DEVELOPMENT OF A RELAXATION MODULE TO REDUCE ANXIETY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Merna Dianti¹ , Elni Yakub² , Zulfan Saam³

Email: diantymerna1498@gmail.com, elniyakub19@gmail.com , zulfansaam@yahoo.com

Phone Number 083172919641

*Department Of Guidance and Counseling
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to develop a relaxation module in order to reduce learning anxiety, especially high school students. The type of research used is research and development or Research and Development (R&D). Through 6 steps, namely (1) potential and problems, (2) data collection, (3) product design, (4) design validation, (5) design revision, (6) product creation. To make the module more perfect, this study conducted a validation test with 2 material experts and 2 practitioners. Data collection techniques in this study using literature study and validation questionnaires. The data analysis technique used qualitative and quantitative analysis. The results of the feasibility test of the module as a whole from the aspects of usability, feasibility and accuracy obtained an assessment of 73.95%, it shows that the relaxation module to reduce learning anxiety for high school students can be said to be feasible to be tested as an ingredient in providing BK services at school.*

Key Words: *R&D, Relaxation Module ,Learning Anxiety*

PENGEMBANGAN MODUL RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA SMA

Merna Dianti¹, Elni Yakub², Zulfan Saam³

diantymerna1498@gmail.com, elniyakub19@gmail.com , zulfansaam@yahoo.com
No.Telp 083172919641

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul edukasi dalam rangka mengurangi kecemasan belajar terhadap siswa SMA. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan atau Research and Development (R&D). Melalui 6 langkah yaitu (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk, (4) Validasi desain, (5) Revisi desain, (6) Pembuatan produk. Untuk menjadikan modul lebih sempurna penelitian ini melakukan uji validasi dengan 2 ahli materi dan 2 praktisi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka dan angket validasi . Teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Hasil dari uji kelayakan modul secara keseluruhan dari aspek kegunaan, kelayakan dan ketepatan memperoleh penilaian 73,95% maka, menunjukkan bahwa modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA dapat dikatakan layak untuk diuji cobakan sebagai bahan dalam pemberian layanan BK disekolah.

Kata Kunci: R&D, Modul Relaksasi, Kecemasan Belajar

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikis yang banyak dialami oleh remaja. Salah satu contoh kasus kecemasan belajar dari penelitian Purwanti dalam Arif Budi Prasetya (2018), menunjukkan kecemasan akademik untuk siswa SMP se-Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilakukan, 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. Adapun contoh kasus serupa dari penelitian Sanitiara dkk (2014), berdasarkan studi pendahuluan terhadap dua puluh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan. Hal ini antara lain diakibatkan oleh sistem pembelajaran dan sistem penilaian, serta stres yang berkaitan dengan perubahan dari masa sekolah ke masa perkuliahan.

Menurut penelitian Suyono, Triyono, Dany M. Handarini (2016) keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Ass'adah di Kota Gresik, penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi. Adapun hasil penelitian kecemasan menghadapi Ujian Semester yang dilakukan oleh Gede Tresna dalam Hadiya Risyadi (2015), menyatakan bahwa kecemasan menghadapi Ujian Semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Dalam penelitian serupa intervensi kelompok dengan teknik-teknik terapi kognitif tingkat laku untuk mengatasi kecemasan dalam mengikuti pendidikan penerbangan pada siswa sekolah penerbangan TNI angkatan udara Astri dalam soesmalijah soewondo (2016).

Fenomena yang sering kita jumpai, terdapat fakta di lapangan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kecemasan terhadap masalah belajar, sehingga mengharuskan siswa memenuhi tuntutan dari standart kriteria akademik yang diterapkan di sekolah. Hal ini juga di dukung oleh hasil studi literatur yang di dapat masih kurang dan bahkan langkanya ketersediaan bahan ajar terutama untuk mengurangi kecemasan belajar siswa.

Penelitian ini diawali oleh keresahan di lapangan tentang keberadaan modul khusus relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar yang dialami siswa, dengan diberikan layanan agar dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan terutama dalam mengatasi kecemasan belajar. Namun karena modul layanan khusus untuk membahas relaksasi untuk kecemasan belajar siswa sangat terbatas

Menurut Daryanto (2013) modul merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis, didalamnya memuat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan di desain untuk membantu peserta didik menguasai tujuan belajar yang spesifik. Ketersediaan modul dapat membantu mahasiswa dalam memperoleh informasi tentang materi pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat dilihat bahwa banyak siswa yang memerlukan pengembangan materi tentang relaksasi. Pengembangan materi relaksasi sangat penting karena perlu adanya pembaruan terhadap materi dan dapat dijadikan sebagai bahan ajar bagi guru bimbingan konseling yang dibuat dalam bentuk materi yang efektif dan semenarik mungkin.

Oleh karena itu berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka akan dikembangkan "**Modul Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMA**". Tujuannya untuk mengetahui bagaimana prosedur pengembangan dan validasi

modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa SMA, dari segi aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Research and Development (R&D) menurut Sugiyono (2019). Dalam penelitian ini hanya akan menggunakan 6 langkah, adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini, yaitu (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain dan (6) pembuatan produk. Instrumen pada penelitian ini adalah lembar validasi, digunakan untuk mendapatkan hasil uji kelayakan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah studi pustaka dan angket validasi, digunakan untuk mengumpulkan data penilaian dari validator ahli materi dan praktisi, mengenai kelayakan produk yang telah dikembangkan. Teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif, Data kuantitatif di peroleh dari Angket Validasi. Angket validasi digunakan untuk menentukan kelayakan produk dengan menggunakan skala likert.

Tabel 1. Kategori Penilaian Pada Skala *Likert*

No.	Kategori	Skor
1.	Sangat Baik	4
2.	Baik	3
3.	Cukup Baik	2
4.	Kurang Baik	1

(Sumber: Sugiyono, 2019)

Perolehan data hasil penilaian validator dianalisis dengan rumus di bawah ini (Sugiyono, 2019):

$$\text{Persentase skor} = \frac{\text{jumlah skor penilaian}}{\text{skor penilaian maksimal}} \times 100$$

Kemudian persentase skor yang diperoleh dikonversikan menjadi data kualitatif seperti pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 interpretasi skor angket validasi

No.	Tingkat pencapaian	Kategori
1.	81%-100%	Sangat layak
2.	61%-80%	Layak
3.	41%-60%	Kurang layak
4.	21%-40%	Tidak layak
5.	<20%	Sangat Tidak layak

Dapat diartikan bahwa jika hasil validasi menunjukkan persentase kurang dari 60% maka produk tersebut dinyatakan kurang layak untuk digunakan pada proses pembelajaran. Sebaliknya, jika hasil validasi produk menunjukkan persentase lebih dari 60% maka produk tersebut mendapatkan tanggapan positif dari validator serta dapat dinyatakan layak untuk digunakan sebagai pendukung pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur Pengembangan

Modul Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah modul edukasi orang tua single parent anak jalanan. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) Langkah-langkahnya yaitu sebagai berikut: (1) Potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk, (4) Validasi desain, (5) Revisi desain, (6) Pembuatan produk. Potensi dalam penelitian ini adalah pengembangan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA. Masalah dari penelitian ini yaitu modul khusus relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa sangatlah sulit dan masih jarang ditemukan akibat minimnya modul yang tersedia khusus membahas hal tersebut. Pengumpulan data pada penelitian ini melalui angket penilaian yang telah diisi oleh para validator dan studi literatur dengan mencari referensi-referensi yang berkaitan dengan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA. Setelah modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa didesain kemudian divalidasi melalui penilaian oleh ahli materi dan praktisi selanjutnya yaitu melakukan revisi terhadap modul yang dikembangkan berdasarkan masukan yang diberikan oleh para ahli materi dan praktisi yang berguna untuk menyempurnakan modul ini.

Revisi modul dilakukan berdasarkan hasil saran dan masukan oleh ahli materi. Adapun hal-hal yang direvisi pada modul ini sebagai berikut:

Tabel 3. Saran Validator serta Perbaiki Modul

No.	Saran	Perbaikan
1.	Cantumkan sumber gambar dan nama dosen	Sudah di perbaiki
2.	Tambahkan standar kompetensi, deskripsi, manfaat dan kemampuan akhir.	Sudah diperbaiki
3.	Petunjuk penggunaan modul, tambahkan perlengkapan seperti sarana dan prasarana	Sudah di perbaiki
4.	Isi modul tambahkan : rangkuman, tes formatif, kunci jawaban	Sudah di perbaiki
5.	Dalam media gambar kurang menarik, ada materi yang terlalu singkat dan dikembangkan lagi dalam praktek relaksasinya.	Sudah diperbaiki
6.	Di penutup tambahkan : tindak lanjut, harapan dan glosarium	Sudah di perbaiki

Hasil Uji Kelayakan Modul

Uji validasi modul dilakukan oleh empat orang ahli atau validator, yang meliputi dua orang dosen bimbingan dan konseling dan dua orang guru bimbingan dan konseling. Uji validasi berupa tiga aspek yaitu, aspek kegunaan, aspek kelayakan dan aspek ketepatan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA. Hasil yang tersaji pada tabel merupakan penilaian terhadap kualitas materi modul ditinjau dari ketiga aspek tersebut. Perhatikan tabel 4 dibawah ini :

Tabel 4. Hasil Validasi Ketiga Aspek Modul (Kegunaan, Kelayakan dan Ketepatan)

No.	Aspek Yang Dinilai	Perolehan Skor Dari validator				Rata-Rata Skor	Kategori
		VA 1	V 2	V 3	V 4		
1.	Kegunaan	75%	75%	85%	90%	81,25%	Sangat layak
2.	Kelayakan	60%	75%	75%	75%	71,25%	Layak
3.	Ketepatan	57,5%	62,5%	77,5%	80%	69,37%	Layak
Total						73,95%	Layak

Penilaian modul oleh 4 validator terbagi menjadi tiga aspek. Hasil penilaian masing-masing aspek mendapatkan rata-rata persentase yang berbeda. Pada aspek kegunaan memperoleh nilai rata-rata 81,25% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Pada aspek kelayakan memperoleh nilai rata-rata 71,25% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Pada aspek ketepatan memperoleh nilai rata-rata 69,37% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Menurut Arikunto (2013) pada tabel 2 menunjukkan bahwa modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dalam kategori layak. Indikator data hasil uji kelayakan tertera pada tabel 4 dengan skor 73,95% dengan kategori s layak sebagai bahan yang digunakan pembimbing dalam memberikan layanan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat diketahui hasil penelitian yaitu tersusunya pengembangan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA ditinjau dari aspek kegunaan, aspek kelayakkan dan ketepatan. Kualitas perkembangan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA berada pada kategori Layak dari rata-rata keseluruhan aspek diperoleh nilai 73,95% masuk kedalam kategori “Layak”, sehingga pengembangan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA, layak digunakan.

Sejalan dengan Dikrektorat Tenaga Kependidikan Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional (2008) yang menyatakan bahwa modul yang baik harus memiliki salah satu karakteristik penulisan modul yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk

mempelajari materi yang tuntas ,karena materi dikemas kedalam satu kesatuan yang utuh /sistematis. Senada menurut Nursalim dalam Dinar Mahdalena Leksana dkk (2013) mengungkapkan modul merupakan paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa guna memperlancar pelaksanaan layanan informasi dan bimbingan klasikal. Diungkapkan juga oleh Mulyasa dalam Dinar Mahdalena Leksana dkk (2013) yang menyatakan bahwa modul adalah paket belajar mandiri yang meliputi serangkaian pengalaman belajar yang direncanakan dan dirancang secara sistematis untuk membantu peserta didik mencapai tujuan belajar. Dalam penelitian ini fokus belajar dialihkan pada bimbingan dan yang dimaksud dengan peserta didik adalah siswa sebagai konseli.

Keberadaan Pengembangan Modul Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMA melalui produk yang dihasilkan menjadi media yang dapat memudahkan dalam memberikan suatu pelayan dalam Bimbingan dan Konseling, modul yang berisikan materi yang dapat menarik minat siswa. Menurut Daryanto (2013) modul edukasi merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis, didalamnya memuat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan di desain untuk membantu peserta didik menguasai tujuan belajar yang spesifik. Ketersediaan modul dapat membantu dalam memperoleh informasi tentang materi pembelajaran.

Menurut pendapat Wardoyo dalam Ita Karina Bancin (2015) mengenai karakteristik modul bahwa “Modul bukan merupakan perangkat yang lengkap, tetapi yang mutlak ada adalah lembar instruksional (yang dituangkan dalam tugas-tugas pembelajaran pada setiap modul) yang merupakan pengarah dan cara belajar siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran”. Hal ini memiliki relevansi dengan pendapat Wardoyo dalam Ita Karina Bancin (2015), mengenai karakteristik modul bahwa: Untuk dapat melaksanakan tugastugas, bantuan guru kepada siswa sangat diperlukan. Bantuan yang dimaksudkan adalah peran guru bukan hanya sekedar guru sebagai informator dalam proses pembelajaran siswa, tetapi semua peran guru: organisator, fasilitator, konduktor, inisiator, motivator, mediator, evaluator, dan lain-lain.

Menurut Hengki Yandri (2013) pembelajaran modul mempunyai keuntungan bagi guru yaitu: apabila siswasiswa sukses dalam mempelajari modul, maka akan memberi rasa kepuasan yang lebih besar kepada guru. Modul memberikan kesempatan yang lebih besar dan waktu yang lebih banyak kepada guru untuk memberikan bantuan dan perhatian secara individual kepada setiap siswa yang membutuhkannya tanpa mengganggu atau melibatkan seluruh kelas. Guru dibebaskan dari persiapan pelajaran seluruhnya karena telah disediakan dalam modul sehingga dapat mencegah kemubaziran dalam proses pembelajaran. Kemudian guru akan lebih terbuka menerima saran-saran dari siswa untuk memperbaiki modul atau menggunakannya dalam menyusun modul baru sehingga meningkatkan profesi keguruan.

Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini, diantaranya: 1)Modul belum diuji coba langsung kepeserta didik untuk melihat keefektifan modul ,2)modul memiliki keterbatasan bahan literature karena sangat sedikit membahas modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa ,3) dan adapun keterbatasan selanjutnya adalah waktu penelitian yang diakibatkan masa pandemi covid-19 sehingga tidak dapat melaksanakan peneltian secara sempurna.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Telah tersusun pengembangan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA melalui 6 tahapan yaitu : a. Potensi dan masalah; b. Pengumpulan data atau informasi; c. Desain produk; d. Validasi desain; e. perbaikan desain f. pembuatan produk. Dari ke enam tersebut telah menghasilkan sebuah produk berupa modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA.
2. Sudah dilakukan validasi dari keempat ahli dalam menunjukkan kualitas pengembangan modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA dalam kategori layak dan dapat digunakan.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis penelitian , pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini, maka dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada guru BK agar dapat digunakan atau mempedomani dalam memberikan treatment relaksasi jika siswa mengalami kecemasan belajar.
2. Kepada siswa untuk lebih terbuka kepada guru terhadap permasalahan belajar yang dialami serta mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling yang telah diprogramkan oleh guru pembimbing, sehingga bisa berpengaruh positif terhadap dirinya sendiri.
3. Kepada peneliti selanjutnya ,agar dapat melakukan uji coba terhadap modul relaksasi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMA dan juga dapat dijadikan acuan atau bahan rujukan dan referensi dalam penelitian tentang Pengembangan Modul Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Budi Prasetya. 2018. *Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Belajar Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian*. Vol. 4 No.9
- Arikunto Suharsini.2013.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Daryanto. 2013. *Menyusun Modul*. Bahan Ajar untuk persiapan guru dalam mengajar. Penerbit Gava Media.
- Depdiknas. 2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dikmenum. Depdiknas

- Dinar Mahdalena Leksana.2013. *Pengembangan Modul Bimbingan Karir Berbasis Multimedia Interaktif Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 2(1).
- Hadiya Risyadi.2015. *Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Semsester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas X Di Sma N 1 Pleret*. Vol.2 No. 5
- Hengky Yandri.2013.*Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Di Sekolah*. Jurnal Ilmiah Konseling.Vol 2(1).
- Ita Karina Bacin.2015. *Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Tentang Regulasi Diri Siswa Dalam Hubungan Sosial*.
- Sanitiara dkk .2014. *Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014*. Vol . 1 No.2
- Soesmalijah Soewondo dkk. 2017. *Stres, Manajemen Stres, Dan Relaksasi Progresif*. LPSP3 UI
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suyono, Triyono, Dany M. Handarini.2016. *Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA*, Vol. 4 No. 2