:

1. Bagi Siswa
 - a. Siswa secara mandiri dapat menggunakan media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi

- kecemasan akademik menghadapi ujian sebagai sumber informasi.
- b. Siswa membaca secara runtut materi yang ditampilkan sehingga siswa akan memahami materi secara jelas.
2. Bagi Guru Pembimbing
 - a. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan media bimbingan belajar berbasis komputer tentang strategi mengatasi kecemasan akademik menghadapi ujian sebagai salah satu media pemberian layanan dan mendampingi siswa dalam proses layanan.
 3. Bagi Peneliti
 - a. Perlu adanya pengembangan media sebagai media layanan dalam bimbingan konseling yang lebih menarik lagi. Lebih selektif dalam pemilihan gambar, audio, dan video sesuai dengan pengguna dan tujuan yang ingin dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research, An Introduction*. Fourth Edition. New York: Longman.
- Mardapi, D, & Kartowagiran, B. (2009). Dampak ujian nasional. *Laporan penelitian*. Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Yusuf, S, & Nurihsan, A.J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda.
- Juntika (2009). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sudatha, I.G, & Tegeh, I.M. (2015). *Desain multimedia pembelajaran*. Yogyakarta: media akademi.
- Nursalim (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prayitno dan Erman (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Purwanti, I.Y. dkk, (2017). Pengembangan model keterampilan konseling individual berbasis SEFT untuk mengatasi kecemasan akademik pada Siswa SMP di DIY. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana, N, dan Rivai Ahmad. (1990). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru
- Reiser, A Robert. & Gagne, M Robert. 1983. *Selecting Media for Instruction*. New Jersey: Florida State University.
- Giyono. (2015). *Bimbingan konseling*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Rusman. (2013). *Seri Manajemen Sekolah Bermutu Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ngalimun. (2014). *Bimbingan konseling di SD/MI*

suatu pendekatan proses. Yogyakarta:
Aswaja Pressindo.

Winkel, W.S & Hastuti, S. (2010). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Tim. (2016). Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas. Jakarta

Brosan, L. dkk. 2010. *Coping With Anxiety. Improving Access to Psychological Therapies*.

Mahato, B, & Jangir, S. (2012). A Study on academic anxiety among adolescents of minicoy island. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. vol. 1 no. 3 hal. 12.

Das, S.K. et al. (2014). A study on academic anxiety and academic achievement on secondary level school students. *Indiana Streams Research Journal*. vol. 4, no. 6, hal. 1.

Dobson, C. (2012). Effects of academic anxiety on the performance of student with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety at school. *Thesis*. Northern Michigan University.