

PENGEMBANGAN PAKET PELATIHAN MANAJEMEN STRESS AKADEMIK
DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK SISWA KELAS XI
DI SMAN 1 DAWARBLANDONG MOJOKERTO

Nuzely Pradika Lestari
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: nuzellypradika@gmail.com
Dr. Tamsil Muis, M.Pd
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: Tamsilmuis@unesa.ac.id

ABSTRAK

Pengembangan paket pelatihan manajemen stress akademik diberikan kepada siswa kelas XI MIPA1 dan XI MIPA3 di SMAN 1 Dawarblandong Mojokerto. Latar belakang dari pengembangan ini ialah dimana sulitnya materi mata pelajaran, banyaknya tugas yang dibebankan, dan ditambah dengan rutinitas les, turut memicu stress akademik siswa, hal ini ditunjukkan dengan gejala yang tampak dari siswa yakni kehilangan energi saat proses pembelajaran, susah berkonsentrasi, suasana hati yang muram, dari segi perilaku yaitu terdapat siswa yang membolos pada mata pelajaran tertentu, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga Dibutuhkan media yang membahas tentang manajemen stress akademik siswa karena itu dibutuhkan suatu panduan bagi guru BK dalam memberikan informasi yang berhubungan dengan menejemen stress akademik dalam bimbingan kelompok, yang mana akan dapat membantu siswa dalam memahami dan mendapatkan informasi, wawasan serta pengetahuan mengenai manajemen stress akademik.

Selain beberapa hal diatas, siswa kelas XI MIPA1 dan XI MIPA3 telah diberikan angket sebagai studi pendahuluan peneliti, yang bertujuan untuk mengukur tingkat stress siswa, dimana Angket untuk mengumpulkan data awal (*need assessment*) tentang persentase siswa yang mengalami stress akademik. Instrumen angket yang digunakan *need assesment* diadopsi dari instrumen Test DASS 42 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) (dalam Lavibond, S.H. & Lavibond, P.F. 1995) dan disesuaikan dengan variabel stress akademik, dan menggunakan angket kebutuhan untuk menentukan materi-materi mengenai stress akademik yang dibutuhkan siswa.

Dari hasil instrumen angket DASS42 yang telah di isi oleh siswa, kemudian dianalisis dan diperoleh hasil, yang mana langkah selanjutnya diambil 8 orang siswa yang memiliki tingkat kategori stress tertinggi, yang ditunjukkan sebagai subjek uji calon pengguna skala kecil untuk menilai akseptabilitas buku paket, dari hasil penilaian akseptabilitas yang dilakukan oleh 8 orang siswa tersebut didapatkan 90,79% yang mengartikan bahwa produk buku paket telah memenuhi kriteria akseptabilitas sangat baik dan tidak perlu revisi, namun sebelum uji lapangan skala kecil produk buku paket telah di uji oleh ahli media, ahli materi, dan uji praktisi (konselor), dimana hasil prosentasi dari uji ahli media ialah 85,3%, uji ahli materi sebesar 98,21 % , dan 89,45% untuk uji praktisi (konselor).

Keyword: Pengembangan Paket, Stress Akademik, Siswa

ABSTRACT

The development of stress management training package is given to students of class XI MIPA1 and XI MIPA3 at SMAN 1 Dawarblandong Mojokerto. The background of this development is where the difficulty of subject matter, the number of tasks charged, and coupled with the routine tutoring, also trigger student academic stress, this is indicated by visible symptoms of students ie energy loss during the learning process, difficulty concentrating, mood the grim, in terms of behavior that is there are students who ditch on certain subjects, not doing the task given by the teacher. So it takes a media that discusses the students' academic stress management because it requires a guide for BK teachers in providing information related to the management of academic stress in group guidance, which will help students in understanding and getting information, insight and knowledge about academic stress management.

In addition to some of the above, students of class XI MIPA1 and XI MIPA3 have been given a questionnaire as a preliminary study of researchers, which aims to measure the level of stress students, where Questionnaire to collect initial data (*need assessment*) on the percentage of students experiencing academic stress. The questionnaire instruments used in the assessment need to be adopted from the DASS 42 Test (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) instruments (in Lavibond, SH & Lavibond, PF 1995) and adapted to academic stress variables, and using a questionnaire of the need to determine stress materials academic needs of students.

From the result of questionnaire instrument DASS42 which has been filled by the students, then analyzed and obtained the result, where the next step is taken by 8 students who have the highest level of stress category, which is indicated as the test subject of the small-scaled user candidate to assess the acceptability of the package book, the acceptability assessment performed by the 8 students was 90.79% which means that the package product has met the acceptability criteria is very good and no need revision, but before small-scale field trial of the package book products have been tested by media experts, material experts, and test of practitioner (counselor), where result of percentage of media expert test is 85,3%, material expert test equal to 98,21%, and 89,45% for test of practitioner (counselor).

Keyword: Package Development, Academic Stress, Students

I. PENDAHULUAN

Stres yang terjadi pada lingkungan sekolah dalam aktifitas belajar juga bisa disebut dengan stress dalam belajar. Hal ini terlihat dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau menyimpang sebagai bentuk atau wujud dari stres yang dialami oleh siswa sehingga dapat memicu gangguan kesehatan (Yusuf 2014).

Slemon (dalam Bachtiar, 2004) mengungkapkan bahwa pada saat menghadapi pelajaran-pelajaran yang berat di sekolah dapat menimbulkan stress pada remaja, terutama bagi remaja *high school*, hal ini disebabkan karena tuntutan nilai yang baik untuk bisa diterima di universitas favorit. Remaja SMA yang akan menghadapi ujian nasional dan ujian seleksi perguruan tinggi sering mengalami ketegangan dan kecemasan, mereka takut tidak lulus dan kekhawatiran lainnya.

Menurut Desmita (2010) pada dasarnya stres akademik merupakan hal yang normal terjadi pada siswa sebagai remajamerupakan. Bahkan individu yang mengalami tingkat stres tinggi akan menunjukkan kemunduran prestasi, kecemasan dan tingkahlaku maladaptive, problem psikosial, dan ketidak stabilan emosi.

Perasaan stres tentu saja dimiliki oleh setiap remaja, hanya saja yang membedakan adalah apa yang membuat mereka stres dan bagaimana mereka mengelola atau memanajemen stres. Manajemen stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (1985), manajemen stress merupakan suatu proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. Weiten dan Lloyd (dalam Chapman, 1992) mengemukakan bahwa *coping* atau manajemen stress merupakan bentuk upaya dalam mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress.

Hasil wawancara dengan guru BK SMAN1 Dawarblandong diperoleh informasi mengenai upaya dalam penanganan yang diberikan kepada siswa yang mengalami stress masih belum efektif dan menggunakan cara lama yaitu melalui ceramah. Hal ini disebabkan karena siswa cenderung tertutup terhadap stres yang dialami, sehingga jarang yang bercerita kepada guru BK. Sehingga penanganan yang

diberikan hanya kepada siswa tertentu yang datang untuk memanfaatkan layanan BK.

Berangkat dari permasalahan-permasalahan di atas, maka perlu dilakukan upaya-upaya bimbingan dan konseling dalam rangka membantu siswa mengatasi stres melalui manajemen stress. Sehingga siswa agar mampu berkembang dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan baik di sekolah maupun kehidupan bermasyarakat secara luas. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengembangkan manajemen stress akademik pada siswa ialah layanan bimbingan kelompok bidang pribadi. Sebagai contohnya siswa yang belum memahami tentang caramenejemen stress, cara menangani, bentuk-bentuk stressor, dsb.

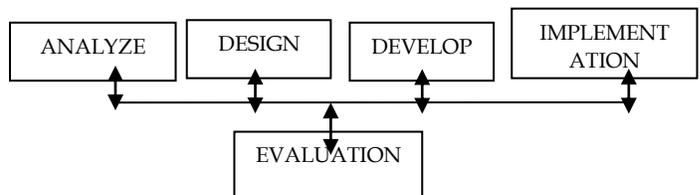
II. METODE PENELITIAN

Setyosari, (2012: 221) menekankan mengenai model dalam penelitian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan, yang biasanya mengikuti model pengembangan yang dianut oleh para peneliti. Pada penelitian pengembangan paket pelatihan manajemen stress akademik ini yang akan menjadi pegangan bagi siswa, dan dapat digunakan oleh konselor sebagai buku panduan saat pemberian layanan bimbingan kelompok yang digunakan adalah model prosedural dengan model pengembangan ADDIE.

Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan adalah menggunakan Model desain pengembangan ADDIE dimana model pengembangan ini menggunakan 5 tahap atau langkah pengembangan yaitu: *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluate* (Pargito, 2010:46).

A. PROSEDUR PENGEMBANGAN

5 tahap atau langkah pengembangan yaitu: *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluate* (Pargito, 2010:46).



Bagan 2.1 Alur Pengembangan ADDIE (Paket Pelatihan Menejemen Stres Akademik)

B. TEKNIK dan INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Teknik yang digunakan dalam penentuan subjek uji coba siswa kelas XI MIPA 1 dan kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 1 Dawarblandong ialah teknik sampling adalah *nonprobability sampling*, yang mana teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang akan dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2010). Jenis *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* atau sampling bertujuan. Instrumen pengumpulan data kuantitatif yang digunakan ialah angket. Angket untuk mengumpulkan data awal (*need assessment*) tentang persentase siswa yang mengalami stress akademik. Instrumen angket yang digunakan *need assesment* diadopsi dari instrumen Test DASS 42 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) (dalam Lavibond, S.H. & Lavibond, P.F. 1995) dan disesuaikan dengan variabel stress akademik. Yang selanjutnya diberikan angket kebutuhan siswa yang bertujuan dalam menyusun materi buku paket, Sedangkan instrument pengumpulan data kualitatif berupa berupa komentar dan saran dari hasil konsultasi media, uji validasi ahli bk, dan uji calon pengguna sebagai perbaikan produk.

III. HASIL PEBELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Paket pelatihan manajemen stress akademik merupakan produk yang telah melalui hasil uji akseptabilitas, meliputi: kegunaan, kelayakan, kepatutan, dan ketepatan. Adapun prosedur pengembangan dari media ini adalah menggunakan prosedur pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluate*) (Pargito, 2010:46). Kelima tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Tahap dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

No.	Tahap Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1	Tahap Analisis (<i>Analysis</i>) Melakukan Analiss Produk Pengembangan Survey Lapangan a. Analisis angket tingkat stress siswa b. Analisis angket kebutuhan buku paket	Oktober 2017
2.	Tahap Desain Produk (<i>Design</i>)	Januari 2018
3.	Tahap Pengembangan Produk (<i>Development</i>)	Januari- Maret 2018
4.	Tahap Implementasi Produk (<i>Implementation</i>)	April 2018
5.	Tahap Evaluasi produk (<i>Evaluate</i>)	April 2018

Adapun penjelasan dari masing-masing tahapan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Analisis.

Tahap analisis pada penelitian ini :

- Pengumpulan data melalui survei langsung ke sekolah untuk melakukan studi pendahuluan dengan konselor di SMAN 1 Dawarblandong. Metode yang digunakan wawancara langsung dan penyebaran angket kebutuhan.
- Masalah dalam penelitian pengembangan ini adalah siswa kelas XI memiliki kemampuan manajemen stress akademik yang rendah.
- Mengidentifikasi materi-materi yang akan diberikan kepada siswa terkait kemampuan manajemen stress akademik dari berbagai sumber literatur.

Studi pendahuluan mengukur tingkat stress siswa dengan menyebarkan angket DASS42 (*Depression, Anxiety, and Stres Scale*) (dalam Lavibond, S.H. & Lavibond, P.F. 1995) dan disesuaikan dengan variabel stress akademik. Hal ini dilakukan agar peneliti mengetahui sebarapa tinggi tingkat stress yang dialami oleh siswa.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Intrumen Tes DASS
(*Depression, Anxiety, and Stres Scale*)

Variabel	Indikator	Prediktor	Item
DASS	Depresi	Disforia	13
		Keputusasaan	10, 26, 37
		Devaluasi Kehidupan	21, 38
		Penghinaan Diri Sendiri	17, 34
		Kurangnya Minat	3, 5, 16
		Anhedonia	24, 42
		Inersia (Malas)	31
Anxiety		Membuat Gairah Otonom	15, 19
		Efek Otot Rangka	23, 25, 41
		Kegelisaaan	2, 4, 7,

Variabel	Indikator	Prediktor	Item
		Situasional	20, 28, 30, 40
		Pengalaman Subyektif	9, 36
	Stres	Kesulitan Kondisi Rileks	8, 22, 29
		Gairah Menurun	12, 35
		Mudah Marah/Gelisah	1, 11, 17, 33
		Mudah tersinggung / Terlalu Reaktif	6, 18
		Kurang Sabar	14, 32

Berikut merupakan hasil dari penyebaran angket DASS yang digunakan sebagai studi pendahuluan awal :

a. Hasil Tingkat Stres Siswa

Tabel 3.3 Tingkatan/Pengkategorian DASS

Jenis Masalah	Kategori				
	Normal	Ringan	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Depresi	0 - 9	10-13	14-20	21-27	28+
Kecemasan	0 - 7	8 - 9	10-14	15-19	20+
Stress	0-14	15-18	19-25	26-33	34+

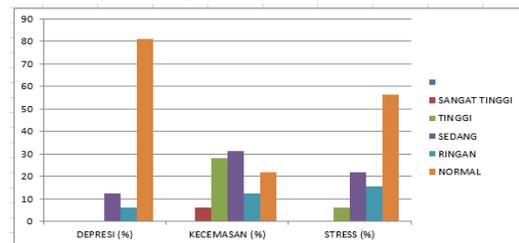
Setelah disebarkan kepada siswa kelas XI MIPA 1 dan MIPA 3 dimana masing-masing kelas berjumlah 32 siswa. Menghasilkan data berupa prosentase siswa yang mengalami Depresi, Kecemasan, dan Stres.

Tabel 3.4 Hasil Analisis DASS XI MIPA 1

KATEGORI	DEPRESI		KECEMASAN		STRESS	
	JUM LAH	(%)	JUM LAH	(%)	JUM LAH	(%)
SANGAT TINGGI	0	0	2	6.25%	0	0
TINGGI	0	0	9	28.125%	2	6.25%
SEDANG	4	12.	10	31.25	7	21.8

KATEGORI	DEPRESI		KECEMASAN		STRESS	
	JUM LAH	(%)	JUM LAH	(%)	JUM LAH	(%)
		5%		%		75%
RINGAN	2	6.25%	4	12.5%	5	15.625%
NORMAL	26	81.25%	7	21.875%	18	56.25%
TOTAL	32	100%	32	100%	32	100%

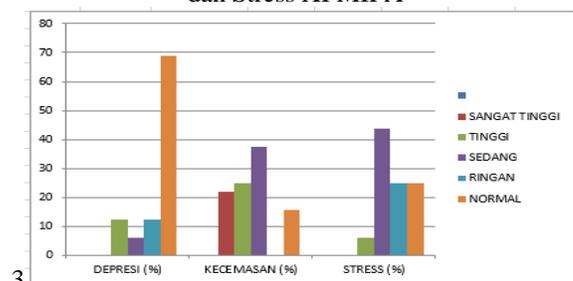
3.1 Diagram Prosentase Hasil Analisis Depresi, Kecemasan, dan Stress XI MIPA 1



Tabel 3.5 Hasil Analisis DASS XI MIPA 3

KATEGORI	DEPRESI		KECEMASAN		STRESS	
	JUM LAH	%	JUM LAH	%	JUM LAH	%
SANGAT TINGGI	0	0	7	21.875	0	0
TINGGI	4	12.5	8	25	2	6.25
SEDANG	2	6.25	12	37.5	14	43.75
RINGAN	4	12.5	0	0	8	25
NORMAL	22	68.75	5	15.625	8	25
TOTAL	32	100	32	100	32	100

Diagram 3.2 Prosentase Hasil Analisis Depresi, Kecemasan, dan Stress XI MIPA 3



3

Studi pendahuluan dalam menentukan materi buku paket dengan menyebarkan angket kebutuhan. Dimana hal ini bertujuan agar peneliti mengetahui materi apa yang siswa butuhkan,

sehingga peneliti mampu menyusun paket sesuai dengan kebutuhan siswa. Sebelum menyebarkan instrument kebutuhan materi, maka harus melalui penyusunan kisi-kisi angket kebutuhan berikut ini:

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Angket Kebutuhan
“Manajemen stres Akademik Siswa”

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
Menejemen Stres Akademik	Konsep Stres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin lebih memahami pengertian dan definisi dari stres 2. Ingin mengenal jenis-jenis stres yang muncul pada diri remaja 3. Ingin dapat mengenal apa saja penyebab atau faktor penyebab dari munculnya stres 4. Ingin memahami apa yang menjadi ciri-ciri stres yang dimiliki seorang remaja 5. Membutuhkan informasi tentang dampak positif yang ditimbulkan dari stres pada remaja 6. Membutuhkan informasi tentang dampak negative yang ditimbulkan dari stres pada remaja
	Stres Akademik pada Remaja	<ol style="list-style-type: none"> 7. Ingin lebih memahami apa yang dimaksud dengan stres akademik 8. Ingin dapat mengenal apa saja penyebab atau faktor penyebab dari munculnya stres

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
		<p>akademik</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Ingin memahami apa yang menjadi ciri-ciri stres akademik yang dimiliki seorang remaja 10. Membutuhkan informasi tentang dampak positif yang ditimbulkan dari stres akademik pada remaja 11. Membutuhkan informasi tentang dampak negative yang ditimbulkan dari stres akademik pada remaja
	Strategi Menejemen Stres	<ol style="list-style-type: none"> 12. Ingin lebih memahami apa yang dimaksud dengan strategi relaksasi 13. Ingin lebih memahami tujuan dari strategi relaksasi 14. Ingin lebih memahami apa manfaat strategi relaksasi untuk manajemen stres akademik 15. Membutuhkan informasi mengenai bagaimana strategi relaksasi untuk manajemen stres akademik 16. Membutuhkan informasi mengenai macam-macam relaksasi untuk manajemen stres

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
		akademik
		17. Membutuhkan informasi mengenai pemanfaatan musik sebagai salah satu teknik relaksasi untuk manajemen stres pada remaja
		18. Membutuhkan informasi mengenai teknik relaksasi otak untuk manajemen stres pada remaja
		19. Membutuhkan informasi mengenai teknik relaksasi otot untuk manajemen stres pada remaja

Setelah dilakukan analisis, didapatkan hasil materi-materi yang termasuk kategori kebutuhan tinggi sehingga dapat disertakan di dalam paket pelatihan manajemen stres akademik. Berikut hasil analisis angket kebutuhan materi:

Tabel 3.7 Hasil Analisis Angket Kebutuhan Materi

No. Item	Σ	Kategori
1	43	Tinggi
2	42	Tinggi
3	43	Tinggi
4	42	Tinggi
5	28	Sedang
6	43	Tinggi
7	40	Tinggi
8	43	Tinggi
9	40	Tinggi
10	30	Sedang

No. Item	Σ	Kategori
11	43	Tinggi
12	44	Tinggi
13	31	Sedang
14	41	Tinggi
15	42	Tinggi
16	41	Tinggi
17	39	Tinggi
18	40	Tinggi
19	40	Tinggi
20	40	Tinggi

2. Tahap Design Produk

Kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini antara lain:

a. Merumuskan tujuan instruksional paket pelatihan manajemen stres akademik

Pada tahap merumuskan tujuan penggunaan produk, hal yang dilakukan adalah merumuskan tujuan dikembangkannya pelatihan manajemen stres akademik untuk siswa di SMAN 1 Dawarblandong, sebagai upaya memberikan bantuan yakni

dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress akademik yang rendah.

Media yang dikembangkan adalah paket pelatihan sebagai media Layanan bimbingan kelompok untuk siswa kelas XI di SMAN 1 Dawarblandong. Mendeskripsikan Komponen-komponen dalam Produk.

Tabel 3.8 Spesifikasi Isi Media Paket

Jenis Paket	Kerangka Paket	Konten Isi Paket Pelatihan Manajemen stress
Paket Pelatihan Manajemen stress Konselor	Halaman Sampul	Paket berjudul “ Paket Pelatihan Manajemen stress (Paket untuk konselor)
	Kata Pengantar	Berisi ucapan syukur kepada Allah SWT dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan paket tersebut
	Pendahuluan	a. Latar Belakang b. Tujuan c. Petunjuk penggunaan dari paket pelatihan manajemen stress siswa
	Isi Paket	RPL, materi manajemen stress akademik, lembar kegiatan siswa dan kunci jawaban soal.
Paket Pelatihan Manajemen stress Siswa	Halaman Sampul	Paket berjudul “ Paket Pelatihan Manajemen stress Siswa (Paket untuk siswa)
	Kata Pengantar	Berisi ucapan syukur kepada Allah S.W.T dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan paket tersebut
	Daftar Isi	Berisi petunjuk isi (bab, materi dan sub-sub materi) paket beserta halamannya
	Pendahuluan	1. Latar Belakang 2. Tujuan

Jenis Paket	Kerangka Paket	Konten Isi Paket Pelatihan Manajemen stress
	Materi	<p>BAB I , Berisi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep Stress <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian Stress b. Macam-Macam Stressor/ Penyebab Stress c. Ciri-ciri Stress pada Remaja d. Dampak Stress pada Remaja <p>BAB II : Stress Akademik sebagai Remaja</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian Stress Akademik b. Penyebab Stress Akademik c. Ciri-ciri Stress Akademik d. Dampak Stress akademik pada Remaja <p>BAB III : Manajemen Stres Akademik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Strategi Berpikir Positif (Kognitif) <ol style="list-style-type: none"> a. Peningkatan Religiutas sebagai Remaja b. Mengembangkan Pola Hidup Sehat c. Keterampilan Belajar Efektif 2. Strategi Relaksasi (Behavior) <ol style="list-style-type: none"> a. Relaksasi Fisik dan Mental b. Pemanfaatan Musik

3. Tahap Pengembangan (Development)

a. Pada tahap ini dilakukan pengumpulan bahan/materi paket pelatihan manajemen stres akademik.

b. Menyusun alat evaluasi. Alat evaluasi yaitu berupa angket uji ahli dan uji lapangan yang digunakan untuk mengetahui akseptabilitas produk yaitu kegunaan, kelayakan, ketepatan dan kepatutan produk yang dikembangkan.

c. Uji Validasi Ahli dan Revisi,

Pada tahapan ini paket pelatihan manajemen stres akademik untuk siswa SMA dilakukan penilaian oleh ahli bimbingan dan konseling untuk mengetahui kesesuaian paket pelatihan manajemen stres akademik dengan tujuan pengembang.

1) Konsultasi Ahli Media

Konsultasi dengan ahli media didapatkan dari penilaian ahli media yaitu Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd. dosen jurusan Bimbingan dan Konseling. Berikut disajikan data hasil penilaian ahli media.

a) Data Kuantitatif

Tabel 3.9 Hasil Uji Validasi Produk dari Ahli Media

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase	Kategori
Desain Awal				
1.	Kesesuaian ukuran paket pelatihan manajemen stres akademik dengan standart	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
2.	Kesesuaian paket pelatihan manajemen stres akademik dengan materi isi	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
3.	Paket pelatihan manajemen stres akademik efisien untuk untuk dibawa	3	75%	Baik, tidak perlu revisi Baik
4.	Jenis huruf/ <i>font</i> yang digunakan dalam paket pelatihan manajemen stres akademik sesuai dengan karakteristik pembaca	4		Sangat Baik, tidak perlu revisi
5.	Jenis huruf/ <i>font</i> yang digunakan dalam paket pelatihan manajemen stres akademik cukup sederhana	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
6.	Huruf yang digunakan pada cover paket pelatihan manajemen stres akademik menarik dan mudah dibaca	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
7.	Penampilan unsur tata letak pada cover depan dan belakang paket pelatihan manajemen stres	3	75%	Baik, tidak perlu revisi

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase	Kategori
	akademikmemiliki kesatuan			
8.	Komposisi unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) pada paket seimbang dengan tata letak isi	3	75%	Baik, tidak perlu revisi Baik
9.	Kemenarikan ilustrasi dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
10.	Kemenarikan komposisi warna dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
11.	Kemenarikan gambar dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Desain Awal		90,90%		
Standart Teknis				
12.	Kemudahan mencari materi dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
13.	Kecepatan dalam membuka materi paket pelatihan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
14.	Kejelasan daftar isi dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
15.	Kemudahan pengguna dalam memahami materi dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
16.	Kemudahan pengguna untuk	3	75%	Baik, tidak

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase	Kategori
	mengaplikasikan materi melalui lembar kerja yang disediakan dalam paket pelatihan manajemen stres akademik			perlu revisi Baik
Rerata Aspek Standart Teknis		80%		
Penyajian				
17.	Kekonsistenan sistematika penyajian yang digunakan dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
18.	Keruntutan penyajian modul dengan konsep paket pelatihan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
19.	Keseimbangan antarbab dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
20.	Kelengkapan bagian pendahuluan dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
21.	Kelengkapan bagian isi dalam paket pelatihan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Penyajian		85%		
Rerata Keseluruhan		85,3%		Sangat Baik, tidak perlu direvisi

b) Data Kualitatif

Dari perolehan data kualitatif berupa komentar dan saran dari ahli media dapat disimpulkan bahwa ahli media lebih menekankan pada tampilan buku paket yang mana gambar tampilan pada cover diganti dengan gambar yang sesuai dengan siswa SMA, selain itu penambahan tujuan mengenai

materi pada setiap bab juga disarankan, begitu juga mengganti kalimat-kalimat yang *copy-paste*.

2) Uji Validasi Ahli Materi

Uji validasi materi dilakukan oleh Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd. sebagai ahli materi yang merupakan dosen dan ahli yang berkompeten dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Adapun data hasil penilaian ahli materi adalah sebagai berikut:

a) Data Kuantitatif

Tabel 3.10 Hasil Uji Validasi Produk dari Ahli Materi

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
Kegunaan				
1.	Paket bermanfaat bagi siswa untuk membantu siswa dalam memahami manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
2.	Paket digunakan sebagai referensi bagi siswa untuk mengimplementasikan cara manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
3.	Paket dapat membantu konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya bantuan terkait dengan bimbingan kelompok dalam meningkatkan manajemen stres akademik siswa	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
4.	Paket lebih representative dalam memberikan layanan bimbingan kelompok tentang manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek		100%		Sangat

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
Kegunaan				
Kelayakan				
5.	Kemudahan implementasi paket manajemen stres akademik dalam penyampaian informasi mengenai manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
6.	Kemudahan dalam memahami informasi materi kemampuan manajemen stres melalui paket bimbingan kelompok	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
7.	Impelementasi paket manajemen stres akademik tidak membutuhkan banyak tenaga	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
8.	Waktu yang dibutuhkan untuk penyampaian informasi dan memandu siswa dalam memahami materi manajemen stres akademik di dalam paket dinilai cukup	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
9.	Implementasi paket manajemen stres akademik tidak membutuhkan biaya yang banyak	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
10.	Materi dalam paket manajemen stres akademik dapat membantu siswa dalam memahami	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	regulasi emosi			
11.	Paket membantu siswa memperoleh kemantapan dalam mengimplementasikan cara-cara meningkatkan manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
12.	Materi dalam paket memudahkan konselor dalam pemberian bimbingan kelompok mengenai manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
13.	Kesesuaian materi dalam paket manajemen stres akademik dengan perkembangan ilmu dan bimbingan kelompok bidang pribadi	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Kelayakan		100%		Sangat Baik, tidak perlu revisi
Ketepatan				
14.	Materi yang disajikan dalam paket manajemen stres akademik tidak mengandung SARA	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
15.	Gambar yang terdapat di dalam paket tidak bersifat negatif atau mengandung unsur pornografi	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
16.	Bahasa yang digunakan dalam paket tidak	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	menyinggung pihak manapun			revisi
17.	Materi yang disajikan dalam paket manajemen stres akademik sesuai dengan nilai individual yang ada	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
18.	Paket manajemen stres akademik yang dikembangkan adalah hasil karya sendiri	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
19.	Materi dalam paket manajemen stres akademik merupakan hasil kajian peneliti sendiri yang diperoleh dari berbagai sumber referensi	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Ketepatan		100%		Sangat Baik, tidak perlu revisi
Ketepatan				
20.	Ketepatan antara tujuan pengembangan dengan kegiatan pada paket manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
21.	Ketepatan langkah-langkah dari cara yang bisa dilakukan dalam meningkatkan manajemen stres akademik siswa	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
22.	Bahasa yang digunakan yang digunakan untuk menjelaskan materi dalam paket sesuai dengan tingkat perkembangan	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	siswa			
23.	Bahasa yang digunakan dalam paket manajemen stres akademik sesuai dengan EYD	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
24.	Bahasa yang digunakan dalam paket bersifat komunikatif	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
25.	Kemenarikan desain dalam paket manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
26.	Perpaduan warna yang ada dalam paket manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
27.	Perpaduan warna pada tulisan pada isi materi di dalam paket manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
28.	Kejelasan gambar yang tersedia dalam paket	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
29.	Perpaduan tata letak antara judul, gambar, dan lainnya	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
30.	Kejelasan jenis ukuran tulisan dengan materi isi paket	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
31.	Kepaduan judul dengan isi paket	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
32.	Penggunaan variasi huruf adalah sesuai	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
33.	Jenis huruf yang digunakan sederhana dan mudah dibaca	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Ketepatan		92,85		Sangat Baik, tidak perlu

No	Pernyataan	Nilai	Pro sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
				revisi
Rerata Keseluruhan		98, 21		

b) Data Kualitatif

Komentar dan saran yang diberikan oleh ahli materi menekankan pada segi penulisan untuk lebih dikoreksi dan dicermati lagi, seperti misalnya kata menejemen dan penggunaan kata dalam Bahasa Inggris yang harus dicetak miring. Komentar dan saran yang disampaikan telah dipertimbangkan oleh peneliti serta telah diperbaiki sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh ahli materi.

3) Uji Validasi Calon Pengguna (Konselor)

Konselor yang bertindak sebagai praktisi berjumlah satu orang, yaitu ibu Windariyati, S.Pd. Adapun data hasil penilaian ahli praktisi adalah sebagai berikut :

(1) Data Kuantitatif

Tabel 3.11 Hasil Uji Validasi Produk dari Calon Pengguna (Konselor)

No	Pernyataan	Nilai	Pro Sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
Kegunaan				
1.	Paket bermanfaat bagi siswa untuk membantu siswa dalam memahami manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
2.	Paket digunakan sebagai referensi bagi siswa untuk mengimplementasikan cara manajemen stres akademik	3	75%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
3.	Paket dapat membantu konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya bantuan terkait dengan bimbingan kelompok dalam meningkatkan manajemen stres akademik siswa	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
4.	Paket lebih	4	100%	Sangat

No	Pernyataan	Nilai	Pro Sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	representative dalam memberikan layanan bimbingan kelompok tentang manajemen stres akademik			Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Kegunaan		87,5%		Sangat Baik, tidak perlu revisi
Kelayakan				
5.	Kemudahan implementasi paket manajemen stres akademik dalam penyampaian informasi mengenai manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
6.	Kemudahan dalam memahami informasi materi kemampuan manajemen stres melalui paket bimbingan kelompok	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
7.	Impelementasi paket manajemen stres akademik tidak membutuhkan banyak tenaga	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
8.	Waktu yang dibutuhkan untuk penyampaian informasi dan memandu siswa dalam memahami materi manajemen stres akademik di dalam paket	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi

No	Pernyataan	Nilai	Pro Sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	dinilai cukup			
9.	Implementasi paket manajemen stres akademik tidak membutuhkan biaya yang banyak	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
10.	Materi dalam paket manajemen stres akademik dapat membantu siswa dalam memahami regulasi emosi	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
11.	Paket membantu siswa memperoleh kemandirian dalam mengimplementasi cara-cara meningkatkan manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
12.	Materi dalam paket memudahkan konselor dalam pemberian bimbingan kelompok mengenai manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
13.	Kesesuaian materi dalam paket manajemen stres akademik dengan perkembangan ilmu dan bimbingan kelompok bidang pribadi	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Kelayakan		91,66%		Sangat Baik, tidak perlu

No	Pernyataan	Nilai	Pro Sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
				revisi
Kepatutan				
14.	Materi yang disajikan dalam paket manajemen stres akademik tidak mengandung SARA	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
15.	Gambar yang terdapat di dalam paket tidak bersifat negatif atau mengandung unsur pornografi	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
16.	Bahasa yang digunakan dalam paket tidak menyinggung pihak manapun	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
17.	Materi yang disajikan dalam paket manajemen stres akademik sesuai dengan nilai individual yang ada	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
18.	Paket manajemen stres akademik yang dikembangkan adalah hasil karya sendiri	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
19.	Materi dalam paket manajemen stres akademik merupakan hasil kajian peneliti sendiri yang diperoleh dari berbagai sumber referensi	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Kepatutan		87,5%		Sangat Baik, tidak perlu revisi
Ketepatan				
20.	Ketepatan antara	4	100%	Sangat

No	Pernyataan	Nilai	Pro Sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	tujuan pengembangan dengan kegiatan pada paket manajemen stres akademik			Baik, tidak perlu revisi
21.	Ketepatan langkah-langkah dari cara yang bisa dilakukan dalam meningkatkan manajemen stres akademik siswa	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
22.	Bahasa yang digunakan yang digunakan untuk menjelaskan materi dalam paket sesuai dengan tingkat perkembangan siswa	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
23.	Bahasa yang digunakan dalam paket manajemen stres akademik sesuai dengan EYD	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
24.	Bahasa yang digunakan dalam paket bersifat komunikatif	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
25.	Kemudahan desain dalam paket manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
26.	Perpaduan warna yang ada dalam paket manajemen stres akademik	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
27.	Perpaduan warna pada tulisan pada isi materi di dalam paket manajemen stres akademik	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
28.	Kejelasan gambar yang	3	75%	Baik, tidak

No	Pernyataan	Nilai	Pro Sentase (%)	Kategori
		Ahli I		
	tersedia dalam paket			perlu revisi
29.	Perpaduan tata letak antara judul, gambar, dan lainnya	3	75%	Baik, tidak perlu revisi
30.	Kejelasan jenis ukuran tulisan dengan materi isi paket	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
31.	Kepaduan judul dengan isi paket	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
32.	Penggunaan variasi huruf adalah sesuai	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
33.	Jenis huruf yang digunakan sederhana dan mudah dibaca	4	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Ketepatan		91,07%		Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Keseluruhan		89,43%		

(2) Data Kualitatif

Secara garis besar komentar dan saran yang diberikan oleh calon pengguna yaitu guru BK yaitu berkaitan dengan perbaikan kata menejemen menjadi manajemen, serta diperlukan perbaikan untuk penulisan buku yang meliputi penggunaan spasi dalam pembahasan isi buku paket. Berdasarkan komentar tersebut, peneliti telah melakukan perbaikan sesuai dengan komentar yang disampaikan calon pengguna, demi penyempurnaan paket yang dikembangkan.

4) Tahap Implementasi

Pada tahap ini dilakukan uji coba lapangan skala kecil. Uji coba lapangan kecil merupakan tahap pengujian kemampuan dari produk yang dihasilkan. Yang mana sebelumnya telah diukur dengan instrumen DASS yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres siswa sebelum dilakukan uji coba produk dalam skala kecil adalah angket yang diadopsi dari instrumen Test DASS 42 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) dan disesuaikan dengan variabel stress akademik.

b. Tahap Uji Pengguna Produk (Siswa)

Penilaian calon pengguna dilakukan oleh siswa. Yang bertindak sebagai uji calon pengguna berjumlah 8 orang, yaitu Irvan, Marthina, Dito, Erza, Dadung, Saesar, Hanib, dan Rizal. Adapun data hasil penilaian uji pengguna adalah sebagai berikut :

1) Data Kuantitatif

Tabel 3.12 Hasil Uji Validasi Produk dari Pengguna (Siswa)

No	Pernyataan	Nilai				Prosentase (%)	Kategori
		1	2	3	4		
Kemnarikan							
1.	Saya senang membaca paket ini karena tampilannya menarik			3	5	90,62 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
2.	Paket ini bergambar dan berwarna sehingga menarik untuk saya dalam membaca			2	6	93,75 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
3.	Paket Bimbingan ini tidak membosankan saat dibaca			2	6	93,75 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
4.	Isi dan tampilan paket membangkitkan rasa ingin tahu saya			5	3	84,37 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
5.	Isi paket menarik sehingga menuntun saya untuk terus membaca			1	7	96,87 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Kemnarikan		91,87%					
Ketepatan							

No	Pernyataan	Nilai				Prosentase (%)	Kategori
		1	2	3	4		
6.	Materi ini penting dalam perkembangan manajemen stres akademik saya			2	6	93,75	Sangat Baik, tidak perlu revisi
7.	Bahasa yang digunakan dalam paket ini sederhana dan mudah dimengerti			3	5	90,62 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
8.	Penyampaian materi dalam paket ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari			3	5	90,62 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
9.	Kalimat dan paragraph yang digunakan dalam paket ini jelas dan mudah dipahami			4	4	87,5 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
10.	Penyajian materi dalam paket mendorong saya untuk berdiskusi dengan teman lain			5	3	84,37	Sangat Baik, tidak perlu revisi
11.	Penyajian materi dalam paket mendorong saya untuk menuliskan yang sudah saya pahami pada			3	5	90,62 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi

No	Pernyataan	Nilai				Prosentase (%)	Kategori
		1	2	3	4		
	“lembar evaluasi”						
12.	Paket ini memuat lembar evaluasi yang dapat menguji seberapa jauh pemahaman saya tentang isi materi			4	4	87,5 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
Rerata Aspek Ketepatan						89,28%	
							Kegunaan
13.	Paket ini berguna bagi saya dalam mengatasi kelemahan			5	3	84,37 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
14.	Paket ini bermanfaat dalam menambah ilmu bagi saya				8	100%	Sangat Baik, tidak perlu revisi
15.	Paket ini menambah wawasan baru bagi saya terkait tentang manajemen stres akademik			1	7	96,87 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi
16.	Materi pada paket ini memberikan manfaat pada kehidupan saya agar mengembangkan kemampuan manajemen stres			5	3	84,37	Sangat Baik, tidak perlu revisi

No	Pernyataan	Nilai				Prosentase (%)	Kategori	
		1	2	3	4			
	akademik							
	Rerata Aspek Kegunaan	91.40%						
Kejelasan								
17.	Saya senang mempelajari semua materi pada paket karena bahasa yang disampaikan jelas sehingga saya mudah dipahami			1	7	96,87 %	Sangat Baik, tidak perlu revisi	
18.	Saya lebih mudah mengerjakan soal latihan pada materi setelah membaca materi pada paket ini			5	3	84,37%	Sangat Baik, tidak perlu revisi	
	Rerata Aspek Kejelasan	90,62%						
	Rerata Keseluruhan	90,79%						

2) Kualitatif

Secara garis besar komentar dan saran yang diberikan oleh pengguna yaitu siswa yakni berkaitan dengan tampilan fisik buku paket yang diantaranya ialah pengemasan buku paket dilengkapi sampul plastik (laminasi), penggunaan warna pada sampul buku paket serta ukuran tulisan yang digunakan pada paket manajemen stres akademik. Berdasarkan komentar tersebut, peneliti telah melakukan perbaikan sesuai dengan komentar yang disampaikan calon pengguna, demi penyempurnaan paket yang dikembangkan.

B. PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres telah diselesaikan dan telah melalui beberapa tahapan dan prosedur yang ada. Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan adalah menggunakan model desain pengembangan ADDIE dimana model pengembangan ini menggunakan 5 tahap atau langkah pengembangan yaitu: *Analysis, Design,*

Development, Implementation, Evaluate) (Pargito, 2010: 46).

Tahap analisis merupakan suatu proses needs assessment (analisis kebutuhan), mengidentifikasi masalah atau kebutuhan, dimana peneliti melakukan pengumpulan data sebagai tindakan studi pendahuluan yakni melakukan penyebaran angket untuk mengetahui seberapa besar siswa yang memiliki tingkat kemampuan manajemen stres akademik rendah, instrumen angket untuk mengukur tingkat stres siswa, yang diberikan pada siswa kelas XI MIPA 1 dan XI MIPA 3 yakni penyebaran angket DASS 42 42 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) (dalam Lavibond, S.H. & Lavibond, P.F. 1995) dan disesuaikan dengan variabel stres akademik, Adapun hasil validitas dan reliabilitas instrumen DASS (dalam Crawford. J.R & Henry. J.D., 2003) adalah sebagai berikut: Reliabilitas (konsistensi internal) dan total skor dari DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scale*) depresi, kecemasan, dan stres yang dihitung menggunakan alpha Cronbach. dimana 0,897 (95% CI = 0,890 - 0,904) untuk skala kecemasan, 0,947 (95% CI = 0,943 - 0,951) untuk skala depresi, 0,933 (95% CI = 0,928 - 0,937). untuk skala stres, dan 0,966 (95% CI = 0,964 - 0,968) untuk skor total. Sehubungan dengan validitas konvergen, skala depresi DASS sebesar (.78), Skor kecemasan DASS juga menunjukkan validitas konvergen yang tinggi, yakni (.72),

. Dari hasil angket tersebut diperoleh hasil untuk kelas XI MIPA 1 Bahwa jumlah prosentasi keseluruhan siswa pada Aspek Depresi (*Depression*) tingkat kategori Normal sebesar 81,25% dengan jumlah 26 orang siswa, pada tingkat kategori Ringan sebesar 6, 25% dengan jumlah 2 orang siswa, pada tingkat kategori Sedang sebesar 12, 5% dengan jumlah 4 orang siswa, pada tingkat kategori Tinggi (Tinggi) dan Sangat Tinggi (Sangat Tinggi) sebesar 0%.

Pada Aspek Kecemasan (*Anxiety*) diperoleh prosentasi pada tingkat Normal sebesar 21. 87% dengan jumlah 7 orang siswa, pada tingkat kategori Ringan sebesar 12, 5% dengan jumlah 4 orang siswa, pada tingkat kategori Sedang sebesar 31, 25% dengan jumlah 10 orang siswa, pada tingkat kategori Tinggi (Tinggi) sebesar 28, 12% dengan jumlah 9 orang siswa dan pada tingkat kategori Sangat Tinggi (Sangat Tinggi) sebesar 6, 25% dengan jumlah 2 orang siswa.

Pada Aspek Stres (*Stress*) diperoleh prosentasi pada tingkat Normal sebesar 56,25% dengan jumlah 18 orang siswa, pada tingkat kategori Ringan sebesar 15,62% dengan jumlah 5 orang siswa, pada tingkat kategori Sedang sebesar 21,87% dengan jumlah 7 orang siswa, pada tingkat kategori Tinggi (Tinggi) sebesar 6,25% dengan jumlah 2 orang siswa dan pada tingkat kategori Sangat Tinggi (Sangat Tinggi) sebesar 6, 25% dengan jumlah 2 orang siswa.

Sedangkan dari hasil angket kelas XI MIPA 3 diperoleh hasil prosentasi keseluruhan siswa pada Aspek

Depresi (*Depression*) tingkat kategori Normal sebesar 68,75% dengan jumlah 22 orang siswa, pada tingkat kategori Ringan sebesar 12,5% dengan jumlah 4 orang siswa, pada tingkat kategori Sedang sebesar 6,25% dengan jumlah 2 orang siswa, pada tingkat kategori Tinggi (Tinggi) sebesar 12,5% dengan jumlah 4 orang siswa, namun pada kategori Sangat Tinggi (Sangat Tinggi) sebesar 0%.

Pada Aspek Kecemasan (*Anxiety*) diperoleh prosentasi pada tingkat Normal sebesar 15,62% dengan jumlah 5 orang siswa, pada tingkat kategori Ringan sebesar 0%, pada tingkat kategori Sedang sebesar 37,5% dengan jumlah 12 orang siswa, pada tingkat kategori Tinggi (Tinggi) sebesar 25% dengan jumlah 8 orang siswa dan pada tingkat kategori Sangat Tinggi (Sangat Tinggi) sebesar 21,87% dengan jumlah 7 orang siswa.

Pada Aspek Stres (*Stres*) diperoleh prosentasi pada tingkat Normal sebesar 25% dengan jumlah 8 orang siswa, pada tingkat kategori Ringan sebesar 25% dengan jumlah 8 orang siswa, pada tingkat kategori Sedang sebesar 43,75% dengan jumlah 14 orang siswa, pada tingkat kategori Tinggi (Tinggi) sebesar 6,25% dengan jumlah 2 orang siswa dan pada tingkat kategori Sangat Tinggi (Sangat Tinggi) sebesar 0%.

Karena penelitian ini mengenai manajemen stres akademik, maka peneliti hanya fokus pada hasil dari aspek stres, dalam pemilihan siswa yang akan dijadikan sebagai uji calon pengguna skala kecil, dari hasil yang telah diperoleh peneliti memilih 8 orang siswa, adapun siswa yang dipilih ialah 4 orang dari kelas XI MIPA 1 dan 4 orang dipilih dari kelas XI MIPA 3, yang mana 2 orang memiliki jumlah prosentase tertinggi pada kategori tinggi (tinggi) dan 2 orang yang memiliki jumlah prosentase tertinggi pada kategori sedang. Untuk hasil dari aspek depresi dan kecemasan digunakan sebagai pelengkap data dan sebagai pertimbangan peneliti untuk melakukan tindak lanjut. Setelah melakukan *need assesmen* untuk mengukur tingkat stres siswa, kemudian peneliti menyebarkan angket kebutuhan untuk menyusun materi yang dibutuhkan siswa.

Tahap selanjutnya ialah mendesain produk yang akan dikembangkan dengan bekerjasama dengan desainer untuk merealisasikannya. Kemudian dilakukan uji produk bersama uji ahli materi dan uji ahli media yang bertujuan untuk mendapatkan kritik dan saran. Selanjutnya ialah pengimplentasian di SMAN 1 Dawarblandong. Tahap terakhir ialah evaluasi, dimana pada tahap ini hal yang dilakukan ialah merevisi produk sesuai dengan hasil (kritik dan saran) dari calon pengguna. Hasil pengembangan ini diharapkan dapat membantu siswa khususnya kelas XI dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres melalui bimbingan kelompok.

Dari beberapa tahapan yang telah dilalui tersebut, diperoleh data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang dapat dihitung, mempunyai batasan nilai, dan memiliki kriteria penilaian

yang diperoleh dari angket yang disebarakan pada ketiga ahli yaitu ahli materi dan ahli media yang masing-masing berjumlah satu orang. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berupa masukan, tambahan, kritik, dan saran yang diberikan oleh kedua ahli tersebut.

Berdasarkan penilaian dari ahli materi, ahli media, ahli praktisi (konselor) dan calon pengguna diperoleh prosentase sebesar 98,21% untuk hasil uji validasi materi, prosentase sebesar 89,43% untuk hasil uji praktisi (konselor), dan prosentase sebesar 90,79% untuk calon pengguna (siswa), dari hasil rata-rata keempat aspek akseptabilitas bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres memperoleh nilai sangat baik artinya dapat dimanfaatkan dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan manajemen stres siswa melalui bimbingan kelompok secara tepat, sistematis, dan mandiri. Tidak hanya itu paket ini juga dianggap layak dari perolehan nilai hampir semua pernyataan yang mendapatkan nilai baik. Begitu pula untuk aspek kepatutan menunjukkan bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres ini telah sesuai dengan etika, dengan menghargai kepentingan semua pihak yang terkait.

Terakhir adalah aspek hasil validasi ahli media bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres yang dikembangkan mampu mengungkap dan menyampaikan materi secara teknis, menyampaikan informasi yang memadai baik dari segi gambar-gambar yang menarik siswa sehingga bisa menentukan nilai dan manfaatnya. Sementara itu untuk prosentase penilaian yang diperoleh dari ahli media sebesar prosentase sebesar 85,3% untuk uji validasi ahli media. Prosentase tersebut mewakili penilaian dari ahli media bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres sudah sesuai baik dari segi desain awal, standart teknis, dan penyajian materi.

Dari semua hasil prosentase tersebut dapat dibandingkan dengan kriteria penilaian akseptabilitas. Dimana kriteria penilaian menurut Mustaji (2005: 102) bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres ini telah memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu dilakukan revisi (81% - 100%), baik untuk hasil uji materi, media, maupun calon pengguna yaitu konselor.

Selain hasil data kuantitatif berupa prosentase penilaian produk, terdapat penilaian kualitatif berupa masukan yang diberikan oleh ahli materi. Adapun masukan yang diberikan adalah pada segi penulisan untuk lebih dikoreksi dan dicermati lagi, Masukan tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk penyempurnaan materi dalam paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres.

Untuk masukan yang diberikan oleh ahli media mengenai perlunya penambahan gambar yang sesuai dengan siswa SMA agar membuat paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres lebih menarik,

masukannya tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk penyempurnaan media. Sedangkan untuk komentar yang diperoleh dari calon pengguna yaitu yakni berkaitan dengan tampilan fisik buku paket yang diantaranya ialah pengemasan buku paket dilengkapi sampul plastik (laminasi), penggunaan warna pada sampul buku paket serta ukuran tulisan yang digunakan pada paket manajemen stres akademik.

Jadi setelah dilakukan validasi uji ahli dan validasi calon pengguna terhadap paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres menunjukkan hasil yang sangat baik dan telah memenuhi kriteria akseptabilitas berupa aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres yang dikembangkan ini juga telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Yang mana keunggulan dari buku paket ini ialah:

1. Membantu siswa dalam memperoleh informasi mengenai manajemen stres melalui layanan bimbingan kelompok, seperti yang dinyatakan oleh (Tohirin 2007:170) bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Sedangkan Sukardi (2008:78) lebih memperluas mengenai pengertian bimbingan kelompok sebagai suatu bentuk layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai informasi dan membahas bersama-sama tentang pokok bahasan tertentu yang menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari dan atau perkembangan dirinya baik sebagai individu dalam mengambil keputusan atau tindakan tertentu.

2. Buku Paket merupakan media yang fleksibel, hal ini senada dengan pendapat Warsita (2008:29) yang menyebutkan bahwa buku memiliki keunggulan dibandingkan dengan media yang lain. Media cetak, termasuk buku sangat fleksibel. Fleksibilitas pemanfaatan media cetak ini mencakup fleksibilitas tempat (dapat digunakan dimana saja), waktu (dapat digunakan kapan saja), berwujud (terdapat bentuk nyata) hingga memiliki kemampuan untuk dipadukan atau diintegrasikan dengan media pendidikan lain seperti media audio maupun video.

3. Buku paket dapat membantu siswa dalam memahami strategi manajemen stres akademik sehingga siswa mampu mengontrol diri ketika mengalami stres akademik, dengan demikian siswa mampu mengadakan perubahan-perubahan yang lebih positif, Margiati (1999) bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda.

Namun dari kelebihan-kelebihan diatas buku paket ini memiliki kekurangan, yakni buku paket ini hanya bisa digunakan dalam pelayanan bimbingan kelompok pada

siswa SMA/ SMK saja, tidak bisa digunakan untuk siswa SMP sederajat. Dengan demikian produk paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres untuk siswa di SMAN 1 Dawarblandong dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan kelompok.

IV. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil validasi uji ahli paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna dalam proses pengembangan, dapat ditarik kesimpulan bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres untuk siswa SMAN 1 Dawarblandong telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Adapun rincian khusus dari hasil pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres sebagai berikut:

1. Hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi didapatkan prosentase penilaian sebesar 98,21% dan menunjukkan predikat sangat baik
2. Penilaian validator ahli media menunjukkan predikat baik yaitu 85,3%
3. hasil penilaian ahli praktisi menunjukkan predikat sangat baik 89,43%, dan
4. Penilaian calon (siswa) pengguna menunjukkan predikat sangat baik 90,79%.

Paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Dengan demikian dapat diketahui bahwa paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres berkategori baik dan dinyatakan memenuhi kriteria akseptabilitas sehingga tidak perlu direvisi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yang ditunjukkan kepada beberapa pihak, diantaranya yaitu:

1. Bagi Konselor
Paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres dapat menjadi media yang digunakan konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya bantuan yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan manajemen stres siswa khususnya melalui bimbingan kelompok.
2. Bagi Siswa
Siswa diharapkan menggunakan paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres dalam upaya mandiri meningkatkan kemampuan manajemen stres pada dirinya sehingga siswa mampu berkembang secara optimal.
3. Peneliti Lain

Pengembangan paket bimbingan kelompok kemampuan manajemen stres hanya terbatas pada aspek akseptabilitas (kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan

kepatutan) dan terbatas pada uji calon pengguna produk oleh karenanya diharapkan peneliti lain dapat melakukan tahapan penelitian pengembangan lagi secara menyeluruh dengan menghasilkan produk-produk yang lebih kreatif dan inovatif sehingga siswa lebih berantusias dan memberikan gambaran pengetahuan baru mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, Aziz. (2004). *Manajemen Sukses*. Yogyakarta: Saujana
- Chapman, David. W et al. 1992. Academic Stress of International Student Attending U.S. Universities. *Research in Higher Education*. Vol. 33
- Crawford, J.R & Henry, J.D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology* (2003), 42, 111-131
- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: RemajaRosdakarya
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. 1985. If It Changes It Must Be a Process: Study Of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination, *Jurnal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, pp 150-170
- Lavibond, S.H. & Lavibond, P.F. 1995. *Manual for Depression Anxiety and Stress Scale*. (2th Edition) Sydney: Psychology Foundation
- Margiati, Lulus. 1999. Stres Kerja: Latar Belakang Penyebab dan Alternatif Pemecahannya. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 3:71-80, Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Diakses: 13 Januari 2018
- Mustaji. 2005. Pembelajaran Berbasis Konstruktivistik Penerapan dalam Pembelajaran Berbasis Masalah. Surabaya: Unesa University Press
- Setyosari, Punaji. 2012. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta: Rajawali Pers
- Pargito. 2010. *IPS terpadu*. Jurusan Pendidikan IPS Universitas Lampung: Aura
- Warsita, Bambang. 2008. *Teknologi Pembelajaran; Landasan dan Aplikasinya*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Yusuf, Syamsu. 2014. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya