



## **Coping Strategy in Counseling Services Through the Eduda Application Program in the Pandemic Period**

**Raudah Zaimah Dalimunthe<sup>1</sup>, Rosmala Dewi<sup>2</sup>, Evans Libra Sianipar<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Medan, Indonesia

\*Correspondence: [raudah@untirta.ac.id](mailto:raudah@untirta.ac.id)

### **Abstract**

*This study aimed to produce teaching materials for effective coping strategies in the implementation of counseling services to students. Teaching materials are made in printed form, then for the benefit of the pandemic, they were arranged in the form of an EDUDA (Education of Drug Adversity) application program. A coping strategy is one of the life skills of the seven skills that are trained in the EDUDA application program design research development using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) carried out for 6 months. The research subjects were 29 students of class X SMA Negeri 17 Medan TA. 2019/2020. Data collection techniques (1) conducting interviews about coping strategy exercises, (2) distributing valid questionnaires via zoom, (3) monitoring the progress of the exercise implementation through WhatsApp (WA). The effectiveness of teaching materials is assessed according to the answer key in each exercise and the questions have a score, the results of the exercise are 27 students have passed the mean percentage of 93.10% and have achieved a very good classification. The conclusion of this study is that this coping strategy teaching material is effective for use in counseling services for class X students of SMA Negeri 17 Medan TA. 2019/2020.*

**Keyword :** Teaching materials; Coping strategy skills; Application EDUDA.

### **Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk menghasilkan bahan ajar strategi coping yang efektif dalam pelaksanaan layanan konseling pada siswa. Bahan ajar dibuat dalam bentuk cetak selanjutnya untuk kepentingan masa pandemi disusun dalam bentuk program aplikasi EDUDA (Education of Drug Adversity). Strategi coping merupakan salah satu keterampilan hidup dari tujuh keterampilan yang dilatih dalam program aplikasi eduda desain penelitian pengembangan dengan menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) dilaksanakan selama 6 bulan. Subjek penelitian dengan jumlah 29 siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan TA. 2019/2020. Teknik pengumpulan data (1) pelaksanaan wawancara tentang latihan strategi coping, (2) penyebaran angket yang sudah valid dilaksanakan melalui zoom, (3) pemantauan kemajuan pelaksanaan latihan dilakukan melalui whatsapp (WA). Keefektifan bahan ajar dinilai sesuai dengan kunci jawaban di setiap latihan dan soal ada score, didapat hasil latihan siswa sebanyak 27 orang telah lulus mean persentase 93,10% telah mencapai klasifikasi sangat baik. Kesimpulannya penelitian ini bahwa bahan ajar strategi coping ini efektif untuk digunakan dalam layanan konseling pada siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan TA. 2019/2020.

**Kata Kunci :** Bahan ajar; Keterampilan strategi coping; Aplikasi EDUDA.

**How To Cite :** Dalimunthe, R. Z., Dewi, R., & Sianipar, E. L. (2021). Coping Strategy in Counseling Services Through the Eduda Application Program in the Pandemic Period. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 129-138.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021 by author

## PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan stres yang terjadi pada setting sekolah (Calaguas, 2011). Sebagai anak, pada posisi masa peralihan menuju dewasa, tekanan akademik, gaya hidup dan sosial dapat menyebabkan stres. Stres akademik akan terjadi pada saat siswa merasa kesejahteraan dirinya terancam dengan adanya tuntutan-tuntutan akademik, seperti tingginya harapan diri untuk meraih prestasi di sekolah tanpa diimbangi dengan kemampuan yang cukup dalam diri. Saat pandemi siswa belajar di rumah menghadapi tuntutan tugas yang banyak, tak ada teman belajar, sulit mamahami materi karena tidak bertemu dengan guru, siswa tidak memiliki kepercayaan pada kemampuannya, keadaan pandemi belajar dari rumah menambah stress akademik dialami siswa. Sehingga bisa diasumsikan sebagian besar siswa gagal mengatasi masalahnya dan belum memiliki strategi coping. Selain itu, siswa yang baru masuk sekolah di lingkungan sekolah baru, belum mengenal guru dan teman sekelas belajar harus berlangsung secara daring, juga dapat membuat stres akademik karena siswa masih berada dalam masa adaptasi dan belum menemukan cara yang tepat pembelajaran daring secara mandiri untuk mengatasi permasalahan yang ada di sekolah.

Alvin (dalam Fachrosi, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkannya. Selanjutnya Thurson (2005) stres akademik disebabkan materi pelajaran sulit bagi siswa, muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Disimpulkan stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif menimbulkan respon siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan belajar dan sekolah. Ada siswa yang tingkat kemampuan untuk beradaptasi terhadap stresnya baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus.

Papalia (2008) coping merupakan aspek penting kesehatan mental, dimana coping merupakan pemikiran atau prilaku adaptif dalam mengurangi atau meringankan stres yang bersumber dari kondisi yang menyakitkan, berbahaya atau menantang. Strategi coping mengarah pada upaya atau usaha individu, baik mental maupun prilaku, yang tujuannya untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisirkan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan kata lain, strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun prilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mutadin, 2002). Berdasarkan beberapa pengertian diatas coping stress merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisirkan situasi yang penuh tekanan baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mendukung terlaksananya penelitian pengembangan bahan ajar keterampilan mengelola stres. Berdasarkan penelitian Alvin Fadilla, Dkk (2000), mengatakan bahwa kondisi yang paling banyak menunjukkan perilaku merokok yaitu ketika remaja dalam tekanan (stres) yaitu sebesar 40,80%. Perilaku mengkonsumsi rokok ketika stres merupakan upaya pengentasan masalah yang bersifat emosional yang dialihkan terhadap perilaku merokok. Penelitian Ridhwan (2006), megungkapkan bahwa korelasi positif yang signifikan ( $r = 0,141$  ;  $p = 0,017$ ) antara stres dan perilaku agresif pada remaja, dalam arti semakin tinggi stres, maka semakin tinggi perilaku agresif; sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin rendah pula perilaku agresif.

Penelitian Dewi, Dkk (2018) mengenai keterampilan hidup menyatakan bahwa *life skills* remaja saat ini masih rendah, menyebabkan remaja inisiasi narkoba. Salah satu dari tujuh keterampilan hidup yang kurang dimiliki siswa keterampilan mengelola stress atau coping stress.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap salah satu Guru BK di SMA Negeri 17 Medan pada tanggal 16 April 2020 bahwa siswa SMA masih labil, mudah tersinggung, marah, berkelahi padahal yang persoalan kecil mestinya masalah dapat diselesaikan dengan cara baik. Beberapa siswa belum memiliki *coping* stress, rendah dalam mengelola stresnya, sehingga menjadikan siswa tersebut cenderung semangat belajar menurun, mengasingkan diri, atau tauran bersama teman, menganggap masalah timbul karena ulah teman atau orang lain. Siswa yang mengalami stres juga cenderung mudah terbawa kepada hal-hal yang negatif seperti pelampiasan emosi kepada orang lain karena tanpa sadar siswa gagal mengontrol diri sendiri dengan alasan agar hati terhibur, melukai orang lain. Keadaan emosi yang tidak stabil mengganggu semangat belajar sehingga menyebabkan terabaikannya tugas-tugas penting. Dari beberapa perilaku yang ditampilkan siswa di atas dapat diketahui bahwa Guru BK di sekolah SMA Negeri 17 Medan belum ada suatu media bahan ajar yang mempermudah guru BK dalam mencegah atau mengatasi masalah stres semasa pandemi belajar dari rumah.

Dapat disimpulkan dari peneliti terdahulu dan lapangan bahwa terdapat siswa yang kurang memiliki keterampilan mengelola stres. Diperkuat hasil wawancara pada guru bimbingan konseling bahwa siswa yang keterampilan mengelola stresnya rendah, seperti siswa yang gagal mengelola stres, cenderung mengasingkan diri sepanjang waktu, semangat belajar menurun, cenderung menganggap masalah timbul karena ulah teman atau orang lain. Siswa cenderung mudah terbawa kepada hal-hal yang negatif seperti pelampiasan emosi kepada orang lain karena tanpa sadar siswa tersebut lepas kontrol terhadap diri sendiri dengan alasan agar hati terhibur, berakibat orang lain terluka dan terabaikannya tugas-tugas sekolah yang penting.

Kondisi siswa yang mengalami stres akademik tentu berdampak pada hasil belajar siswa sendiri seperti yang dijelaskan Oon (2007) bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Apabila tidak ditangani dengan segera dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. Dalam jangka panjang, stres yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental dan patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan, dan alkohol.

Saat pandemi covid-19 siswa belajar dari rumah, guru BK memerlukan bahan pembelajaran daring untuk memperkuat live skill siswa menghadapi perubahan pelaksanaan pembelajaran. Aplikasi eduda merupakan salah satu aplikasi education of drugs adversity yang disiapkan untuk memfasilitasi guru BK dapat melaksanakan pembelajaran konseling dimana dan kapan saja melaksanakan pelayanan. Aplikasi eduda terdiri 4 bagian eduda guru BK, eduda siswa, eduda konselor sebaya, eduda orangtua, dan guru bk.

Eduda siswa berisikan (1) cathingan untuk konseling kepada konselor sebaya, orangtua, dan guru bk. (2) Video pembelajaran membangun ketahanan diri siswa melalui latihan tujuh keterampilan hidup yaitu keterampilan belajar, mengatur waktu, spiritual, mengelola stress, latihan berpikir kritis, memecahkan masalah, dan kepemimpinan diri. (3)

cara mendeteksi dini penyalahgunaan narkoba, 4) tujuh bahan latihan keterampilan hidup dan penilaian. Berikut ini gambar salah satu isi eduda siswa latihan 7 keterampilan hidup.

Latihan 7 Keterampilan
Keterampilan Memecahkan Masalah
Keterampilan berpikir kritis
Keterampilan kehidupan spiritual
Keterampilan mengelola stress
Keterampilan Mengatur Diri
Keterampilan Belajar
Keterampilan Kepemimpinan diri

**Gambar 1. Salah Satu Isi Program EDUDA Siswa Latihan 7 Keterampilan Hidup**

Peneliti mengembangkan bahan ajar berupa materi, video pembelajaran, metode, media, bahan latihan pembiasaan dan penilaian. Pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan dua metode (1) metode langsung, (2) e-learning menggunakan aplikasi eduda. Bahan ajar berupa buku dilaksanakan pada pembelajaran tatap muka. Saat pandemic ini peneliti menggunakan metode e-learning menggunakan aplikasi eduda. Layanan pembelajaran konseling tidak hanya berfungsi mengentaskan masalah, yang lebih penting fungsi pencegahan agar siswa mencapai Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKPD) sesuai tuntutan kurikulum BK 2013. Tujuh keterampilan hidup merupakan isi layanan dasar untuk membantu siswa membangun ketahanan diri atau self resiliensi.

Bahan pembelajaran adalah bahan-bahan atau materi pelajaran yang disusun secara sistematis, yang digunakan guru atau peserta didik dalam proses pembelajaran. Bahan pembelajaran adalah seperangkat sarana atau alat pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran, media, metode, batasan-batasan dalam rangka mencapai kompetensi dan tujuan yang diharapkan pada kurikulum BK. Dengan demikian jika peserta didik melaksanakan kegiatan pembelajaran diharapkan memiliki perubahan dalam dirinya. perubahan tersebut meliputi aspek sikap, pengetahuan serta keterampilan.

Kelebihan bahan ajar ini memudahkan guru BK melaksanakan layanan baik tatap muka luring, maupun pembelajaran daring. Guru BK menyampaikan bahan untuk pemahaman dan latihan mengenai strategi *coping* kepada siswa. Guru BK lebih memperhatikan kegiatan sehari-harinya memilih aspek-aspek strategi coping yang akan mereka pelajari. Siswa mengaplikasikan, latihan menjadi kebiasaan hidup sehat Pada kegiatan sehari-hari belajar memahami dan mempraktikkan strategi *coping*.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian pengembangan (*Research & Development*). Sugiyono (2012) metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian ini menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subjek penelitian siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 29 orang. Kriteria dalam penentuan subjek, yaitu: 1) siswa memiliki handphone android versi 5.0 dan memiliki paket data, 2) bersedia untuk aktif di eduda melalui daring, 3) disetujui oleh kepala sekolah dan guru BK. Objek dalam penelitian bahan ajar keterampilan strategi *coping*.

Metode pengumpulan data yang digunakan berbentuk kuesioner dan wawancara. Kuesioner berupa angket keterampilan strategi coping, angket untuk memvalidasi materi, media dan respon siswa. Tujuan penggunaan angket untuk mengetahui bagaimana keterampilan mengelola stres siswa dan tanggapan dari pakar ahli yaitu ahli materi dan ahli media terkait kelayakan produk sehingga diperoleh skor sebagai bahan pengembangan produk lebih lanjut. Sedangkan wawancara bertujuan mengetahui tanggapan, komentar, dan saran guru serta siswa setelah menggunakan media pembelajaran.

Angket validasi produk dari ahli materi disusun berdasarkan karakteristik bahan ajar menurut Widodo dan Jasmadi dalam Ika Lestari (2013), yaitu self instructional, self contained, stand alone, adaptive, dan user friendly. Sedangkan validasi produk oleh ahli media disusun berdasarkan 3 aspek penilaian menurut Arsyad (2009) yaitu ukuran, desain sampul, dan desain isi. Angket respon siswa disusun berdasarkan karakteristik bahan ajar menurut Widodo dan Jasmadi dalam Ika Lestari (2013), yaitu self instructional, self contained, stand alone, adaptive, dan user friendly. Analisis angket Keterampilan mengelola stres dianalisis dengan skala Likert yang menggunakan skala 1–4. Cara melaksanakan latihan pada program eduda dengan mengklik tanda panah hitam kecil yang ada dikotak pilih keterampilan. Dikotak tersebut terdapat 10 jenis kegiatan mengelola stres dalam artikel ini disebut strategi coping yang akan dilatih dalam waktu 7 hari (1 minggu) selanjutnya dinilai. Pelatihan strategi coping dilakukan selama 3 bulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dijelaskan sesuai dengan disain ADDIE, Dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan analisis awal diambil dari penelitian terdahulu, Ridhwan (2006), mengungkapkan bahwa korelasi positif yang signifikan ( $r = 0,141$  ;  $p = 0,017$ ) antara stres dan perilaku agresif pada remaja, dalam arti semakin tinggi stres, maka semakin tinggi perilaku agresif; sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin rendah pula perilaku agresif. Guyana, Dkk (2016) mengatakan bahwa manajemen stres berpengaruh tinggi terhadap hasil belajar siswa. Hal ini dilihat dari sumbangan pengaruh X terhadap Y sebesar 0,808 atau 80%. Sedangkan sisanya 20% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini seperti kondisi manajemen stres yang dipengaruhi beragam aspek dari dan lingkungan sekitarnya yang berdampak hasil belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran akuntansi. Semakin baik manajemen stres dalam belajar mengajar maka semakin baik juga hasil belajar siswa. Begitu juga sebaliknya apabila manajemen stres dalam belajar mengajar tidak baik maka hasil belajar siswa akan menurun.

**Tabel 1. Tahapan, Kegiatan dan Hasil Penelitian**

Tahap Penelitian ADDIE	Kegiatan Penelitian	Hasil Penelitian	Pihak yang Terlibat
<i>Analysis</i>	1. Analisis kebutuhan, karakteristik, dan kemampuan awal, siswa, analisis ketersediaan fasilitas, pendukung, kurikulum BK, dan tugas perkembangan siswa.	1. Siswa butuh bahan ajar, sesuai dengan keadaan siswa sulit mengendalikan emosi, dan sesuai kurikulum BK namun bahan ajar untuk strategi coping saat pandemic tidak ada di sekolah. 2. Dari jumlah responden 29 siswa, terdapat 25 siswa strategi copingnya rendah.	Peneliti, guru BK dan siswa.
<i>Design</i>	1. Menentukan struktur materi, 2. Spesifikasi multimedia yang dikembangkan untuk program aplikasi eduda. 3. Membuat story board, desain dan fitur bahan ajar. 4. Mempersiapkan materinya dalam bentuk video pembelajaran. 5. Penyusunan instrumen validasi ahli materi, media dan angkat respon siswa. 6. Mengidentifikasi teknologi pendukung produksi bahan ajar ke dalam program eduda	1. Tersusunnya bahan ajar atas tiga bagian, awal, isi dan akhir. 2. Ditemukan spesifikasi multi media. 3. Tersusunnya desain dan fitur bahan ajar berupa cover, aturan penggunaan buku, kompetensi yang ingin dicapai, materi, latihan, penilaian, refleksi dan refrensi. 4. Materi dalam bentuk video pembelajaran dan bahan cetak. 5. Tersusunnya instrumen validasi media, validasi materi dan angket respon siswa. 6. Tampilnya bahan ajar strategi <i>coping</i> pada program aplikasi eduda.	Peneliti, ahli media dan ahli materi.
<i>Development</i>	1. Validasi Ahli a. Validasi ahli media. b. Validasi ahli materi. 2. Revisi bahan ajar. 3. Hasil validasi lapangan.	1. Terdapat hasil validasi oleh ahli media dan materi. a. Bahan ajar sangat valid dan dapat digunakan. b. Bahan ajar valid dan dapat digunakan. 2. Revisi tersusun atas kritik oleh ahli media dan ahli materi. 3. Didapati tanggapan siswa terhadap bahan ajar.	Peneliti, ahli media, ahli materi, dan siswa.
<i>Implementation</i>	Menerapkan bahan ajar strategi coping melalui aplikasi eduda.	Siswa memahami, menerapkan materi dan latihan strategi coping melalui aplikasi eduda dan mendapatkan penilaian.	Peneliti, siswa dan guru BK.
<i>Evaluation</i>	Melakukan penilaian terhadap bahan ajar strategi coping melalui hasil latihan siswa dan respon siswa	Keterampilan strategi coping siswa meningkat dan tidak terdapat revisi terhadap bahan ajar.	Peneliti dan siswa

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Cia, Dkk (2016) mengatakan bahwa manajemen stres berpengaruh tinggi terhadap hasil belajar siswa. Hal ini dilihat dari sumbangan pengaruh X terhadap Y sebesar 0,808 atau 80%. Sedangkan sisanya 20% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini seperti kondisi

manajemen stres yang dipengaruhi beragam aspek dari dan lingkungan sekitarnya yang berdampak hasil belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran akuntansi. Semakin baik manajemen stres dalam belajar mengajar maka semakin baik juga hasil belajar siswa. Begitu juga sebaliknya apabila manajemen stres dalam belajar mengajar tidak baik maka hasil belajar siswa akan menurun. Hal ini sejalan dengan observasi awal dan wawancara yang dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 17 Medan, masih terdapat siswa yang kurang mampu dalam mengelola stresnya dengan baik sehingga mengganggu aktivitasnya, ribut di kelas, ugal ugalan di jalan.

Berdasarkan hasil data angket strategi coping dengan responden sebanyak 29 siswa kelas X yang menjadi subjek penelitian, yang berada pada kategori sangat baik strategi coping hanya 2 orang dengan persentase 6,89%, yang kategori baik strategi coping nya ada 16 orang dengan persentase 55,17% dan yang kurang memiliki strategi coping ada 11 orang dengan hasil persentase 37,93%. Jadi dapat dikatakan bahwa siswa kelas X masih terdapat siswa yang memiliki strategi coping yang kurang sebanyak 37,93%.

**Tabel 2. Kategorisasi**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
76 – 100 %	2	6,89%	Sangat Baik
51 – 75 %	16	55,17%	Baik
26 – 50 %	11	37,93%	Kurang
0 – 25%	0	0%	Tidak Baik

Tahap mendesain bahan ajar strategi coping terdiri dari 4 langkah yaitu: penyusunan kerangka bahan ajar, pengumpulan dan pemilihan referensi, penyusunan desain dan fitur bahan ajar, dan penyusunan instrumen penilaian bahan ajar.

Berdasarkan hasil yang diperoleh secara keseluruhan dari Validasi produk oleh ahli media adalah 90,78% katagori sangat layak untuk dipergunakan. Hasil yang diperoleh secara keseluruhan dari validasi oleh ahli materi adalah 75% katagori layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil validasi ahli media dan materi maka didapat masukan yaitu: gambar karakter pada bagian cara penggunaan didalam bahan ajar dihilangkan, mempersingkat penggunaan kata sehingga tidak terjadi pemborosan kata dan menambahkan contoh stresor yang berasal dari sekolah pada bahan ajar. Setelah divalidasi oleh ahli, bahan ajar diuji cobakan pada kelompok kecil yaitu pada 20 orang siswa kelas X SMA Negeri 17 Medan. Hasil ujicoba yaitu peneliti memperbaiki materi menjadi lebih singkat, padat dan jelas, serta menambahkan karakter didalam bahan ajar untuk menambah minat dalam menggunakannya dengan gambar dan warna yang menarik bagi siswa.

**Tabel 3. Indikator Penilaian Buku**

No.	Aspek	Indikator Penilaian	Jumlah	Persentase	Kategori
1.	Media	Ukuran	8	100 %	Sangat Valid
		Desain Sampul	25	89,25 %	Sangat Valid
		Desain Isi	36	90%	Sangat Valid
2.	Theory	Self Instruction	21	78%	Valid
		Self contained	15	75%	Valid
		Stand Alone	6	75%	Valid
		Adaptive	6	75%	Valid
		User friendly	12	75%	Valid
Total Score			129	Total Skor	129
Average				Rata-rata	

Tahap pengimplementasian, peneliti awalnya melakukan pengenalan aplikasi eduda (Education of Drugs Adversity) sebagai wadah penelitian dan peneliti juga membimbing siswa dalam mengunduh aplikasi eduda. Sebelum menggunakan aplikasi eduda, peneliti mengarahkan siswa untuk membuat akun pribadi yang akan digunakan untuk dapat masuk ke aplikasi eduda. Setelah akunnya terdaftar maka peneliti mengarahkan siswa masuk ke dalam aplikasi eduda dan mengisi latihan strategi coping. Latihan strategi coping berisikan latihan-latihan pembiasaan yang dikaitkan dengan aspek-aspek mengelola stres. Beban pembelajaran daring/tugas pembelajaran yang berlebihan, waktu mengerjakan yang singkat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ph, dkk., 2020) (Angraini, 2018) . Stres dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang (Kupriyanov, 2014). stress ditandai dengan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Sulit tidur, mudah lelah, sering terasa letih, ketegangan otot bahkan sampai diare merupakan gejala fisik dari stres (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik memiliki 2 komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi. Funsu Andiarna 146 reaksi terhadap stressor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Gadzella & Masten, 2005). Latihan dilakukan selama 7 hari. Setelah siswa selesai mengisi latihan, maka siswa diarahkan untuk mengisi soal pemahaman mengenai latihan strategi coping sebanyak 40 soal dan jika selesai mengerjakannya maka akan muncul nilai berdasarkan pemahaman siswa.

Tahap terakhir yang peneliti lakukan dalam tahap implementasi adalah mengarahkan siswa untuk mengisi angket respon siswa dalam bentuk google form untuk melihat tanggapan siswa terhadap bahan ajar yang digunakan. Berdasarkan hasil angket respon siswa tersebut, didapat rata-rata 88,23% yang berada dalam kategori sangat baik. Demikian bahan ajar sudah baik dan tidak memerlukan revisi atau perbaikan lagi pada tahap implementasi.

Pada tahap ini, bahan ajar akan dinilai keefektifannya dinilai dari aktifitas siswa dan hasil latihan siswa. Berdasarkan tabel Rekapitulasi aktivitas siswa, siswa mengerjakan dan memahami dari isi latihan hal ini juga didukung dengan hasil latihan siswa yaitu siswa yaitu siswa yang berada pada rentang skor 45-53 berjumlah 1 siswa dengan 3,44%, siswa yang berada pada rentang skor 54-62 berjumlah 1 siswa dengan persentase 3,44%, siswa pada rentang skor 63-71 berjumlah 1 siswa dengan persentase 3,44%, siswa pada rentang skor 72-80 berjumlah 2 siswa dengan persentase 6,89%, siswa pada rentang skor 81 – 89 berjumlah 2 siswa dengan persentase 6,89% dan siswa pada rentang 90-100 berjumlah 22 siswa dengan perseentase 75,86%. Maka terdapat 27 siswa yang berada pada kategori baik (lulus).

Tahap terakhir yang peneliti lakukan dalam tahap implementasi adalah mengarahkan siswa untuk mengisi angket respon siswa dalam bentuk google form untuk melihat tanggapan siswa terhadap bahan ajar yang digunakan. Berdasarkan hasil angket respon siswa tersebut, didapat rata-rata 88,23% yang berada dalam kaegori sangat baik. Demikian bahan ajar sudah baik dan tidak memerlukan revisi atau perbaikan lagi pada tahap implementasi.

Pada tahap ini, bahan ajar akan dinilai keefektifannya dinilai dari aktifitas siswa dan hasil latihan siswa. Berdasarkan tabel Rekapitulasi aktifitas siswa, siswa mengerjakan dan memahami dari isi latihan hal ini juga didukung dengan hasil latihan siswa yaitu siswa yaitu siswa yang berada pada rentang skor 45-53 berjumlah 1 siswa dengan 3,44%, siswa yang berada pada rentang skor 54-62 berjumlah 1 siswa dengan persentase 3,44%, siswa pada rentang skor 63-71 berjumlah 1 siswa dengan persentase 3,44%, siswa pada rentang skor 72-80 berjumlah 2 siswa dengan persentase 6,89%, siswa pada rentang skor 81 – 89

berjumlah 2 siswa dengan persentase 6,89% dan siswa pada rentang 90-100 berjumlah 22 siswa dengan persentase 75,86%. Maka terdapat 27 siswa yang berada pada kategori baik (lulus).

Kelebihan dari penelitian ini menghasilkan produk bahan ajar masa pandemi untuk memudahkan guru BK dalam memberikan pemahaman kepada siswa dengan berupa bahan maupun materi-materi yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah atau tujuan atau rencana yang dikehendaki. Dengan adanya bahan ajar strategi coping, keinginan untuk dapat mengelola stres dengan baik dan benar masa pandemi dapat terlaksana dengan mudah dan terarah. Selain itu, strategi coping merupakan suatu pemikiran terarah untuk dapat mengelola stres dengan baik sehingga mempermudah siswa dalam menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Untuk layanan dalam bentuk konvensional memerlukan ruang dan waktu yang lebih lama, jadi peneliti juga menyediakan pembelajaran konseling dengan metode e-learning menggunakan aplikasi EDUDA yang dapat diakses dimanapun dan kapanpun sekaligus dapat menumbuhkan keterampilan mengelola stresnya secara mandiri. Maka untuk meningkatkan keterampilan mengelola stres dapat dilakukan dengan cara menggunakan bahan ajar keterampilan mengelola stres. Selain itu, kekurangan dari penelitian ini masih terbatasnya ruang lingkup sampel yang diteliti dalam penelitian ini dan masih tahap uji coba dalam penggunaan bahan ajar strategi coping dalam layanan konseling melalui program aplikasi eduda di masa pandemi. Oleh karena itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan terhadap hasil penelitian untuk metode penelitian selanjutnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan diketahui bahwa bahan ajar keterampilan mengelola stres yang dikembangkan sudah efektif digunakan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil latihan siswa yang menunjukkan dari 29 siswa terdapat 27 siswa yang sudah lulus dalam pengisian latihan pada bahan ajar dengan persentase 93,10%. Maka bahan ajar sudah dikatakan efektif karena persentase kelulusan secara keseluruhan mencapai klasifikasi baik dengan persentase 92,41%. Disarankan bahan ajar strategi *coping stress* dalam program eduda ini digunakan oleh guru untuk memperlancar pelayanan BK tetap eksis dan dibutuhkan siswa terutama masa pandemi ini.

## REFERENSI

- Ma'amun, A., dan Saputra, Y. M. (2000). *Perembangan Gerak dan dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Calaguas. (2011). *Foundationsof Sport and Exercise Psychology, 3rd edition*. Human Kinetics.
- Mulyatiningsih, E. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta.
- Fachrosi, E. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan. *Skripsi*. USU Medan.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *Proceeding*.
- Andiarna, F. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Selama Pandemi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-150.

- Guyana, Dkk. (2016). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Akuntansi SMK Negeri 1 Pontianak. Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 5 (5): 1-13.
- Kupriyanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11, 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>.
- Misra, R., & Castillo, LG (2004). Stres Akademik di Antara Mahasiswa: Perbandingan Siswa Amerika dan Internasional. *Jurnal Internasional Manajemen Stres*, 11 (2), 132-148.
- Oon, A. N. L. (2007). *Seri Teaching Children Handling Study Stress*. (diterjemahkan oleh: A. K. Anwar). Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ph, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>.
- Ridhwan, R. W. (2006). *Hubungan Antara Stres dan Perilaku Agresif pada Remaja*.
- Sugiyono, (2016). *Metode penelitian kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thurson, H. (2005). *Learning Effectively*. Private Puspa.