

Pengembangan Modul Copying Skill untuk Mereduksi Masalah Stres Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas



this is an open access article distributed under the creative commons attribution license cc-by-nc-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: Oktober-2024; Reviewed: November-2024; Accepted: November-2024;
Available online: Desember-2024; Published: Desember-2024)

Latifa Nur^{1*}, Abdullah Sinring²,
Abdullah Pandang³

¹Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar,
Email: latifanurbk@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar,
Email: abdullahsinringunm@gmail.com

³Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar,
Email: abdullahpandang@unm.ac.id

abstract. This research is research into the development of an information service "copying skills" module to reduce the problem of learning stress for students whose learning stress is very high, influenced by the student's condition. In service delivery activities, it turns out that they are less active in participating in learning. The aim of this research is to find out: (1) What is the description of the need for a model for developing copying skills modules to reduce learning stress problems for students at SMAN 12 BULUKUMBA. (2) What is the prototype model for developing a copying skills module to reduce learning stress problems for students at SMAN 12 BULUKUMBA. (3) What is the level of validation of the copying skills module development model to reduce learning stress problems for students at SMAN 12 BULUKUMBA. (4) What is the level of practicality of the copying skills module to reduce learning stress problems for students at SMAN 12 BULUKUMBA. This research uses the research model from Borg and Gall which was modified by researchers from 10 stages to 7 development stages. The research was conducted at SMAN 12 Bulukumba with 28 respondents while 10 respondents were for the small group test. Data collection techniques used interviews and questionnaires so that the results obtained were: (1) Lack of information services for students regarding learning stress (2) The "Copying skills" module of information services for students was developed consisting of 23 pages consisting of several main points of material regarding learning stress (3) after going through the validation test stages by experts and showing that the media that has been created is valid for testing on students at SMAN 12 Bulukumba as a practitioner test and 10 respondents for field trials, results were obtained with a percentage of 99% so that the media What has been developed, namely the "copying skills" module to reduce students' learning stress problems, is worthy of being tested widely and used as a medium for guidance and counseling in schools.

Keywords: Copying Skills, Learning Stress, Information

Abstrak. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan modul "copying skill" layanan informasi untuk mengurangi masalah stress belajar siswa yang sangat tinggi stress belajar dipengaruhi oleh kondisi siswa. Pada

kegiatan pemberian layanan ternyata kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Bagaimana gambaran kebutuhan akan model pengembangan modul copyng skill untuk mengurangi masalah stress belajar siswa SMAN 12 BULUKUMBA. (2) Bagaimana prototype model pengembangan modul copyng skill untuk mengurangi masalah stress belajar siswa SMAN 12 BULUKUMBA. (3) Bagaimana tingkat validasi model pengembangan modul copyng skill untuk mengurangi masalah stress belajar siswa SMAN 12 BULUKUMBA. (4) Bagaimana tingkat kepraktisan modul copyng skill untuk mengurangi masalah stress belajar siswa SMAN 12 BULUKUMBA. penelitian ini menggunakan model penelitian dari Borg dan Gall yang dimodifikasi oleh peneliti dari 10 tahap menjadi 7 tahap pengembangan, penelitian dilakukan di SMAN 12 Bulukumba sebanyak 28 responden sedangkan 10 responden untuk uji kelompok kecil. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket sehingga diperoleh hasil bahwa: (1) Kurangnya layanan informasi siswa mengenai stress belajar (2) Modul "Copyng skill" layanan informasi untuk siswa dikembangkan terdiri dari 23 halaman yang terdiri dari beberapa pokok materi tentang stress belajar (3) setelah melalui tahapan uji validasi oleh ahli dan menunjukkan bahwa media yang telah dibuat yang telah dibuat telah valid untuk di uji cobakan di pada siswa di SMAN 12 Bulukumba sebagai uji praktisi dan 10 responden untuk uji coba lapangan maka diperoleh hasil dengan persentase 99% sehingga media yang dkembangkan yaitu modul "copyng skill" untuk mengurangi masalah stress belajar siswa sudah layak untuk diuji cobakan secara luas dan dijadikan sebagai media bimbingan dan konseling disekolah
Kata Kunci: Copying skill, Stress Belajar, Informasi

PENDAHULUAN

Stres adalah gangguan keseimbangan individu yang disebabkan oleh situasi eksternal atau internal, menurut Smith (1993). Dalam konteks pendidikan, stres belajar sering dialami siswa akibat tekanan dari berbagai kegiatan sekolah seperti tenggat waktu PR, ujian, dan tugas lainnya (Alvin, 2007). Tekanan-tekanan ini dapat berasal dari guru, pelajaran, atau lingkungan sosial yang menuntut siswa untuk merespons secara adaptif. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menghadapi banyak tekanan akademik yang dapat menyebabkan stres. Safiany & Maryatmi (2018) mengemukakan bahwa siswa SMA harus menyelesaikan berbagai tugas dari seluruh mata pelajaran yang sering kali membuat mereka kelelahan dan kurang berkonsentrasi di kelas. Tekanan akademik seperti ujian, tugas rumah, dan kegiatan ekstrakurikuler juga mengurangi waktu bermain siswa, yang menambah beban stres mereka (Wardana, 2016; Suryaningsih, 2013). Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak siswa SMA mengalami tekanan yang signifikan dari faktor akademik dan sosial (Yiming & Fung, 1998).

Dampak dari stres akademik ini tidak bisa dianggap remeh. Menurut Bolger & Eckenrode (1991), stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan masalah sosial, kepribadian, konsep diri, serta kesehatan fisik dan psikis. Huff (1999) menambahkan bahwa remaja cenderung kurang mampu mengatasi stres secara mandiri dibandingkan orang dewasa, karena pengalaman hidup mereka yang masih terbatas. Oleh karena itu, jika stres belajar tidak segera ditangani, dapat membawa dampak negatif yang signifikan bagi siswa. Untuk membantu siswa mengatasi stres belajar, modul "*copyng skill*" dikembangkan sebagai alat pemberian layanan informasi. Modul ini dirancang untuk memungkinkan siswa belajar mandiri, dengan atau tanpa bimbingan dari guru. Modul ini berisi materi yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan siswa, dirancang secara sistematis, dan mencakup tujuan belajar yang jelas. Harapannya, modul "*copyng skill*" dapat memberikan dampak positif dalam mengurangi stres belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan di SMAN 12 Bulukumba menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami stres belajar yang tinggi. Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta hasil angket pada 21 Februari 2023, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres belajar yang tinggi. Peneliti mengusulkan penggunaan modul "*copyng skill*" sebagai solusi. Modul ini mengajarkan dua pendekatan *copyng*: *problem-focused copyng*, yaitu usaha mengatasi masalah dengan mengubah kesulitan eksternal, dan *emotion-focused copyng*, yaitu usaha mencari rasa nyaman dengan mengubah cara pandang terhadap situasi stres (Lazarus dalam Johannes, 2011). Dengan asumsi bahwa modul "*copyng skill*" dibutuhkan untuk mengurangi stres belajar, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan model pengembangan modul tersebut, mengembangkan prototipenya, menilai validitas, dan menilai kepraktisannya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa modul "*copyng skill*" efektif digunakan untuk mengurangi masalah stres belajar siswa, sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa di SMAN 12 Bulukumba.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development (R&D)* untuk mengembangkan dan memvalidasi modul "*copyng skill*" guna mengurangi stres belajar siswa di SMAN 12 Bulukumba. Menurut Sugiyono (2021) dan Syahodi (2019), penelitian *R&D* bertujuan menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang ada, seperti buku, modul, kurikulum, dan alat bantu belajar. Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model Borg and Gall (Muhdar, 2013), yang melibatkan 10 langkah: penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan draf produk awal, uji lapangan awal, revisi hasil uji coba, uji coba lapangan, penyempurnaan produk hasil uji coba lapangan, uji pelaksanaan lapangan, penyempurnaan produk akhir, dan diseminasi serta implementasi. Namun, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, peneliti memodifikasi langkah-langkah tersebut menjadi tujuh tahap: penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan draf produk awal, uji validasi, revisi, uji kelompok kecil, dan produk akhir.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi penelitian awal dan pengumpulan informasi, perencanaan pengembangan, pengembangan produk awal, uji validasi ahli, revisi I, uji kelompok kecil, dan revisi II. Pada tahap penelitian awal dan pengumpulan informasi, peneliti memahami karakteristik siswa dan melakukan analisis kebutuhan berdasarkan survei dan wawancara dengan guru BK di SMAN 12 Bulukumba. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan masalah dan menilai kebutuhan siswa dan guru BK dalam mengembangkan modul. Dalam tahap perencanaan pengembangan, fitur

modul disesuaikan berdasarkan penelitian sebelumnya dan kebutuhan siswa. Pada tahap pengembangan produk awal, peneliti membuat draf pertama modul menggunakan aplikasi Canva, yang kemudian didiskusikan dengan guru BK. Uji validasi ahli dilakukan oleh ahli BK, ahli teknologi pendidikan, dan praktisi untuk revisi produk. Revisi I dilakukan berdasarkan data dari uji coba pertama oleh ahli. Uji kelompok kecil melibatkan 10 siswa dari kelas XI untuk uji coba dan memberikan umpan balik. Revisi II adalah revisi akhir berdasarkan masukan dari guru dan siswa setelah uji kelompok kecil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara dan angket. Wawancara, menurut Arikunto (2013), adalah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk mendapatkan informasi dari yang terwawancara, dan Sugiyono (2021) menyatakan bahwa wawancara adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden dalam jumlah kecil. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan satu guru BK dan sepuluh siswa SMAN 12 Bulukumba untuk mendapatkan tanggapan atau penilaian dari para ahli mengenai modul "*copyng skill*". Setiap ahli memberikan penilaian sesuai bidang profesionalnya. Angket adalah seperangkat pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk mengungkap keadaan diri, pendapat, dan kesan mereka. Menurut Sugiyono (2012), angket adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan tertulis kepada responden. Angket yang digunakan dalam studi ini memiliki jawaban "sesuai" dan "tidak sesuai". Data yang diperoleh dari angket berupa data kuantitatif dan kualitatif. Angket juga menggunakan skala Likert modifikasi dengan pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS). Angket kebutuhan digunakan untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan peneliti dalam mengembangkan modul. Tujuannya adalah mendapatkan nilai dan kritik terkait modul yang dikembangkan.

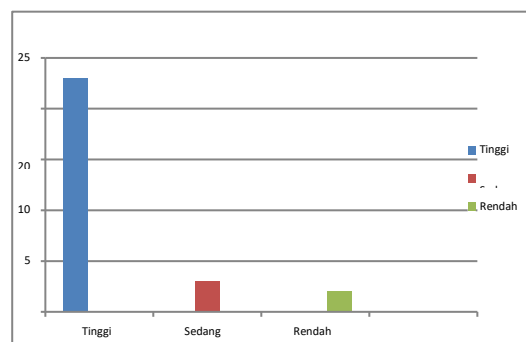
Data yang diperoleh dalam pengembangan modul "*copyng skill*" berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara, kritik, dan saran dari para ahli serta tanggapan siswa. Data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok yang berupa penilaian umum mengenai modul. Teknik analisis data meliputi analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif dilakukan dengan menggunakan analisis isi, yaitu mengelompokkan informasi yang diperoleh dari wawancara, masukan, tanggapan, serta kritik dan saran dari para ahli. Hasilnya digunakan untuk merevisi tahap awal dan revisi produk akhir berdasarkan komentar siswa. Analisis kuantitatif dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif untuk menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari angket lembar evaluasi. Data kuantitatif diolah dengan menghitung persentase untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasakan. Hasilnya ditafsirkan dengan kalimat bersifat kualitatif, seperti sangat baik (90,1%-100%), baik (80,1%-90%), cukup baik (70,1%-80%), kurang baik (60,1%-70%), dan tidak baik (kurang dari 60%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran kebutuhan pengembangan modul "copyng skill" untuk mengurangi masalah stress belajar siswa

Analisis kebutuhan ini dilakukan untuk mengetahui gambaran awal mengenai keadaan siswa kelas XI IPA di SMAN 12 Bulukumba dan bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan informasi, untuk mengetahui masalah stres belajar siswa. Untuk melakukan analisis ini, digunakan alat ukur berupa angket yang dibagikan kepada peserta didik serta wawancara yang dilakukan dengan siswa dan guru BK di sekolah. Peneliti menyebarkan angket kepada 28 siswa yang terdiri dari satu kelas, yaitu kelas XI IPA 1. Adapun hasil analisis yang dilakukan memberikan gambaran tentang tingkat stres belajar siswa dan efektivitas layanan bimbingan serta konseling yang ada.



Gambar 1. Hasil Angket

Berdasarkan hasil angket yang dibagikan kepada 28 siswa kelas XI IPA 1 di SMAN 12 Bulukumba, ditemukan bahwa 23 siswa mengalami stres belajar yang tinggi, 3 siswa mengalami stres belajar sedang, dan 2 siswa mengalami stres belajar rendah. Sebanyak 82% dari siswa tersebut berada dalam kategori stres belajar tinggi, disebabkan oleh kurangnya layanan informasi dari guru mengenai stres belajar. Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka merasa kurang memiliki informasi tentang stres belajar dan sering mengalami stres tanpa mengetahui cara mengatasinya. Hasil wawancara dengan guru BK mengungkapkan bahwa meskipun layanan informasi pernah diberikan, topik stres belajar belum pernah dibahas secara khusus. Guru BK menggunakan PPT dan mading yang membuat siswa bosan, dan belum pernah menggunakan modul karena keterbatasan teknologi dan waktu. Guru BK menyatakan bahwa penggunaan modul "copyng skill" akan menarik dan efektif untuk menyampaikan informasi tentang stres belajar kepada siswa. Dari analisis ini, disimpulkan bahwa layanan informasi tentang stres belajar sangat penting dan perlu disampaikan melalui media baru yang menarik untuk memudahkan pemahaman siswa dan membantu guru BK dalam pelaksanaan layanan informasi di sekolah.

Prototipe media modul "copyng skills" sebagai layanan informasi terhadap peserta didik

Prototipe media modul "Copyng skills" dirancang sebagai layanan informasi untuk peserta didik. Materi modul ini mencakup berbagai strategi copyng, yaitu upaya individu untuk mengatasi dan meminimalkan situasi penuh tekanan (stres) baik secara kognitif maupun perilaku. Terdapat dua strategi utama dalam modul ini. Pertama, strategi koping berfokus pada masalah (problem-focused copyng), yang mencakup confrontative copyng, yaitu usaha mengubah keadaan secara agresif dengan menghadapi masalah secara langsung; planful problem solving, yaitu mengubah keadaan dengan perencanaan analitis; dan seeking social support, yaitu mendapatkan bantuan dari keluarga, teman, atau pihak lain.

Kedua, strategi koping berfokus pada emosi (emotion-focused copyng) yang melibatkan positive reappraisal, yaitu menciptakan makna positif dan terlibat dalam kegiatan religius; accepting responsibility, yaitu menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam masalah; self-controlling, yaitu mengendalikan perasaan dan tindakan; distancing, yaitu menjaga jarak dari masalah; dan escape avoidance, yaitu menghindari dari masalah. Selain itu, modul ini juga mencakup avoidant-focused copyng, yaitu menghindari stres dengan menghilangkan diri secara mental atau fisik dari situasi mengancam. Desain modul ini menggunakan aplikasi Canva, yang memudahkan pembuatan berbagai material kreatif secara online. Desain modul mencakup beberapa elemen penting. Tampilan cover menampilkan nama produk, nama pembuat, logo Universitas Negeri Makassar, dan gambar animasi yang menarik. Modul ini juga memiliki kata pengantar dan daftar isi, yang berisi ucapan terima kasih dan daftar komponen pembahasan dalam modul. Pada bagian pendahuluan, terdapat petunjuk penggunaan modul "Copyng skill" untuk peserta didik. Bagian utama modul menjelaskan tentang copyng skill dan tujuannya untuk pemecahan masalah dan perubahan situasi stres. Modul ini juga memberikan panduan praktis tentang cara melakukan copyng skill untuk mengurangi stres belajar, dengan fokus pada strategi problem-focused copyng dan emotion-focused copyng. Bagian penutup modul mencakup referensi yang digunakan dan ucapan terima kasih dari peneliti. Desain yang menarik dan informatif diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa dan memudahkan guru BK dalam memberikan layanan informasi di sekolah.



Gambar 2. Prototipe media modul "copyng skills"

Tingkat validasi media modul "copyng skill" layanan informasi terhadap peserta didik

Tahap validasi media modul "copyng skill" untuk layanan informasi peserta didik melibatkan tiga validator: ahli materi, ahli media, dan praktisi. Ahli materi yang memvalidasi modul ini adalah Bapak Akhmad Harum, S.Pd, M.Pd., dosen bimbingan dan konseling Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan uji validasi oleh ahli materi yang mencakup 10 indikator, modul

ini dinilai sangat valid dengan nilai 97%. Hal ini menunjukkan bahwa modul "copyng skill" layak digunakan di lingkungan sekolah. Saran dari ahli materi mencakup penyesuaian dengan templat modul BK dan kesesuaian isi materi. Hasil evaluasi menyatakan bahwa materi dalam modul ini layak digunakan dan diuji coba lapangan dengan revisi kecil. Ahli media yang memvalidasi modul adalah Bapak Dr. Abdul Hakim, S.Pd, M.Si., dosen Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Makassar. Validasi media mencakup aspek tampilan, ukuran teks, dan jenis huruf dengan 9 indikator penilaian. Hasil validasi menunjukkan modul ini sangat valid dengan nilai 88%, memenuhi syarat validitas dan layak digunakan. Saran dari ahli media mencakup penyesuaian petunjuk penilaian sesuai skala, pembesaran ukuran font, dan perubahan warna latar halaman 21-22. Berdasarkan hasil validasi, modul "copyng skill" ini layak untuk uji coba lapangan dengan revisi kecil.

Tingkat Kepraktisan Media Modul "Copyng skill" Layanan Informasi Terhadap Peserta Didik

Rancangan awal media informasi dalam bentuk modul yang telah dikembangkan oleh peneliti kemudian diberikan kepada uji praktisi untuk dinilai. Data yang diperoleh dari penilaian uji praktisi meliputi uji kegunaan (utility), uji kelayakan (feasibility), dan uji ketepatan (accuracy). Uji kegunaan modul "copyng skill" untuk mengurangi masalah stres belajar siswa menunjukkan nilai sebesar 100%, yang diinterpretasikan sebagai valid atau dapat digunakan oleh peserta didik. Uji kelayakan modul ini memiliki nilai sebesar 90%, yang diinterpretasikan sebagai sangat valid dan layak digunakan di kalangan peserta didik. Uji ketepatan modul ini menunjukkan nilai sebesar 95%, yang juga diinterpretasikan sebagai sangat valid dan layak digunakan di kalangan peserta didik.

Pada tahap revisi awal produk, dilakukan perbaikan berdasarkan hasil revisi dari validator, baik ahli materi maupun ahli media, serta guru bimbingan dan konseling sebagai penguji praktisi. Kesimpulan dari hasil validasi menunjukkan bahwa modul "copyng skill" ini dikategorikan layak untuk diuji coba di lapangan dengan revisi kecil, seperti memperbesar ukuran teks pada semua bagian modul. Uji coba kelompok kecil dilakukan pada 10 siswa kelas XI di SMAN 12 Bulukumba, terdiri dari 3 siswa kelas XI IPA 1, 2 siswa kelas XI IPA 2, 3 siswa kelas XI IPS 1, dan 2 siswa kelas XI IPS 2. Hasil uji coba menunjukkan tingkat kepraktisan modul dengan persentase nilai 98%, yang dikategorikan sangat setuju akan tingginya kebutuhan siswa terhadap modul "copyng skill" serta layanan informasi stres belajar yang diberikan. Modul ini dinilai menarik dengan gambar yang menarik, materi yang mudah dipahami, dan penyajian yang menarik dengan bentuk dan ukuran huruf yang sederhana dan mudah dibaca.

Revisi tahap kedua dilakukan berdasarkan analisis data hasil uji kelompok kecil, yang menunjukkan bahwa modul "copyng skill" tidak memerlukan revisi lebih lanjut. Dengan persentase penilaian 98%, modul ini dinyatakan sangat baik dan praktis untuk digunakan oleh siswa SMA dalam layanan informasi tentang stres belajar. Penyusunan modul ini disesuaikan dengan hasil analisis kebutuhan, uji validasi materi, media, uji praktisi, dan uji hasil kelompok kecil, serta saran dan masukan yang diterima. Modul "copyng skill" ini kemudian dikembangkan sebagai model akhir yang bertujuan untuk mengurangi stres belajar siswa

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui wawancara dan angket kepada siswa kelas XI IPA 1 di SMAN 12 Bulukumba, ditemukan bahwa dari 28 siswa, 23 memiliki tingkat stres belajar yang tinggi, 3 memiliki stres sedang, dan 2 memiliki stres rendah. Ini menunjukkan tingginya kebutuhan akan layanan informasi tentang stres belajar. Wardana (2016) menyatakan bahwa siswa SMA menghadapi banyak tuntutan akademik, seperti ujian sekolah, yang dapat menyebabkan stres tinggi karena pengaruhnya pada nilai rapor dan peluang masuk perguruan tinggi. Untuk mengatasi stres, siswa perlu melakukan copyng, yang terdiri dari dua jenis: problem-focused copyng dan emotion-focused copyng. Problem-focused copyng melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi masalah dan tantangan, sedangkan emotion-focused copyng berfokus pada mencari kenyamanan emosional dan mengurangi tekanan yang dirasakan. Pengamatan awal peneliti menunjukkan bahwa layanan informasi tentang copyng skills di sekolah belum tersedia, mendorong peneliti untuk mengembangkan modul sebagai media informasi.

Modul "copyng skill" yang dikembangkan berisi gambar animasi menarik dan dapat dipelajari secara mandiri oleh siswa. Setelah validasi oleh ahli materi, media, dan uji praktisi, modul dinyatakan layak untuk diuji coba dengan memperhatikan saran-saran dari validator. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan modul ini menarik dan mudah dipahami, dengan persentase validasi ahli materi sebesar 87%, ahli media 86%, dan uji praktisi 95%. Uji coba kelompok kecil oleh 10 siswa menghasilkan persentase 100%, menunjukkan bahwa modul ini valid dan praktis untuk diuji coba lapangan. Penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan modul dapat meningkatkan daya tarik siswa dalam menerima informasi dan pembelajaran. Meskipun terdapat kendala waktu selama penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa modul "copyng skill" sangat layak untuk penggunaan luas. Modul ini menjadi produk akhir pengembangan untuk mengurangi stres belajar siswa di SMAN 12 Bulukumba, meskipun peneliti menghadapi keterbatasan waktu dan hanya dapat menguji produk dengan 10 siswa..

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: pertama, berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang diperoleh, modul ini sangat dibutuhkan oleh guru BK dan peserta didik, terlihat dari hasil angket yang menunjukkan minimnya pelaksanaan layanan informasi mengenai stres belajar. Kedua, prototipe modul "copyng skill" ini berisi materi yang mencakup pengertian stres belajar, gejala stres belajar, pengertian copyng skill, dan cara melakukan copyng skill. Modul ini didesain menggunakan aplikasi Canva dengan ukuran kertas A5 dan ukuran font 14. Ketiga, tingkat validitas media layanan informasi untuk mengurangi stres belajar siswa di SMAN 12 Bulukumba menunjukkan bahwa validasi ahli materi dan media keduanya masuk dalam kategori sangat valid. Keempat, tingkat kepraktisan layanan informasi mengenai pengembangan modul copyng skill dari sisi siswa dan penilaian guru BK menunjukkan bahwa modul ini sangat praktis. Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa media layanan informasi modul untuk mengurangi tingkat stres belajar siswa pada kelas XI di SMAN 12 Bulukumba dengan judul produk "Copyng skill". Namun, peneliti menyadari masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki.

Saran

Oleh karena itu, diberikan beberapa saran sebagai berikut: pertama, bagi siswa, diharapkan agar mereka dapat memanfaatkan media layanan informasi modul "Copyng skill" untuk mengurangi stres belajar dengan menerima modul

tersebut sebagai sumber informasi. Kedua, bagi guru BK, agar memanfaatkan berbagai macam media teknologi yang ada seperti modul "Copyng skill" untuk mengurangi masalah stres belajar siswa sehingga layanan bimbingan konseling tidak terkesan monoton. Ketiga, bagi sekolah, agar memberikan fasilitas terbaik kepada guru BK serta menyediakan jam khusus agar pemberian layanan dapat berjalan optimal dan tujuan konseling tercapai. Keempat, bagi peneliti, selanjutnya, disarankan untuk menguji produk yang dibuat dalam skala lebih besar dengan menggunakan metode lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Andari, Istiqomah Dwi. Dkk. (2020) Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk menguurangi Stres Belajar Pada Siswa. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. Vol 6. No 6.
- Andarini, Chyntia Ayu. Dkk. (2020) Strategi *Copyng skill*/Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Pada Siswa SMAN 1 PANGALENGAN Tahun 2020. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*.
- Andriyani, Juli. (2019). Strategi Copyng Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*. Vol 2 No 2.
- Barseli, Mufadhal. Dkk. (2020). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Pengelolaan Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 8, No 2.
- Cahyani, Regitasari Dwi. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Mekanisme Copyng Siswa Dalam Menghadapi Tugas Di Sman 1 Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, Vol 10. No 1.
- Damayanti, Siska. (2022). Tingkat Stress Akademik Siswa Sekolah Menengah atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JIM FKep*. Vol 5. No 4.
- Damayanti, Siska. Dkk. (2022). Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Selama Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jim Fkep*. Vol V No 4.
- Faizah, Salma & Cahyanti Ika Yuniar. (2021). Strategi Copyng Stress Siswa Sma Dalam Menghadapi Utbk 2021. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*. Vol 1. Hal 2.
- Hanim Wirda& Nisa Janatan. (2019). Pengembangan Video Tutorial Mengenai "Strategi Problem Focused Copyng Pada Stres Akademik Dalam Menghadapi Ujian" Untuk Peserta Didik Kelas X Sma Labschool Rawamangun Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol 8. No 1.
- Hendra, Robi dkk. (2022). Copyng stress Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*. Vol 04. No 02. Hal. 24-39
- Hendra, Robi. Dkk. (2022). Copyng Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri Di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration And Leadership Journal (Ideal)*. Vol 04. No 02. Hal 24-39.
- Imelisa, Rahmi. (2023). Penggunaan Copyng Pet Attachment Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Siswa. *Mhc Journal Of Mental Health Concerns*. Vol 2. No 1.
- Maryam, Siti. (2017). Strategi Copyng: Teori Dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol 1 No 2. Hal 101-107.

- Nurulita, F. P. (2022). Analisis Strategi Copyng Stress Saat Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Pada Siswa SMA Negeri 4 Pandeglan. *Jurnal Cakrawala Promkes*. Vol 4, No 2 Hal 79-87.
- Prtiwi Novi, Yanti. Dkk. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Copyng Stress Terhadap Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri I Gowa. : *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 2, No 3.
- Rachma, Nurul Fatchur. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Copyng Untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri I Tuban. *Jurnal BK*. Vol 04. No 03.
- Rosanti, Purwati, & Luhur Wicaksono. (2022). Studi Tentang Stress Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Khatulistiwa*. Vol 11. No 9.
- Ruliansyah. Riezki. (2015). Meningkatkan Strategi Copyng Melalui Metode Expressive Writing Dan Focus Group Discussion Pada Siswa Kelas Xi Ipa 4 Sma Negeri 7 Yogyakarta.
- Sriwahyuningsih Vera, Barseli Mufadhal, Afrianti Desi. (2023). Mereduksi Stress Akademik Dengan *Copyng skill*. *Jurnal Pedamas*. Vol 1, No 4.
- Sriwahyuningsih. Vera. (2023). Mereduksi Stress Akademik Dengan *Copyng skill*/Reducing Academic Stress With *Copyng skill*. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*. Vol 1. No. 4.
- Suprayogi, N. M. & Fauziah Anisa. (2011). Gambaran Strategi Copyng Stress Siswa Kelas Xii Sman 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Vol 2. No 1.
- Zulaikha. Ananda. (2021). Strategi Copyng Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol 5. No 2.
- Zulfa. M. L. (2023) Hubungan antara strategi copyng dengan stress akademik pada siswa Ma Nurul Haromain Pujon Malang. Skripsi.