

Pengembangan Media Relaksasi Animasi 3D untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa SMA

Rosi Aprilia^{1*}, Abdul Saman², Fitriana³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar

Corresponden Email: rosieaprilia2002@gmail.com

Received: July-2025;

Reviewed: July-2025;

Accepted: August-2025;

Published: August-2025

Abstract. *This study aims to develop a 3D animation-based relaxation video tutorial to help reduce students' exam anxiety. The objectives are to (1) identify the need for the media, (2) design its prototype, (3) test its validity, and (4) assess its practicality. The research used a Research and Development (R&D) method with the ADDIE model: analysis, design, development, implementation, and evaluation. Data collection involved interviews, the TAI-G scale, and questionnaires. Ten students from SMAN 2 Luwu Utara joined a small group trial. The results showed that the media was highly needed, with landscape orientation, animated characters, a counseling room background, formal dress, cartoon animation style, balanced colors, and warm lighting. The prototype lasts about 15 minutes with five segments: introduction, breathing relaxation, muscle relaxation, Guided Imagery, and closing. Validation by two material experts scored 93% and 88% (very valid); two media experts gave 98% (very valid). The practicality test by a Guidance and Counseling teacher scored 89% (very practical) and students' responses reached 92% (very practical). These results indicate that the relaxation video is valid, practical, and feasible for use in Guidance and Counseling services to help students manage exam-related anxiety.*

Keywords: relaxation; test anxiety; animation; procedure video.

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan mengembangkan video tutorial relaksasi berbasis animasi 3D untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Tujuan penelitian meliputi: (1) identifikasi kebutuhan media, (2) perancangan prototipe media, (3) uji validitas media, dan (4) uji kepraktisan media. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang mencakup lima tahap: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui wawancara, skala TAI-G, dan angket. Subjek penelitian adalah 10 siswa SMAN 2 Luwu Utara dalam uji coba kelompok kecil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) media dinilai sangat dibutuhkan, dengan desain meliputi orientasi lanskap, karakter animasi berbicara, latar ruang konseling, pakaian formal, gaya kartun, warna selaras, dan pencahayaan hangat; (2) prototipe media berdurasi ±15 menit dan terdiri atas lima segmen: pengantar, relaksasi napas, relaksasi otot, dan terminasi; (3) validasi dari ahli materi 1 dan 2 masing-masing memperoleh skor 93% dan 88% (keduanya sangat valid), sedangkan ahli media 1 dan 2 masing-masing memberi skor 98% (sangat valid); dan (4) uji kepraktisan oleh guru Bimbingan dan Konseling memperoleh skor 89% (sangat praktis), sementara penilaian siswa mencapai 92% (sangat praktis), menunjukkan media ini layak digunakan dalam bidang Bimbingan dan Konseling.*

Kata kunci: relaksasi; kecemasan ujian; animasi; video tutorial.

PENDAHULUAN

Kecemasan ujian merupakan salah satu bentuk kecemasan akademik yang paling umum dialami siswa pada berbagai jenjang pendidikan. Secara global, prevalensi kecemasan ujian pada remaja diperkirakan berkisar antara 15–22% dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat (von der Embse et al., 2018). Kondisi serupa juga ditemukan di Indonesia, di mana kecemasan ujian terbukti berdampak negatif terhadap kesiapan belajar, motivasi, konsentrasi, serta pencapaian akademik siswa (Jaha et al., 2025; Niela et al., 2025; Dewi & Pujiastuti, 2020). Gejala kecemasan ujian dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik kognitif seperti rasa khawatir dan keraguan diri, fisik seperti ketegangan otot dan gangguan tidur, maupun perilaku seperti penghindaran dan penurunan performa saat ujian (Sartika, 2020).

Secara teoretis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori Kecemasan Ujian Spielberger yang membedakan antara komponen *worry* (kekhawatiran kognitif) dan *emotionality* (respons fisiologis), serta model Yerkes-Dodson yang menunjukkan hubungan berbentuk kurva U-terbalik antara tingkat kecemasan dan performa akademik. Pada taraf rendah, kecemasan dapat memotivasi siswa, namun pada taraf tinggi justru menurunkan performa. Kerangka teoretis ini penting untuk memahami mengapa intervensi psikologis, khususnya teknik relaksasi, menjadi relevan untuk mengelola kecemasan siswa (Spielberger & Vagg, 1995; Mellifont et al., 2016).

Fenomena ini juga tercermin dalam pengalaman siswa di berbagai konteks pendidikan, di mana kecemasan muncul dengan intensitas yang beragam, mulai dari ringan hingga berat (Apriliana, 2020). Bentuk kecemasan tersebut umumnya ditunjukkan melalui perasaan tidak nyaman, hilangnya kepercayaan diri, ketegangan, serta kekhawatiran yang dialami saat akan maupun sedang menghadapi ujian (Mukminina & Abidin, 2020). Hasil survei awal yang dilakukan peneliti menggunakan skala *Test Anxiety Inventory–Germany* (TAI-G) yang telah diadaptasi dari Nayu (2020) terhadap 60 siswa di SMAN 2 Luwu Utara. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 73% (44 orang), berada pada kategori kecemasan tinggi, sementara 15% (9 orang) berada pada kategori sedang, dan hanya 12% (7 orang) tergolong dalam kategori rendah. Data tersebut diperoleh dengan melibatkan lima siswa dari setiap kelas XI dan XII.

Tingginya proporsi siswa yang mengalami kecemasan ujian menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian serius. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengonfirmasi bahwa kecemasan ujian merupakan fenomena yang konsisten terjadi di sekolah tersebut dan dialami oleh sejumlah siswa hampir setiap tahun. Gejala kecemasan yang ditunjukkan meliputi gangguan pada proses persiapan maupun saat pelaksanaan ujian, sehingga berimplikasi negatif terhadap performa akademik. Lebih lanjut, guru BK menegaskan bahwa permasalahan ini telah berlangsung cukup lama, dan menariknya, bahkan siswa dengan kemampuan akademik tinggi kerap menunjukkan hasil ujian di bawah rata-rata akibat tingkat kecemasan yang dialami.

Kecemasan yang muncul pada siswa sejatinya merupakan respons wajar dan, dalam intensitas rendah, dapat berfungsi secara adaptif untuk meningkatkan kewaspadaan, kesiapan, serta fokus dalam menghadapi tuntutan akademik. Dalam konteks ini, kecemasan berperan sebagai mekanisme peringatan terhadap potensi ancaman dan memberikan kesempatan bagi individu untuk mempersiapkan strategi respons yang lebih efektif (Mukminina & Abidin, 2020). Namun, apabila kecemasan dialami secara berlebihan, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan gangguan fisik, psikologis, perilaku, maupun kognitif yang

justru menghambat siswa dalam menghadapi situasi akademik (Sartika, 2020).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kecemasan berkontribusi terhadap perbedaan capaian akademik, sehingga berdampak langsung pada hasil belajar siswa (Saleh et al., 2020). Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa kecemasan yang berlebihan berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, pemahaman materi, serta kesehatan fisik dan mental siswa. Sayangnya, isu ini belum memperoleh perhatian memadai di lingkungan sekolah, meskipun intervensi yang tepat dalam mengelola kecemasan ujian diyakini mampu memberikan dampak positif, baik bagi siswa, suasana ujian, maupun prestasi akademik secara keseluruhan. Sebagaimana ditegaskan oleh Dewi dan Pujiastuti (2020), peningkatan kecemasan berkorelasi dengan penurunan hasil belajar, sehingga semakin rendah tingkat kecemasan siswa maka semakin besar peluang tercapainya prestasi akademik yang optimal.

Dengan demikian, penting untuk disadari bahwa selain dukungan berupa persiapan materi pembelajaran dan pemberian penghargaan, faktor psikologis siswa, khususnya kecemasan ujian, juga berperan signifikan dalam menentukan kesiapan menghadapi ujian. Upaya untuk menurunkan kecemasan siswa tidak dapat dilakukan secara sederhana, melainkan memerlukan intervensi yang serius dan terencana. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik, termasuk mahasiswa (Alfaiz et al., 2021). Berdasarkan hasil survei lapangan, terlihat adanya kebutuhan mendesak untuk mengembangkan media pendukung bagi siswa, mengingat masih minimnya perhatian terhadap aspek psikologis dan belum tersedianya strategi penanganan yang responsif terhadap kecemasan ujian. Padahal, permasalahan ini menuntut intervensi segera agar dampaknya terhadap proses belajar dan hasil akademik dapat diminimalisasi.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, peneliti merancang sebuah media berbasis video yang bertujuan membantu siswa dalam mengurangi kecemasan ujian. Media ini dirancang agar mudah diakses dan dapat langsung dipraktikkan oleh siswa secara mandiri. Video yang dikembangkan berupa kombinasi visualisasi dan audio yang berisi instruksi langkah-langkah relaksasi dengan memanfaatkan teknologi animasi tiga dimensi. Pemanfaatan animasi 3D dipandang sebagai strategi adaptif dalam optimalisasi layanan bimbingan dan konseling (Rahmi et al., 2023). Melalui animasi ini, dapat dihadirkan karakter virtual yang berperan sebagai konselor maupun konseli. Dibandingkan penggunaan model manusia nyata, animasi tiga dimensi memiliki keunggulan dalam menyajikan penjelasan visual yang lebih rinci terhadap konsep abstrak serta memberikan gambaran kompleks yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran (Hasanah, 2022). Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengembangkan video tutorial teknik relaksasi berbasis animasi tiga dimensi sebagai media inovatif untuk membantu menurunkan kecemasan ujian siswa SMA.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Research and Development (R&D). Dalam bidang pendidikan, metode ini dimanfaatkan untuk merancang serta menilai berbagai perangkat dan media pembelajaran (Hanafi, 2019). Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE, yang meliputi tahapan: *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (Hidayat & Nizar, 2021).

Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Berikut adalah prosedur penelitian dan pengembangan berdasarkan model ADDIE:

1. *Analysis* (Analisis). Tahap awal ADDIE adalah menganalisis kebutuhan pengembangan melalui wawancara dengan guru BK dan siswa, penyebaran skala TAI-G untuk mengukur kecemasan ujian, serta angket analisis kebutuhan materi dan media sebagai dasar untuk mengembangkan produk nantinya yang diberikan kepada 33 siswa. Siswa ini merupakan mereka yang termasuk dalam pengukuran kecemasan dan mengalami kecemasan tinggi.
2. *Design* (Perancangan). Berdasarkan hasil analisis, dirancang konsep prototipe media video tutorial relaksasi sesuai kebutuhan. Pada tahap ini media dirancang dengan konsep media yang terdiri dari lima segmen yakni *opening*, relaksasi napas, relaksasi otot, dan terminasi/penutup.
3. *Development* (Pengembangan). Pada tahap ini, video tutorial relaksasi berbasis animasi 3D dikembangkan dengan membuat aset-aset animasi 3 dimensi dan menganimasikannya, kemudian pada tahap ini juga setelah media dikembangkan selanjutnya divalidasi oleh ahli materi dan media untuk memastikan kualitas dan kelayakan produk.
4. *Implementation* (Implementasi). Produk diuji coba kepada siswa. Setelahnya, siswa dan guru BK mengisi angket untuk menilai kepraktisan video yang dikembangkan.
5. *Evaluation* (Evaluasi). Dilakukan evaluasi formatif (proses) dan sumatif (hasil). Evaluasi proses menilai kesesuaian langkah pengembangan melalui umpan balik validator, siswa, dan guru. Evaluasi hasil dilakukan dengan revisi berdasarkan penilaian kepraktisan agar produk valid dan praktis digunakan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi wawancara yang dilakukan kepada siswa dan guru BK, skala TAI-G untuk mengukur tingkat kecemasan ujian siswa dengan menggunakan *cluster sampling* yang terdiri dari 5 siswa dari 12 kelas, dan angket yang terdiri dari angket uji validitas materi yang dilakukan oleh ahli materi dalam bidang Bimbingan dan Konseling berjumlah dua validator dan validitas media yang dilakukan oleh ahli media dalam bidang Teknologi Pendidikan berjumlah dua orang. Serta angket uji kepraktisan guru BK dan siswa yang terdiri dari 10 siswa yang terhitung siswa mengalami kecemasan tinggi dari hasil pengukuran sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup analisis data secara kualitatif serta analisis data deskriptif kuantitatif, dengan rumus:

$$P = \frac{\sum X}{\sum Y} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

$\sum X$: Jumlah skor yang diperoleh

$\sum Y$: Jumlah skor maksimal

Tabel 1. Kategorisasi

No	Interval	Kualifikasi	Keterangan
1.	81-100%	Sangat Baik	Sangat Valid
2.	61-80%	Baik	Valid
3.	41-60%	Kurang Baik	Kurang Valid
4.	<20%	Sangat Kurang Baik	Sangat Tidak Valid

Sumber: Arikunto (2006)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Kebutuhan Media Video Tutorial Teknik Relaksasi Berbasis Animasi 3 Dimensi

Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap 33 siswa yang termasuk siswa mengalami kecemasan tinggi berdasarkan hasil pengukuran Skala TAI-G kelas XII dengan menunjukkan bahwa tingkat kebutuhan terhadap media tergolong sangat tinggi, dengan persentase total sebesar 93%. Mayoritas siswa menyatakan membutuhkan bantuan untuk mengatasi kecemasan, dan mendukung penggunaan teknik relaksasi napas dan otot. Sebanyak 97% siswa menyatakan bahwa video animasi 3 dimensi akan sangat membantu, dan 98% mendukung struktur video yang terdiri dari lima segmen inti yakni *opening*, pelaksanaan relaksasi napas, relaksasi otot, dan terminasi atau penutup. Dalam aspek desain media, siswa lebih memilih video berbentuk *landscape* (90,9%), tampilan dengan karakter berbicara (97%), perpaduan warna yang selaras (84,8%), serta gaya animasi kartunis (90,9%). Musik meditasi (75,8%) dan visualisasi suasana padang savana (72,9%) juga menjadi pilihan utama siswa untuk menciptakan suasana relaks.

Wawancara dengan guru BK SMAN 2 Luwu Utara menunjukkan bahwa pelayanan konseling belum berjalan optimal dan penanganan terhadap masalah kecemasan ujian belum terjadi. Belum tersedia layanan atau media khusus untuk menangani kecemasan ujian. Guru BK menyambut baik pengembangan media video animasi ini sebagai solusi alternatif yang bisa digunakan siswa secara mandiri, namun tetap dalam pemantauan sekolah.

2. Prototipe Media Video Tutorial Teknik Relaksasi Berbasis Animasi 3 Dimensi

Tahapan selanjutnya dari model pengembangan Addie ialah desain media. Media ini didesain dengan memulai dari pembuatan script video yang didasarkan pada konsep langkah-langkah pelaksanaan relaksasi napas, relaksasi otot dan . Kemudian, dilanjutkan dengan mendesain aset-aset animasi 3 dimensi yang disesuaikan berdasarkan hasil analisis kebutuhan media. Tahapan selanjutnya dari model pengembangan ADDIE dalam penelitian ini yakni tahapan pengembangan. Terdapat lima segmen dalam video yakni *opening*, relaksasi napas, relaksasi otot dan terminasi/penutup. Pengembangan media ini dengan menggunakan software blender yang merupakan perangkat lunak untuk membuat animasi, efek visual, rendering dan lain-lain.

Pada tahap development dalam model pengembangan ADDIE, media video tutorial teknik relaksasi berbasis animasi tiga dimensi dikembangkan dengan menggunakan perangkat lunak Blender, yang memiliki kemampuan dalam pembuatan animasi, efek visual, dan rendering. Video ini dirancang terdiri atas lima segmen utama, yaitu:

- a. Segmen Pembuka (*Opening*) yang memuat pengantar berupa perkenalan, tujuan, penjelasan tahapan kegiatan, serta transisi menuju sesi inti sebagai upaya membangun pemahaman awal peserta didik terhadap pelaksanaan teknik relaksasi.



Gambar 1. Segmen pembuka

- b. Segmen Relaksasi Napas, yang berisi instruksi dan contoh tahapan pelaksanaan teknik pernapasan dalam untuk merangsang sistem saraf parasimpatis, dimulai dari penyesuaian posisi tubuh, pemindaian kondisi fisik, hingga pengaturan napas secara sadar dan terfokus.



Gambar 2. Segmen relaksasi napas

- c. Segmen Relaksasi Otot, yang menekankan pada pelepasan kelompok otot bagian atas seperti dahi, mata, leher, bahu, dan tangan, yang sering mengalami ketegangan saat siswa mempersiapkan atau menghadapi ujian. Relaksasi dilakukan melalui proses pemberian ketegangan otot yang diikuti dengan pelepasan untuk menghasilkan kondisi rileks.



Gambar 3. Segmen relaksasi otot

- d. Segmen *Guided Imagery*, yang menyajikan imajinasi terbimbing melalui visualisasi tempat yang menenangkan, disertai instruksi dari konselor serta efek suara alam, untuk membantu peserta berpindah dari kondisi cemas menuju kondisi rileks secara mental dan emosional.



Gambar 4. Segmen *guided imagery*

- e. Segmen Penutup (Terminasi) yang mencakup arahan tindak lanjut, pesan penutup, serta kalimat penguatan dan motivasi sebagai bentuk dukungan emosional bagi peserta didik. Seluruh segmen dirancang secara sistematis dan terstruktur guna memfasilitasi pemahaman, keterlibatan, dan efektivitas dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian secara mandiri.



Gambar 5. Segmen penutup

3. Tingkat Validitas Video Tutorial Teknik Relaksasi Berbasis Animasi 3 Dimensi

Validasi ini bertujuan agar memastikan produk yang dikembangkan sesuai dengan standar kelayakan yang ditentukan melalui uji validitas dengan melibatkan penilaian dari ahli materi dan ahli media sebelum produk diuji pada kelompok kecil untuk dianalisis tingkat kepraktisannya. Validasi materi dilakukan kepada dua ahli yakni dosen yang terafiliasi dan berpengalaman pada bidang bimbingan dan konseling. Serta Validasi media dilakukan kepada dua ahli media yakni dosen yang terafiliasi dan berpengalaman dalam bidang teknologi pendidikan.

a. Validasi Ahli Materi

Ahli materi memvalidasi produk untuk menilai kualitas isi, relevansi, dan penyajian media video tutorial teknik relaksasi berbasis animasi 3 dimensi dalam membantu mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian di SMAN 2 Luwu Utara. Proses validasi melibatkan dua ahli, dengan data yang dikumpulkan dalam bentuk kuantitatif dan kualitatif. Adapun data hasil uji validasi oleh ahli materi secara kuantitatif diperoleh keterangan sebagai berikut:

Tabel 2. Perolehan Skor Uji Ahli Materi

No.	Nama Ahli	Skor Maksimal	Skor Perolehan	Persentase	Tingkat Validitas
1	Ahli Materi 1	44	41	93%	Sangat Valid
2	Ahli Materi 2	44	39	88%	Sangat Valid

Persentase Total	90%
Kriteria	Sangat Valid

Penilaian secara kuantitatif yang dilakukan oleh ahli pertama menunjukkan tingkat validitas sebesar 93%, sedangkan penilaian dari ahli kedua mencapai 88%. Kedua hasil tersebut termasuk dalam kategori validitas tinggi, yang menandakan bahwa media yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan dari segi relevansi, penyajian materi, dan isi konten. Secara rinci, sebagian besar indikator penilaian memperoleh skor tinggi, terutama pada aspek penyajian dan isi. Namun, beberapa indikator seperti kesesuaian teknik dengan masalah, penggunaan bahasa, serta struktur langkah-langkah memperoleh nilai 75% atau kategori valid, menandakan masih diperlukan penyempurnaan. Masukan kualitatif dari kedua ahli memperkuat hasil tersebut, antara lain berupa saran untuk menambahkan petunjuk teks dalam video, menggunakan bahasa yang lebih sopan dan baku. Selain itu, disarankan pula untuk menggunakan teori psikologi sebagai dasar materi, memperjelas bagian tubuh yang direlaksasi, serta membuat segmen penutup atau terminasi secara terpisah. Dengan mempertimbangkan hasil penilaian dan saran perbaikan dari kedua ahli, maka dapat disimpulkan bahwa media video tutorial yang dikembangkan layak untuk diuji coba di lapangan dengan beberapa revisi kecil.

b. Validasi Ahli Media

Validasi oleh ahli media terhadap video tutorial teknik relaksasi berbasis animasi 3 dimensi dilakukan untuk menilai kelayakan isi, tampilan, dan kegunaan media dalam mendukung layanan bimbingan dan konseling bagi siswa. Dua ahli media melakukan validasi menggunakan instrumen penilaian yang mencakup aspek visual, media, dan manfaat. Hasil validasi kuantitatif dari kedua ahli menunjukkan tingkat kelayakan sebagai berikut:

Tabel 3. Perolehan Skor Uji Ahli Media

No.	Nama Ahli	Skor Maksimal	Skor Perolehan	Persentase	Tingkat Validitas
1	Ahli Media 1	56	55	98%	Sangat Valid
2	Ahli Media 2	56	55	98%	Sangat Valid
Persentase Total				99%	
Kriteria				Sangat Valid	

Secara umum, seluruh butir pada aspek visual dan media memperoleh skor maksimal, kecuali satu indikator pada aspek manfaat dari ahli pertama yakni indikator media menarik perhatian siswa dan satu indikator pada aspek visual dari ahli kedua yakni indikator ketepatan background, yang keduanya memperoleh skor 75% atau kategori valid. Selain data kuantitatif, validasi juga disertai masukan kualitatif. Ahli pertama menyarankan penambahan *opening* berupa sampul pengantar berisi logo, judul, nama pengembang, dan pembimbing, serta penggunaan *pop-up* untuk menyoroti informasi penting dalam video, dan konsistensi tema transisi. Sementara itu, ahli kedua menyarankan peningkatan kualitas video secara umum serta penyesuaian volume *background* agar lebih jelas terdengar. Merujuk pada hasil validasi tersebut, dapat diperoleh kesimpulan jika media yang dikembangkan layak untuk diuji coba lapangan dengan beberapa perbaikan kecil guna menyempurnakan penyajian dan efektivitas penggunaannya bagi siswa.

4. Tingkat Kepraktisan Video Tutorial Teknik Relaksasi Berbasis Animasi 3 Dimensi

a. Uji Kepraktisan oleh Siswa

Uji kepraktisan berdasarkan model pengembangan ADDIE dilakukan setelah tahap pengembangan media dengan tujuan mengevaluasi sejauh mana media video tutorial teknik relaksasi berbasis animasi 3 dimensi dapat digunakan secara efektif dan efisien oleh pengguna. Uji kepraktisan ini dilakukan dengan mengimplementasi melalui uji kelompok kecil dan uji praktisi. Uji kelompok kecil melibatkan 10 siswa kelas XII SMAN 2 Luwu Utara yang secara sukarela mengikuti kegiatan di sela waktu ujian. Media diberikan bersama *e-guidebook* untuk dipraktikkan secara mandiri, dan penilaian dilakukan melalui angket setelah siswa mempraktikkan tutorial secara keseluruhan didalam video. Uji kepraktisan oleh siswa menunjukkan hasil data dibawah ini.

Tabel 4. Perolehan Skor Uji Kepraktisan oleh Siswa

Aspek	Skor Maksimal	Skor Perolehan	Persentase
Kemudahan Penggunaan	240	229	95%
Kemenarikan Sajian	160	145	90%
Manfaat	160	149	93%
Persentase Total		92%	
Kriteria		Sangat Praktis	

Secara keseluruhan uji kepraktisan memperoleh tingkat kepraktisan sebesar 92%, yang tergolong sangat praktis, dengan rincian kemudahan penggunaan 95%, kemenarikan sajian 90%, dan manfaat 93%. Meski siswa mengikuti instruksi dengan baik, beberapa gerakan seperti relaksasi otot dahi dan mata masih dianggap kurang jelas karena tampilan animasi yang kaku. Saran dari siswa antara lain penambahan kalimat positif, penyelarasan warna panduan dengan video, penyatuan platform media, dan distribusi panduan dalam bentuk digital agar lebih mudah diakses.

b. Uji Kepraktisan oleh Guru BK

Uji kepraktisan oleh praktisi, yakni dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan hasil penilaian, media memperoleh nilai kepraktisan sebagai berikut:

Tabel 5. Perolehan Skor Uji Kepraktisan oleh Guru BK

Aspek	Skor Maksimal	Skor Perolehan	Persentase
Kemudahan Penggunaan	24	21	87%
Kemenarikan Sajian	16	15	94%
Manfaat	16	14	87%
Persentase Total		89%	
Kriteria		Sangat Praktis	

Secara keseluruhan uji kepraktisan oleh praktisi memperoleh skor 89% yang dikategorikan sangat praktis, dengan rincian aspek kemudahan penggunaan (87%), kemenarikan sajian (94%), dan manfaat (87,%). Guru BK menyampaikan bahwa media telah sangat membantu pelaksanaan layanan BK di sekolah, khususnya dalam menurunkan

kecemasan siswa menjelang ujian. Tidak terdapat saran revisi, namun terdapat harapan agar media dapat disebarluaskan secara luas setelah penelitian selesai. Secara keseluruhan, hasil uji kepraktisan menunjukkan jika media yang dikembangkan telah layak diaplikasikan dalam lingkup layanan bimbingan di sekolah.

c. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan terdiri dari dua yakni evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan selama proses pengembangan dilakukan yang meliputi evaluasi dan masukan yang berasal dari validator instrument penelitian, validator materi, validator media, siswa maupun guru BK. Kemudian, evaluasi hasil merujuk berdasarkan hasil umpan balik dari uji coba kelompok kecil, yang menghasilkan sejumlah masukan penting terkait perbaikan dan penyempurnaan akhir media. Meskipun terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan revisi secara menyeluruh, peneliti tetap melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap beberapa aspek utama yang dianggap krusial.

Pertama, peneliti menambahkan kalimat penyemangat dan motivasi pada segmen penutup video untuk memperkuat pesan positif dan meningkatkan semangat siswa dalam menghadapi ujian. Kedua, warna pada panduan penggunaan diselaraskan dengan palet warna yang digunakan dalam video media agar tercipta konsistensi visual dan meningkatkan kenyamanan pengguna. Ketiga, media yang sebelumnya tersebar dalam beberapa platform kini diunggah ke dalam satu platform terintegrasi guna memudahkan akses dan menghindari kebingungan di kalangan pengguna. Evaluasi ini menunjukkan komitmen peneliti dalam mengoptimalkan kualitas media agar lebih efektif dan praktik untuk digunakan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pembahasan

Menurut Prakoso et al., (2023) analisis kebutuhan pengembangan adalah pengumpulan informasi secara sistematis untuk memperoleh data dan informasi dari peserta didik. Berdasarkan angket yang disebarkan kepada 33 siswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan wawancara guru BK, ditemukan bahwa 93% siswa menyatakan kebutuhan yang sangat tinggi terhadap media ini. Sebagian besar siswa memilih tampilan video berorientasi lanskap, karakter formal dengan gaya kartunis, paduan warna selaras, dan pencahayaan hangat. Hasil ini sejalan dengan Prakoso et al., (2023) yang menekankan pentingnya melakukan analisis kebutuhan untuk memperoleh informasi akurat dari peserta didik.

Menurut Rais et al., (2024) media merupakan penyampai pesan yang dapat menyampaikan isi pesan dengan lebih mudah karena media dapat memfasilitasi penyampaian tersebut dengan lebih mudah dan fleksibel. Media kemudian dikembangkan dalam bentuk video tutorial berbasis animasi 3D dengan lima segmen: *opening*, relaksasi napas, relaksasi otot, *Guided Imagery*, dan terminasi. Setiap segmen dirancang berdasarkan teori psikologis dan praktik relaksasi. Teknik teknik relaksasi napas mendorong siswa untuk mengatur pernapasan dan dengan teraturnya pernapasan maka berdampak pada detak jantung yang teratur pula sehingga jantung memompa darah dengan baik dan ketegangan pembuluh darah menjadi berkurang (Ummah, 2022). Sementara relaksasi otot berkontribusi dalam aktivasi saraf parasimpatis untuk mengurangi ketegangan. Teknik relaksasi otot membantu membuat individu relaks dengan mengaktifkan sara parasimpatis. Pada saat terjadi kecemasan atau ketegangan sistem saraf yang bekerja adalah saraf simpatis sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan melakukan relaksasi otot dan mengatur pernapasan akan membantu siswa menurunkan kecemasan (Dwitama, 2021). Pelaksanaan

Guided Imagery mendorong visualisasi kondisi menyenangkan yang memicu hormon endorfin. dilakukan dengan melakukan pernapasan, dan membayangkan tempat yang menenangkan dan menyenangkan serta melatih konsentrasi (Jannah, 2023). Prototipe ini dirancang agar informatif, interaktif, dan mudah dipahami oleh siswa.

Uji validitas dilakukan oleh dua validator materi dan dua validator media. Validasi materi memperoleh skor kelayakan 93% dan 88%, dengan masukan terkait penggunaan istilah baku, penyesuaian instruksi, dan perbaikan isi. Validasi media mencapai 98% dari kedua validator, dengan saran peningkatan kualitas visual dan teknis. Hasil ini menunjukkan bahwa media tergolong sangat valid dan layak untuk tahap implementasi (Arikunto dalam (Prastowo, 2023)). Kepraktisan media diuji oleh guru BK dan siswa. Guru BK memberikan skor kepraktisan sebesar 89%, menyatakan bahwa media mudah digunakan dan bermanfaat, serta menyarankan penambahan tautan akses dalam panduan. Siswa memberikan skor kepraktisan 92%, menyebut media menarik dan membantu menurunkan kecemasan, serta menyarankan penambahan kalimat motivasi di akhir video. Temuan ini konsisten dengan hasil temuan Nurfadillah et al., (2022) dan Listiani (2020), yang menunjukkan bahwa media dinilai valid dan sangat praktis untuk digunakan. Evaluasi hasil menunjukkan bahwa media ini layak digunakan dalam layanan bimbingan konseling di sekolah dengan perbaikan berdasarkan respon dari subjek. Namun, peneliti menemukan selama proses uji kepraktisan bahwa gerakan animasi dalam video masih terlihat kaku dan beberapa gerakan sulit dipahami siswa. Mengingat kompleksitas proses pembuatan animasi 3D, aspek ini menjadi pertimbangan penting dalam pengembangan media serupa di masa mendatang jika ingin mengembangkan media dengan animasi yang memerlukan gerakan yang detail dan kompleks.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Analisis kebutuhan terhadap media video tutorial teknik relaksasi berbasis animasi 3 dimensi menunjukkan bahwa siswa sangat membutuhkan media ini, dengan persentase sebesar 93%. Guru Bimbingan dan Konseling juga menyampaikan bahwa media ini penting dikembangkan, mengingat belum adanya upaya responsif yang dilakukan untuk menangani kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Dari aspek desain, siswa lebih menyukai video berorientasi landscape, menggunakan karakter animasi 3D yang dapat berbicara, serta latar berupa ruangan konseling. Untuk tampilan visual, siswa memilih warna yang selaras dengan pencahayaan hangat, gaya animasi kartunis, pakaian karakter formal, background berupa musik meditasi, serta visual tempat menenangkan seperti padang sabana pada segmen *Guided Imagery*.
2. Prototipe media dikembangkan dalam bentuk video yang terdiri atas lima segmen utama, yaitu: segmen pembuka (opening) sebagai pengantar dan penjelasan kegiatan; segmen relaksasi napas yang bertujuan menstabilkan pernapasan dan aliran oksigen; segmen relaksasi otot yang membantu melemaskan otot-otot yang tegang akibat kecemasan; segmen *Guided Imagery* untuk menstimulasi pikiran agar membayangkan situasi yang menyenangkan dan menenangkan; serta segmen penutup (terminasi) yang berisi arahan tindak lanjut, penguatan, dan kalimat motivasi.
3. Hasil validasi media oleh ahli menunjukkan bahwa media ini memenuhi kriteria sangat valid. Validasi oleh ahli materi pertama memperoleh nilai sebesar 93%, dan oleh ahli materi kedua sebesar 88%. Sementara itu, validasi oleh ahli media pertama dan kedua sama-sama memperoleh nilai sebesar 98%. Ini menunjukkan bahwa baik dari aspek isi maupun

tampilan media, video tutorial ini dinilai sangat layak untuk digunakan.

4. Uji kepraktisan dilakukan oleh guru BK dan siswa dengan hasil guru BK memberikan skor tingkat kepraktisan sebesar 89%, menunjukkan bahwa media ini mudah digunakan, menarik, dan bermanfaat. Sementara itu, melalui uji kelompok kecil kepada siswa, skor kepraktisan media sebesar 92%, menunjukkan bahwa media ini dinilai praktis, menarik, dan membantu menurunkan kecemasan. Beberapa saran dari pengguna termasuk penambahan kalimat motivasi di akhir video dan akses media yang lebih mudah melalui tautan.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya jika ingin mengembangkan media yang serupa agar durasi video untuk diperpanjang dengan pelaksanaan masing-masing segmen dipisahkan agar lebih detail dari setiap segmennya. Selain itu perlu mempertimbangkan terkait proses pembuatan animasi yang kompleks. Jika akan mengembangkan sebuah media tutorial dengan gerakan yang detail maka proses pembuatannya pula akan lebih rumit dan memerlukan waktu yang lama sehingga penelitian akan memakan waktu yang lebih lama. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas subjek uji coba pada berbagai jenjang pendidikan atau sekolah dengan karakteristik berbeda untuk menguji efektivitas media secara lebih general.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfaiz, A., Juliawati, D., Yandri, H., & Ayumi, R. T. (2021). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1).
- Apriliansa, I. P. A. (2020). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2020. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 37.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dewi, F. K. M., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa: Studi Kasus pada Siswa SMPN 2 Balaraja. *Suska Journal of Mathematics Education*, 6(2), 145.
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 17–25.
- Hanafi. (2019). Konsep Penelitian R&D Dalam Bidang Pendidikan. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 4(2), 129–150.
- Hasanah, B. (2022). *Pemanfaatan Media Visual 3 Dimensi Dalam Kegiatan Praktek Manasik Haji Pada Mata Pelajaran Agama Islam*.
- Hidayat, F., & Nizar, M. (2021). Model Addie (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam (JIPAI)*, 1(1), 28–38.
- Jaha, D. A. J., Lumba, A. J., Rajagukguk, C. P., & da Costa, S. L. D. V. (2025). Intervensi Psikoedukasi untuk Mengurangi Kecemasan Ujian pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(2), 73-78.
- Jannah, I. N. (2023). Pengaruh Terapi *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Di SMPS Shabilla. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1(3), 16–28.
- Listiani, A. P. (2020). Pengembangan Media Video Tutorial Relaksasi Otot Progresif di SMA

- Negeri 55 Jakarta. In *Repository UNJ*.
- Mellifont, D., Smith-Merry, J., & Scanlan, J. N. (2016). Pitching a Yerkes–Dodson curve ball?: A study exploring enhanced workplace performance for individuals with anxiety disorders. *Journal of Workplace Behavioral Health, 31*(2), 71–86.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Kecemasan siswa SMA dalam menghadapi UTBK. *Jurnal Humaniora, 5*(3), 110.
- Nayu, H. Z. (2020). Skala TAI-G Untuk Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal VARIDIKA, 32*(1), 53–60.
- Niela, O. S. A. S. N., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, M. (2025). Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Siswa-Siswi SMPN 2 Loceret Kabupaten Nganjuk Tahun 2025 (Studi Kasus). *Primary Journal of Multidisciplinary Research, 1*(4), 151–157.
- Nurfadillah, Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). Pengembangan Media Video Tutorial Teknik Relaksasi Otot Berbasis Animasi 3d Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Di Sma Negeri 4 Luwu. *Phinisi Journal of Education, 2*, 1–16.
- Prakoso, N. A., Iriani, T., & Handoyo, S. S. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Pada Materi Keterampilan Bertanya. *Jurnal Pendidikan West Science, 1*(05), 263–270.
- Prastowo, A. Y. (2023). Pengembangan Lembar Kerja Mahasiswa Berbasis Case method Pada Matakuliah Profesi Kependidikan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, 8*(3), 1859–1864.
- Rahmi, C., Maisarah, & Ramadhani, C. R. (2023). Educator Development Journal. *Educator Development Journal, 1*(1), 126–140.
- Rais, R. D. A., Saman, A., & Herman. (2024). Pengembangan Media Interaktif Augmented Reality Berbasis Smartphone untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Anak Usia Dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13*(2), 1595–1608.
- Saleh, F., Bey, A., & Kodirun, K. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 2 Kendari. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika, 6*(1), 29.
- Sartika, E. (2020). Reduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Islamic Brief Counselling Pada Siswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam, 3*(2), 81–92.
- Spielberger, CD, & Vagg, PR (Eds.). (1995). *Kecemasan ujian: Teori, penilaian, dan penanganan*. Taylor & Francis.
- Ummah, M. S. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA. *Academic Journal Of Psychology And Counseling, 11*(1), 1–14.
- Von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of affective disorders, 227*, 483–493.