

## Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19

M Fauzi Hasibuan<sup>1</sup>, Jamila<sup>2</sup>, Dina Puspitas<sup>3</sup>, Hendra Sucitra<sup>4</sup>, Fajrina Ulfa<sup>5</sup>

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara<sup>1,2</sup>

Magister Manajemen Pendidikan Tinggi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara<sup>3,4,5</sup>

\*Korespondensi: [jamila@umsu.ac.id](mailto:jamila@umsu.ac.id)

### Abstract

This research aims to formulate the feasibility of guidance and counseling modules to prevent student stress in the covid-19 pandemic as well as ability by BK teachers/counselors in junior high school. This research method uses the ADDIE model. The study test subjects consisted of three experts to test eligibility, and three BK teachers/counselors. Instruments used are sklala likert, questionnaire and Focus Group Discussion (FGD). The data of the results of the study was analyzed using descriptive analysis and nonparametric statistical analysis. The findings show that this guidance and counseling module can be utilized by BK teachers/counselors to assist teachers in preventing student stress during the covid-19 pandemic.

**Keywords:** *Stress; Students; Guidance and Counseling; Modules; Covid-19.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat kelayakan modul Bimbingan dan konseling untuk mencegah stres siswa di masa pandemi covid-19 dan juga keterpakaian oleh guru BK/konselor di SMP. Metode penelitian ini dengan menggunakan model ADDIE. Subjek uji coba penelitian terdiri dari tiga orang ahli untuk menguji kelayakan, dan tiga orang guru BK/konselor. Instrument yang digunakan ialah sklala likert, kuisioner dan Focus Group Discussion (FGD). Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistik nonparametrik. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa modul Bimbingan dan konseling ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK/Konselor untuk membantu guru dalam mencegah stres siswa di masa pandemi covid-19

**Kata Kunci:** Stres; Siswa; Bimbingan dan Konseling; Modul; Covid-19.

**How To Cite :** Hasibuan, M. F., & Jamila. (2021). Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Mencegah Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 21-26.



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

Data *worldometers* yang diperbarui per awal april tahun 2020, menunjukkan total jumlah kasus positif corona di dunia sudah mencapai 3.081.502 kasus saat ini, pasien positif virus corona (COVID-19) di dunia hampir mencapai 3 juta kasus. Menurut *WHO*, jumlah kematian global telah mencapai 212.337 jiwa telah meninggal dan 931.855 orang berhasil sembuh. Sampai hari ini, masih ada 1.937.310 pasien yang menjalani perawatan dan 56.255 di antaranya sedang kritis yang dilaporkan dari seluruh dunia. Wabah COVID-19 perlu diakui merupakan sesuatu hal yang baru dan berbagai pihak belum siap menghadapinya (Yuwono, 2020).

Wabah covid-19 ditetapkan sebagai pandemi global dan BNPB menetapkan status darurat Nasional. Berkaitan dengan hal tersebut pemerintah telah melakukan upaya preventif

guna mencegah dan meminimalkan penyebaran virus corona. Kebijakan yang di ambil pemerintah Indonesia yaitu dengan menerapkan social distancing atau menjaga jarak dan *work from home (WFH)* atau kerja dari rumah baik pegawai negeri maupun swasta. Kebijakan ini mempunyai beberapa implikasi pada berbagai bidang ,tidak terkecuali bidang pendidikan.

Mentri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Anwar Makarim telah mengeluarkan surat edaran pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat Covid-19 pada 24 Maret lalu salah satu kebijakan yaitu menetapkan bahwa proses belajar untuk sementara dilakukan secara online atau daring dari rumah masing-masing. Dengan demikian, tidak akan terjadi tatap muka antara guru dan siswa. Interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran sangat penting untuk mengetahui kemajuan proses belajar siswa. Dengan adanya proses belajar daring, guru harus benar-benar memperhatikan siswa dalam belajar yang dilakukan secara online, tak terkecuali guru bimbingan dan konseling.

Dalam pembelajaran daring, siswa harus memiliki tanggung jawab personal terhadap pembelajaran yang di alaminya, akan tetapi siswa tidak dapat mengontrol sikapnya dalam belajar, menyelesaikan tugas-tugas melalui daring, mengalami kebosanan tinggal dirumah, dan bahkan banyak dari siswa sampai stress menghadapi kondisi pandemik ini. Hasil penelitian dalam jurnal *Psychiatry Research* mensurvei lebih dari 7.200 pria dan wanita di China selama lockdown yang diberlakukan pada Februari di negara itu. Lebih dari sepertiga ditemukan menderita "gangguan kecemasan umum", sementara sekitar seperlima berjuang dengan adanya tanda-tanda depresi. Sedangkan lebih dari 18% mengatakan adanya aktivitas kesulitan untuk tidur (Huang & Zhao, 2020). Selain itu, tak dapat dipungkiri bahwa keadaan atau situasi yang dihadapi setiap harinya berbeda dari sebelum terjadinya pandemi ini. Semua orang mungkin mengalami kesulitan tetapi kesulitan tersebut dapat berbeda-beda pada setiap orangnya. Beban kerja ganda yang di alami orang dewasa saat bekerja di dalam rumah yaitu antara pekerjaan yang dilakukan di rumah dengan pekerjaan rumah itu sendiri, bahkan sampai pada kesulitan-kesulitan lainnya seperti kesulitan ekonomi akibat pekerjaan maupun penghasilan. Selain itu, pelajar yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh juga tidak sepenuhnya menyenangkan bagi sebagian orang karena juga dibatasainya interaksi secara langsung dengan orang lain. Masa remaja merupakan masa storm and stress, masa yang bergolak dan berisi konflik serta perubahan suasana hati (Ildil & Ardi, 2013). Adaptasi pada keadaan saat ini seperti dapat berpengaruh pada kesehatan mental remaja seperti kecemasan berlebih (anxiety) maupun stres. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan. Beberapa faktor penyebab umum dari stres antara lain: masalah pekerjaan, ujian, problem rumah tangga, sakit, kurang tidur dan banyak lainnya (Musradinur, 2016).

Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stres, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, Apabila stres yang dihadapi dapat diatasi secara memadai tidak akan timbul stres. Bila terjadi ketidakmampuan, baru akan timbul stres. Tidak selamanya seseorang berhasil pengatasan stresor. Kondisi pandemik inilah peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu, mengatasi permasalahan-permasalahan siswa selama pembelajaran daring dalam hal ini agar para siswa tidak stres. Kondisi stres berlebihan biasanya menimbulkan efek fisiologi (Yuwono,

2020). Adanya wabah Covid-19 telah banyak mengubah strategi dan proses pembelajaran di seluruh dunia, dari pembelajaran klasikal menuju pembelajaran dari rumah (learning from home) dengan memanfaatkan jaringan internet. Khusus di Indonesia, pembelajaran dari rumah memunculkan berbagai persoalan (masalah) dalam implementasinya. Masalah yang muncul antara lain terkait dengan lemahnya jaringan internet, kondisi sosial ekonomi siswa, dan kurangnya bahan pelayanan bimbingan dan konseling untuk memberikan alternatif dalam mencegah stress siswa dalam menghadapi pandemic covid-19, dari beberapa masalah tersebut, peneliti merancang modul bimbingan dan konseling dalam upaya pencegahan stress siswa di masa pandemi. Peneliti menganggap bahwa pembuatan modul sangat efektif dilakukan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya pencegahan masalah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Yandri et al., 2013) mengungkapkan bahwa modul mempunyai keuntungan bagi guru yaitu, apabila siswa-siswa sukses dalam mempelajari modul, maka akan memberi rasa kepuasan yang lebih besar kepada guru. Modul memberikan kesempatan yang lebih besar dan waktu yang lebih banyak kepada guru untuk memberikan bantuan dan perhatian secara individual kepada setiap siswa yang membutuhkannya tanpa mengganggu atau melibatkan seluruh kelas. Peneliti berusaha memberikan alternatif pencegahannya dengan membuat modul bimbingan dan konseling untuk pencegahan stress di sekolah di masa pandemi. Sistem pembelajaran dengan fasilitas modul telah dikembangkan baik di luar maupun di dalam negeri, yang dikenal dengan Sistem Belajar Bermodul (Yandri et al., 2013). Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka peneliti tertarik meneliti tentang Modul Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Stress di Masa Pandemi Covid-19.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan *research and development (R&D)*. Prosedur pengembangan yang diterapkan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah pengembangan menurut model ADDIE yang meliputi *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* (dalam Molenda, 2003). Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan yaitu (1) tahap *analyze*, peneliti melakukan analisis kebutuhan yaitu mengidentifikasi ketidakpahaman terhadap isi modul, menentukan kemungkinan pemecahannya. Kemudian hasil analisis tersebut digunakan sebagai masukan untuk memperoleh desain modul. Desain modul yang digunakan hendaknya sesuai dengan kebutuhan siswa, (2) tahap *design*, hasil analisis pada tahap awal, peneliti merancang modul yang sesuai dengan kebutuhan siswa, dalam hal ini modul untuk mencegah stress siswa pada masa pandemi, (3) tahap *development*, modul dikembangkan dengan cara memvalidasi rancangan modul, yang bertujuan untuk menghasilkan rumusan modul dengan menganalisa hal-hal yang dibutuhkan dan perlu diperbaiki dalam pembuatan modul, (4) tahap *implementation*, modul yang telah dikembangkan tersebut diterapkan dalam pelaksanaan pelayanan, tujuan dari tahap ini adalah untuk melihat siswa terhadap uji kelayakan modul dan untuk mengetahui ketepatan pemakaian bahasa yang dipahami oleh siswa, (5) tahap *evaluation*, evaluasi dimaksud untuk mendapatkan gambaran utuh dari modul yang dibuat, sehingga dapat memberikan pertimbangan apakah modul yang dibuat tersebut masih perlu direvisi atau tidak. Kegiatan pembuatan produk ini dilakukan peneliti hanya sampai pada tahap uji kelompok kecil atau uji keterpakaian produk oleh guru kelas (guru BK/konselor). Subjek uji coba dalam penelitian ini terdiri dari tenaga ahli yang terdiri dari tiga orang untuk melakukan uji kelayakan terhadap produk dan tenaga praktisi yaitu guru BK/konselor yang terdiri dari tiga orang untuk menilai uji keterpakaian dari produk yang telah dirancang.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert, angket, dan melalui *Focus Group Discussion (FGD)*. Data yang terkumpul selanjutnya diolah secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik distribusi skor masing-masing responden dengan menetapkan kategori dari hasil uji coba produk. Di samping itu, penelitian ini juga menggunakan statistik nonparametrik dengan memanfaatkan uji Koefisien *Concordance Kendall's W*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diungkapkan bahwa melalui uji coba kelayakan pada tahap *development* oleh ahli terhadap modul Bimbingan dan konseling untuk mencegah Mencegah Stres di Masa Pandemi Covid-19, menunjukkan secara keseluruhan dengan persentase 87,6 pada kategori Sangat layak untuk dilaksanakan di SMP setelah disempurnakan sesuai dengan masukan validator sehingga dihasilkan modul Bimbingan dan konseling untuk Mencegah Stres di Masa Pandemi Covid-19, sebagai hasil produk dan siap untuk dilaksanakan dan diujicoba keterpakaian di sekolah oleh guru BK/konselor.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji Koefisien *Concordance Kendall's W*, terhadap penilaian ahli diperoleh Kendall's  $W^a$  sebesar 0,822. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat keselarasan/kesesuaian penilaian dari ketiga ahli terhadap produk penelitian. Pada tahap *implementation* oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor, didapatkan hasil uji keterpakaian persentase 90 pada kategori sangat tinggi. Artinya bahwa penilaian yang diberikan oleh guru BK/konselor mengenai perangkat pembelajaran yang disusun dapat diterapkan atau digunakan oleh guru BK/konselor di sekolah. Kemudian melalui uji Koefisien Konkordansi Kendall's  $W$ , diperoleh Kendall's  $W^a$  sebesar 1,00. Artinya terdapat keselarasan/kesesuaian penilaian dari ketiga guru bimbingan dan konseling atau konselor terhadap produk penelitian.

Kemudian melalui proses FGD pada tahap *evaluation* didapatkan hasil bahwa secara keseluruhan penilaian yang diberikan oleh peserta FGD terhadap modul berada pada kategori sangat baik dengan dengan persentase 91,2 dan juga panduan modul berada pada kategori sangat baik dengan persentase 93,3. Artinya bahwa para peserta FGD memberikan penilaian yang positif terhadap modul Bimbingan dan konseling untuk mencegah Mencegah Stres di Masa Pandemi Covid-19 sebagai media dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling dan siap untuk dipakai dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan deskripsi dan analisis data yang termuat pada bagian penyajian data sebelumnya, maka berikut dikemukakan pembahasan tentang temuan penelitian sebagai hasil pengembangan produk.

### 1. Tingkat Kelayakan Modul BK untuk mencegah stres siswa di Masa Pandemi Covid-19

Produk penelitian yang dihasilkan dalam penelitian ini meliputi modul untuk Mencegah Stres di Masa Pandemi Covid-19. Produk ini diberi nama "Modul Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Stres siswa di Masa Pandemi Covid-19". Pelaksanaan pengembangan produk ini, peneliti mempedomani langkah-langkah yang tertuang dalam model ADDIE, yaitu *analyze, design, development, implementation, dan evaluation*. Dari hasil yang disajikan dalam tahap *development* diketahui bahwa modul yang disusun telah mencapai kriteria layak oleh para ahli. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata keseluruhan produk sebesar 3,9 dan berada dalam kategori layak.

Nilai kelayakan yang diberikan oleh para ahli tersebut merupakan nilai yang didasari oleh objektivitas terhadap isi yang tertuang dalam modul. Objektivitas tersebut dapat

didukung dengan melihat hasil pengujian secara statistik dengan menggunakan Uji Signifikansi Koefisien Konkordansi Kendall's. Dari hasil pengujian tersebut diketahui bahwa tingkat keselarasan penilaian yang diberikan mengindikasikan hubungan yang kuat antar ahli, yaitu nilai Kendall's sebesar 0,932.

Aspek tampilan/daya tarik dari modul yang disusun menarik. Artinya, tampilan dari modul yang dikembangkan tersebut dapat menarik minat siswa untuk membahas materi di dalamnya. Kemudian untuk aspek langkah-langkah pelaksanaan modul yang dikembangkan dapat dioperasionalkan oleh guru BK atau konselor. Hal ini berarti bahwa Guru BK atau konselor dapat memanfaatkan modul yang dikembangkan.

Selanjutnya materi modul yang dikembangkan mudah dipahami oleh guru BK atau konselor. Setiap instruksi dan paparan informasi yang tampil bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan dalam merespon dan mengakses sesuai dengan keinginan. Penggunaan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, serta menggunakan istilah yang umum digunakan, merupakan salah satu bentuk *user friendly*.

Selanjutnya, penilaian yang diberikan oleh ahli terkait 8 aspek, yaitu tampilan/daya tarik, langkah-langkah pelaksanaan modul, peranan guru BK atau konselor, materi, dan pemakaian bahasa tidak ada yang menunjukkan penilaian yang di bawah standar kelayakan. Hal ini semakin menguatkan bahwa modul BK untuk mencegah Stres siswa di Masa Pandemi Covid-19 layak untuk dimanfaatkan oleh guru BK /konselor dan dapat digunakan dalam kegiatan layanan BK. Guru BK atau konselor harus mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa tentang mencegah Stres siswa di Masa Pandemi Covid-19, salah satunya dengan menggunakan modul yang peneliti susun.

## **2. Tingkat Keterpakaian Modul Bimbingan dan Konseling untuk Mencegah Stres siswa di Masa Pandemi Covid-19**

Temuan penelitian dalam rangka mengetahui tingkat keterpakaian produk menggambarkan bahwa modul Bimbingan dan Konseling untuk mencegah Stres siswa di Masa Pandemi Covid-19 tingkat keterpakaianya tinggi oleh guru BK atau konselor dalam memberikan layanan. Kenyataan yang dipaparkan di atas didukung oleh penilaian keterpakaian produk, yaitu sebesar 4,18. Hal ini dapat dimaknai bahwa guru BK atau konselor akan mampu mempraktikkan produk dalam pelayanan BK.

Selanjutnya, berdasarkan hasil pengujian secara statistik dengan menggunakan uji signifikansi koefisien Kendall's diketahui bahwa nilai Kendall's sebesar 1,00 yang menunjukkan bahwa tingkat keselarasan penilaian yang tinggi antar guru BK atau konselor. Lebih jauh, penilaian yang diberikan oleh guru BK atau konselor terkait tiga aspek, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi tidak ada yang menunjukkan penilaian yang di bawah standar keterpakaian.

Secara umum, modul BK untuk mencegah Stres siswa di Masa Pandemi Covid-19 yang disusun telah mencapai taraf keterpakaian yang memadai. Untuk aspek perencanaan dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor dengan baik. Segala alat yang dibutuhkan untuk penggunaan modul dapat disediakan oleh guru BK atau konselor. Selanjutnya aspek pelaksanaan menunjukkan bahwa guru BK atau konselor dapat mengikuti langkah-langkah yang telah disusun. Berikutnya aspek evaluasi yang digunakan sudah mampu melihat perolehan siswa setelah mengikuti layanan.

Hal tersebut relevan dengan pendapat Mulyasa (2005) yang menyatakan bahwa modul sebagai alat atau sarana pembelajaran yang berisi paket belajar mandiri yang didalamnya termuat materi, metode, dan cara mengevaluasi yang dirancang secara sistematis dan menarik untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Penggunaan

modul ini juga akan mengarahkan siswa untuk menemukan konsep sendiri sehingga layanan dengan menggunakan modul akan lebih terfokus pada siswa sedangkan guru BK atau konselor hanya berfungsi sebagai fasilitator.

Hal ini sesuai dengan pendapat Rayandra, (2014) bahwa dengan menggunakan modul, siswa dapat belajar dengan kecepatan masing-masing dan lebih banyak belajar mandiri. Dengan demikian, produk penelitian berupa modul BK untuk mencegah Stres siswa di masa pandemi covid-19 secara praktik dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah.

Produk yang dikembangkan ini berupa modul yang khusus untuk diimplementasikan pada siswa SMP. Perangkat pembelajaran yang dikembangkan hanya sebatas pada uji coba kelompok kecil, untuk itu perlu dilakukan uji coba lapangan untuk melihat efektivitas pemakaian Modul Bimbingan dan Konseling untuk mencegah stres siswa di masa pandemi covid-19, dan implementasi perangkat pembelajaran ini akan dapat terlaksana dengan baik apabila guru BK/konselor memiliki kelengkapan alat pendukung dan diharapkan selalu melengkapi dan melakukan perencanaan yang matang sebelum memberikan layanan kepada siswa. Penggunaan modul ini juga akan mengarahkan siswa untuk menemukan konsep sendiri sehingga layanan dengan menggunakan modul akan lebih terfokus pada siswa sedangkan guru BK atau konselor hanya berfungsi sebagai fasilitator (Putri et al., 2013). Dengan demikian produk penelitian berupa modul BK untuk pencegahan stres siswa di masa pandemi covid-19 secara praktik dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengembangan dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Modul BK untuk mencegah stress siswa di masa pandemic covid-19 di SMP berada pada kategori layak. Hal ini berarti para ahli sepakat bahwa modul yang disusun layak untuk diimplementasikan atau digunakan oleh guru BK atau konselor dalam memberikan layanan kepada siswa.
2. Tingkat keterpakaian modul BK untuk mencegah stress siswa di masa pandemic covid-19 berada pada kategori tinggi. Artinya, bahwa modul BK untuk mencegah stress siswa di masa pandemic covid-19 dapat digunakan sebagai media dalam layanan BK.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modul BK untuk mencegah stress siswa di masa pandemic covid-19 yang disusun dapat dimanfaatkan oleh guru BK atau konselor untuk membantu siswa mencegah stress di masa pandemic covid-19.

## REFERENCES

- Airtanah, A. (2014). Bab ii kajian teori. *Bab li Kajian Teori*, 1, 9–34.
- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL*

*EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>

Putri, R. M., S., N., & Daharnis, D. (2013). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 121. <https://doi.org/10.29210/12000>

Yandri, H., Daharnis, D., & Nirwana, H. (2013). Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Pencegahan Bullying di Sekolah. *Konselor*, 2(1), 60–65. <https://doi.org/10.24036/0201321866-0-00>

Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.