

## Smart Book Berbasis Aplikasi Android sebagai Media Informasi dalam Strategi Mengelola Stres Belajar Siswa Di SMAN 13 Bone



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: Februari-2024; Reviewed: Maret-2024; Accepted: April-2024;  
Available online: April-2024; Published: April-2024)

Andi Syahrul Gunawan<sup>1</sup>, Abdullah Sinring<sup>2</sup>, Abdullah Pandang<sup>3</sup>, Muh. Fahmi Anugerah<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling,

Email: [a.syahrulgunawan@gmail.com](mailto:a.syahrulgunawan@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar

Email: [abdullahsinring@unm.ac.id](mailto:abdullahsinring@unm.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar

Email: [abdullahpandang@unm.ac.id](mailto:abdullahpandang@unm.ac.id)

<sup>4</sup> Universitas Negeri Makassar

Email: [fahmianugerah0123@gmail.com](mailto:fahmianugerah0123@gmail.com)

**Abstract.** *This research is the development of application-based Smart Book tutoring media as an information medium which is motivated by the large number of students who find it difficult to manage their learning stress, lack enthusiasm for learning, and the absence of information media regarding strategies for managing learning stress that can be obtained by students. at SMA Negeri 13 Bone. The aim of this research is to find out: (1) The smart book application model in providing strategies for managing student learning stress. (2) the smoothness of the Smart Book application in providing strategies for managing student learning stress. This research uses the Borg and Gall development model which was modified by researchers from 10 to 7 development stages. The research population was 30 students of SMA Negeri 13 Bone, followed by a small group trial of 10 students. The data collection technique uses needs questionnaire analysis. The research results obtained were (1) Students need electronic book services regarding strategies for managing student learning stress. (2) The smart book application as a provider of information service solutions in strategies for managing student learning stress, (3) The smart book application developed is valid and shows very practical category results based on expert tests and small group tests. So this application as a media for tutoring strategies for managing student stress is considered very suitable as a media to support tutoring services.*

**Key words:** *Study Guidance, Smart Book Application, Study Stress*

**Abstrak.** *Penelitian ini merupakan pengembangan media bimbingan belajar Smart Book berbasis aplikasi sebagai media informasi yang dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang susah dalam mengelola stres belajar yang ada dalam dirinya, kekurangan semangat dalam belajar, serta belum adanya media informasi mengenai strategi mengelola stres belajar yang dapat diperoleh oleh siswa di SMA Negeri 13 Bone. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Model aplikasi smart book dalam memberikan strategi mengelola stres belajar siswa. (2) kelancaran aplikasi Smart Book dalam memberikan strategi dalam mengelola stres belajar siswa. Penelitian ini menggunakan model pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi oleh*

*peneliti dari 10 menjadi 7 tahap pengembangan. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 13 Bone sebanyak 30 responden selanjutnya uji coba kelompok kecil sebanyak 10 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan analisis angket kebutuhan. Hasil penelitian diperoleh (1) Siswa membutuhkan layanan buku elektronik mengenai strategi mengelola stres belajar siswa. (2) Aplikasi smart book sebagai penyedia solusi layanan informasi dalam strategi mengelola stres belajar siswa, (3) Aplikasi smart book yang dikembangkan telah valid dan menunjukkan hasil kategori sangat praktis berdasarkan uji ahli dan uji kelompok kecil. Sehingga aplikasi ini sebagai media bimbingan belajar strategi mengelola stres siswa dinilai sangat layak sebagai media pendukung layanan bimbingan belajar.*

**Kata kunci:** *Bimbingan Belajar, Aplikasi Smart Book, Stres Belajar*

## PENDAHULUAN

Stres akademik pada siswa merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan sebagaimana mereka merupakan calon penerus masa depan, stres akademik ini dapat menyebabkan banyak hal yang dapat merugikan banyak pihak dan membuat siswa menjadi tidak stabil dalam proses pembelajaran, apabila kondisi ini dibiarkan berlarut-larut maka akan menimbulkan masalah yang lebih serius (Palagda, 2022). Menurut Aryani (2016) mengatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangan. Stres belajar itu sendiri merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan- tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016).

Stres akademik, yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan akademik yang tinggi, merupakan fenomena yang dapat memiliki dampak signifikan pada siswa. Situasi yang memperumit seperti pandemi COVID-19 juga dapat memperburuk dampaknya. Studi yang dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi di AS selama pandemi menemukan peningkatan stres yang dirasakan di antara partisipan. Selain stres yang dirasakan, gejala stres seperti ketegangan, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati juga cenderung muncul sebagai hasil dari tekanan akademik yang tinggi. Meskipun dalam penelitian tersebut tidak tercatat perbedaan signifikan dalam tingkat depresi atau kecemasan antar kelompok, stres akademik yang berkelanjutan sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang. Kebosanan juga dapat menjadi dampak dari rutinitas akademik yang monoton dan tuntutan yang berulang. Secara tambahan, stres akademik yang berlebihan dapat mengganggu fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan pemrosesan informasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kinerja akademik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penanganan yang tepat terhadap stres akademik diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional siswa serta meningkatkan pencapaian akademik mereka (Frazier, et al., 2023).

Stres akademik merupakan permasalahan kunci dalam keberhasilan akademik dan mendapat perhatian khusus, terutama saat pandemi Covid-19, konselor sekolah dapat memberikan bantuan dengan memberikan informasi tentang pengelolaan emosi, mengendalikan rasa cemas, manajemen waktu, dan persiapan untuk proses belajar mengajar (Ade, Halim, & Zikra, 2019). Peran penting konselor sekolah dalam meningkatkan praktik layanan bimbingan dan konseling untuk mengantisipasi stres akademik siswa dengan memperhatikan faktor-faktor stresor akademik (Barseli et al., 2020). Bimbingan konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu melalui pertemuan tatap muka, membantu individu

memahami dan menyelesaikan masalahnya sendiri (Tohirin, 2007). Layanan bimbingan umum dan konseling bertujuan membantu siswa mengarahkan diri dan berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pengembangan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karier (ABKIN, 2013). Berdasarkan uraian diatas maka bimbingan dan konseling (BK) penting dalam mengatasi stres akademik karena BK memberikan informasi, dukungan emosional, dan strategi penanganan masalah kepada siswa. Melalui sesi konseling, siswa dapat belajar keterampilan praktis untuk mengelola emosi, mengendalikan rasa cemas, dan meningkatkan manajemen waktu mereka, serta mengembangkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, BK tidak hanya membantu siswa dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dalam buku Aryani 2016, menurut teori CBM (*Cognitif Behavior Modification*) stres belajar terbentuk dari stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, yang proses kognitifnya akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Berdasarkan hasil wawancara pertama peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling atas nama Wawan melalui *Whatsapp* pada tanggal 15 Agustus 2021, mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang dipanggil kurang lebih 10 orang disebabkan tidak pernah menghadiri persekolahan, bolos dan tidak mengerjakan tugasnya, hal ini disebabkan mereka stres dengan pembelajaran yang dimana sering dilakukan secara daring. Tugas yang begitu banyak serta sarana dan prasarana yang tidak memungkinkan untuk mengerjakan hingga membuatnya stres dan hal negtif lain terjadi, sesuai dengan data hasil wawancara dengan guru BK bahwa sekitar 75% siswa mengalami stres belajar.

Arifin (2018) mengatakan bahwa stres yang dialami siswa di sekolah perlu mendapat perhatian dan penanganan yang serius dari berbagai pihak agar dapat dikelola dengan baik. Stres dalam kehidupan siswa tidak dapat dihilangkan karena merupakan bagian dari kehidupan akan tetapi jika keadaan itu dibiarkan maka kemungkinan siswa akan mengalami hambatan dalam kelanjutan studinya, hambatan itu biasa berbentuk prestasi belajar rendah, tinggal kelas maupun *drop out* (DO). Berdasarkan wawancara yang lakukan sebagai peneliti kepada guru BK bahwa siswa sering mengalami stres dalam pembelajaran, baik penyebabnya karena tugas terlalu banyak ataupun karena adanya hal yang janggal dalam keluarganya, yang dimana orang tua yang sangat memaksakan kehendak anaknya hingga siswa kepiran dan membuatnya menjadi prustasi dan stres. Masa pandemi Covid 19 ini pastinya akan sulit bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan layanan-layanan, terutama dalam membantu siswa dalam mengatasi kendala yang dimilikinya, karena sesuai dengan wawancara peneliti di SMA Negeri 13 Bone kepada guru BK bahwa mereka sangat sulit dalam memberikan layanan-layanan kepada siswanya hingga stres kepada siswa sangat rentang terjadi, pemberian informasi dan motivasi ataupun strategi belajar kepada siswa sangat perlu untuk diadakan untuk meminimalisir stres yang terjadi kepada siswa hingga siswa juga dapat semangat dalam belajar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (research and development). Penelitian pengembangan ini adalah model penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2019). Dalam aspek pendidikan, produk-produk yang dihasilkan melalui R&D diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan relevan dengan kebutuhan. Sugiyono (2019) yang dimaksud dengan model penelitian pengembangan dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk serta menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan muncul sebagai strategi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil pendidikan.

Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama 1 bulan yang dilakukan di lokasi penelitian yang peneliti pilih yaitu UPT SMA Negeri 13 Bone. Berdasarkan lokasi penelitian di atas, alasan peneliti memilih lokasi ini adalah dikarenakan Adanya siswa mengalami stres akademik disekolah tersebut hingga diperlukannya penelitian lebih lanjut untuk mengetahuinya dan Belum pernah dilakukan penelitian di UPT SMA Negeri 13 Bone mengenai pengembangan aplikasi smart book terhadap siswa, terutama pada kelas XI.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kepraktisan aplikasi smart book sebagai berikut wawancara, pengumpulan data dengan cara wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data berupa tanggapan atau penilaian dari para ahli pada modul bimbingan pribadi sosial yang dikembangkan. Proses wawancara melalui wawancara bebas terpimpin yaitu dengan membuat garis-garis besar informasi yang ingin didapat. Masing-masing ahli mengevaluasi berdasarkan bidang keahlian masing-masing. Alat pengumpul data selanjutnya yaitu angket. Angket ini digunakan untuk mengumpulkan data serta untuk mengetahui persentase siswa yang mengalami stres belajar, peneliti membagikan angket melalui google form untuk mempermudah siswa dan mempermudah peneliti dalam menghitungnya. Adapun bentuk angket yang digunakan calon peneliti adalah gabungan bentuk angket tertutup dengan pilihan jawaban skala likert yaitu 1) Sangat Sesuai (SS), 2) Sesuai (S), 3) Tidak Sesuai (TS), 4) Sangat Tidak Sesuai (STS). Datadiperoleh dari angket tersebut merupakan data kuantitatif dan kualitatif.

Data-data yang diperoleh dalam pengembangan aplikasi smart book ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapatkan dari hasil kritik dan saran dari para ahli dan kelompok terhadap pengembangan media ini. Kemudian kritik dan saran tersebut dianalisis sebelum dijadikan sebagai bahan revisi produk yang sedang dikembangkan. Data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok yang berupa penilaian secara umum mengenai aplikasi smart book. Data ini diperoleh kemudian diolah untuk menunjukkan taraf kelayakan. Sehingga pada akhirnya, semua data baik data kualitatif ataupun kuantitatif yang diperoleh akan digunakan sebagai dasar dalam merevisi aplikasi smart book.

Penilaian pengembangan ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu teknik analisis data kualitatif dan analisis data deskriptif. Penelitian dengan pendekatan pengembangan dilaksanakan melalui tahapan- tahapan yang saling berkaitan. Model pengembangan modul ini mengacu pada strategi pengembangan yang dikemukakan oleh Borg and Gall (2005). Strategi ini disebut penelitian dan pengembangan (research and development). Penelitian dan pengembangan merupakan siklus pengembangan yang terdiri dari sepuluh langkah pengembangan yaitu Penelitian awal dan pengumpulan informasi awal, Perencanaan pengembangan, Pengembangan format produk awal, Uji coba awal, Revisi produk I, Uji coba lapangan, Revisi produk II, Uji coba lapangan, Revisi produk akhir, Deseminasi dan implementasi. Akan tetapi peneliti meringkasnya menjadi 7 tahapan yang dimana sudah mewakili ke 10 tahap diatas yaitu penelitian awal dan pengumpulan informasi awal, Perencanaan pengembangan, Pengembangan format produk awal, Uji ahli, Revisi produk I, Uji kelompok kecil hingga Revisi II (produk akhir).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis angket menunjukkan gambaran pentingnya layanan informasi bimbingan belajar dalam strategi mengelola stres belajar siswa yang dibagikan kepada 30 responden siswa melalui via google form diketahui bahwa sebesar 68% responden mengalami stres dalam belajar, hingga media informasi mengenai cara mengelola stres belajar ini sangat

---

dibutuhkan. Hasil wawancara melalui whatsapp yang menunjukkan gambaran pentingnya media informasi mengenai stres belajar yang dilakukan kepada dua siswa sebagai narasumber dapat diketahui hasil wawancara yakni: pertama dengan saudara (N), selaku siswa SMA Negeri 13 Bone kelas XI mengatakan bahwa selama pembelajaran, rasa stres itu pasti ada terutama banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran hingga membuat kita stres dan susah untuk mengkondisikan keadaan serta sarana juga yang kurang lengkap. Kedua wawancara dengan siswa inisial (S) selaku siswa SMA Negeri 13 Bone kelas XI mengatakan bahwa pembelajaran sekarang sudah mulai baik tetapi rasa stres dalam pembelajaran ini sering terjadi, baik karena tugas terlalu banyak atau sistem persekolahan yang belum stabil.

Hasil analisis wawancara dengan guru BK diketahui bahwa kebanyakan siswa memang sering merasa bosan atau mengeluh dengan proses pembelajaran, sekitar 75% siswa mengalami stres dalam belajar. Dalam kondisi sekarang siswa susah dalam mengkondisikan yang dimana awalnya kuliah daring full dan sekarang sudah mulai pembelajaran luring, selain itu kebanyakan siswa juga mengeluh karena banyaknya tugas, sistem pembelajaran yang tidak stabil, dan masih banyak lagi, serta kami sebagai guru BK terkendala dengan masalah waktu dan media informasi yang akan digunakan untuk membantu siswa..

## SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kebutuhan layanan informasi strategi mengelola stres belajar siswa yang diperoleh dari hasil studi pustaka, analisis angket, wawancara menunjukkan bahwa kurangnya informasi tentang cara mengelola stres belajar, belum adanya layanan yang dapat diakses oleh siswa di sekolah.

Tingkat validitas dan kepraktisan media bimbingan belajar Smart Book dalam strategi mengelola stres belajar sebagai media informasi bagi siswa sudah valid untuk digunakan oleh siswa sesuai dengan hasil dari penelitian tiga orang ahli, yaitu: ahli materi yang dimana mendapatkan perentase sebesar 85%, ahli media yang dimana mendapatkan persentase sebesar 84%, dan uji praktisi oleh guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 13 Bone yang mendapatkan hasil persentase sebesar 84%. Akan tetapi masih perlu dilakukan perbaikan produk untuk menghasilkan produk yang lebih berkualitas untuk nantinya bisa diimplementasikan secara luas dilapangan. Hasil respon peserta didik terhadap media aplikasi smart book sebagai media informasi bagi siswa adalah sangat baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- ABKIN. 2013. *Panduan Khusus Bimbingan dan Konseling, Pelayanan Arah dan Peminatan Peserta Didik*. Yogyakarta: ABKIN
- Ade, A.H, & Zikra Zikra. (2019). "Students Academic Stress and Implications in Counseling." *Jurnal Neo Konseling*. Vol.1 No.3. hal. 4
- Arifin, A.A. 2018. Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. Vol.2 No.1
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.8 No.2, Hal: 72-78.
- Borg, W. R., Gall, J. P., & Gall, M. D., & (2005). *Appling Educational Research: A Practical Guide (5th ed.)*. London: Pearson Education.
- Frazier, P., Liu, Y., Selvey, A., Meredith, L., & Nguyen-Feng, V.N. 2023. Randomized controlled trials assessing efficacy of brief web-based stress management interventions for college students during the COVID pandemic. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.70 No.3. Hal. 314-324
-

- Palangda, L., Mandey, L.J., Mamuaya, M.P., Ponamon, J.F. Monoarfa, H., & Jacobus, S. 2022. Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa Di SMK 1 Tana Toraja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 4 No. 6 Hal. 8655-8662.
- Sugiyono. 2019. Metode penelitian dan pengembangan untuk bidang pendidikan, manajemen, sosial, teknik: Research and development. Bandung: Alfabeta
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.