

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Kajian Pustaka Tentang Kecemasan Akademik

a. Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan menurut Kartono (2003: 129) merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dengan reaksi gelisah dan ketidakmampuan untuk menghadapi masalah atau rasa aman. Kecemasan merupakan hal yang wajar yang bisa dialami oleh semua orang, namun tingkat kecemasan setiap orang berbeda-beda. Sama dengan pengertian tersebut kecemasan menurut Nevid, Rathus & Greene (2003: 163) adalah respon khawatir terhadap suatu keadaan yang menjadi ancaman maupun keadaan buruk yang akan terjadi. Hall & Lindzey (Safaria & Saputra, 2009: 49) juga mengemukakan bahwa kecemasan merupakan ketegangan yang dihasilkan dari suatu ancaman atau keadaan yang tidak aman, yang terjadi nyata maupun imajinasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir, takut, terancam karena suatu hal yang belum pasti.

Kecemasan yang dialami oleh peserta didik dalam lingkup akademik biasa disebut dengan kecemasan akademik. Menurut Bandura (Santrock, 2007: 529) kecemasan akademik merupakan suatu ketidakmampuan peserta didik dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga memunculkan kecemasan. Senada dengan hal itu menurut Prawitasari (2012: 85) kecemasan akademik adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan, khawatir, takut yang diakibatkan karena ketidakyakinan dan ketidakpercayaan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Ottens (1991: 1) berpendapat bahwa *“Academic anxiety refer to disruptive thought patterns and physiological responses and behaviors that follow from concern about the possibility of an unacceptably poor commit to user”*

performance on an academic task”. Kecemasan akademik berhubungan dengan pola pikir yang mengganggu serta respon fisiologis yang muncul seperti ketegangan otot, kekhawatiran, dan ketakutan akan masa yang akan datang sehingga dapat mengganggu peserta didik dalam pelaksanaan tugas akademis. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh O’Connor (2008: 4). Perasaan takut, tertekan, atau stres akibat tuntutan sekolah disebut kecemasan akademik. Sama dengan pengertian tersebut menurut Valiante & Pajares (Toby, 2018: 26) kecemasan akademik adalah perasaan tegang, gelisah dan takut yang dirasakan peserta didik akan suatu hal yang terjadi. Perasaan tersebut dapat mengganggu kegiatan akademis dan penyelesaian tugas akademis.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan seseorang akan terjadinya bahaya atau ancaman yang dapat menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, stres sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas akademis dan terganggunya penyelesaian tugas-tugas akademik. Adanya pola pikir negatif karena ketidakmampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik maka memunculkan respon fisik dan perilaku maladaptif pada peserta didik.

b. Karakteristik Kecemasan Akademik

Ottens (Situmorang, 2018: 34) mengemukakan bahwa ada empat karakteristik kecemasan akademik, yaitu:

- 1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*)

Peserta didik memperlihatkan pikiran, persepsi, dan gagasan yang mengarah kepada kesulitan akademik yang sedang dialami. Peserta didik merasa tegang dan merasa dirinya terrancam. Terdapat tiga aktivitas mental yang menandai kecemasan akademik, yaitu:

- a) Kekhawatiran, peserta didik terjebak dalam rasa khawatir, rasa tidak aman dan merasa setiap hal yang dilakukan salah.
 - b) *Self-dialog* yang maladaptif, peserta didik berbicara kepada diri sendiri sepanjang hari secara sadar. *Self-dialog* pada peserta didik yang mengalami kecemasan akademik biasanya terdiri dari *self-criticism* (kritik diri), *self-blame* (penyalahan diri), dan *self-talk* negatif (berbicara sendiri yang bermuatan negatif) sehingga mengakibatkan perasaan cemas dan rendahnya kepercayaan diri.
 - c) Keyakinan yang salah, peserta didik mempunyai keyakinan yang salah mengenai masalah yang dihadapinya, salah dalam upaya menegaskan harga dirinya, dan salah dalam memotivasi diri dari kecemasan akademik yang dihadapi.
- 2) Perhatian menuju arah yang salah (*misdirected attention*)
- Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami penurunan konsentrasi pada saat pembelajaran, membaca buku dan saat mengerjakan ujian. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik akan membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian mereka menurun karena mengalami gangguan eksternal (perilaku teman yang lain, jam, dan suara yang bising) serta gangguan internal (khawatir, melamun, dan reaksi fisik lainnya).
- 3) Distress secara fisik (*physiological distress*)
- Kecemasan dapat menimbulkan beberapa perubahan pada tubuh seperti: otot tegang, berkeringat, jantung berdebar, dan tangan gemetar. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik secara fisik dan emosi menjadi kacau saat kegiatan pembelajaran berlangsung.
- 4) Perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*)
- Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik akan menunjukkan perilaku akademis yang tidak tepat. Perilaku siswa tersebut seperti penundaan pada pengerjaan ataupun pengumpulan tugas, berbicara

dengan teman pada saat proses pembelajaran. Peserta didik yang mengalami kecemasan ketika menjawab pertanyaan dan akan sangat teliti untuk menghindari kesalahan.

Berbeda dengan hal tersebut karakteristik kecemasan akademik menurut Holmes (Nursilawati, 2010: 15) dibagi menjadi empat komponen diantaranya sebagai berikut:

- 1) Mood (psikologis), dilihat dari segi psikologis seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa khawatir, waspada, gelisah, takut, gugup, dan merasa tidak aman. Dengan kondisi berikut seseorang akan mudah tersinggung dan mudah marah sehingga bisa mengakibatkan depresi.
- 2) Kognitif, dilihat dari segi kognitif seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa cemas dan selalu mengkhawatirkan masalah yang belum pasti. Seseorang akan sulit berkonsentrasi, takut dalam mengambil keputusan, bingung dan sulit mengingat sesuatu.
- 3) Somatik, dilihat dari segi somatik (reaksi fisik atau biologis) seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami dua hal, yaitu: gejala langsung (berkeringat, jantung berdetak kencang, pusing, otot tegang) dan gejala yang dirasakan berlarut-larut secara bersinambungan (jantung berdetak kencang sehingga nadi nadi berdenyut kencang, tekanan darah naik, dan pusing hingga mengakibatkan pingsan).
- 4) Motorik, dilihat dari segi motorik (gerak tubuh) seseorang yang mengalami kecemasan memiliki gerak tubuh yang tidak biasa seperti tangan yang bergetar, suara terbata-bata, dan terburu-buru saat melakukan sesuatu.

Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik bisa ditandai dengan munculnya aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian menuju arah yang salah (*misdirected attention*), distress secara fisik (*physiological distress*) dan perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*). Selain itu karakteristik kecemasan akademik

terdapat empat komponen yaitu (mood) psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Dalam mengidentifikasi peserta didik yang mengalami kecemasan akademik penelitian ini akan menggunakan keempat karakteristik kecemasan akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah karakteristik kecemasan akademik menurut Ottens.

c. Gejala-gejala Kecemasan Akademik

Gejala kecemasan akademik menurut O'Connor (2008: 8), dibagi menjadi dua yaitu gejala kecemasan ringan dan gejala kecemasan berat

- 1) Gejala kecemasan akademik yang ringan, yaitu: (1) merasa pusing, (2) mual dan sakit perut, (3) berkeringat dan telapak tangan lembab, (4) bercak merah di wajah, (5) sakit kepala, (6) nada suara saat berbicara menjadi naik, (7) pikiran negatif mengenai kegagalan, (8) keraguan akan kemampuan diri dibanding teman-temannya, (9) takut gagal, dan (10) malu ketika berada di depan teman sekelas, dan guru.
- 2) Gejala kecemasan akademik yang berat, yaitu: (1) mati rasa pada tangan dan kaki, (2) sakit pada kaki (*hipokondria*), (3) susah tidur, (4) pusing berat atau kehilangan kesadaran, (5) susah bernapas dan perasaan menjadi tak tenang, (5) pikiran paranoid, (6) obsesif, pikiran berulang yang sulit berhenti, (7) malu di depan teman sekelas dan guru, (7) cemas, (8) mengalami depresi, (9) sedih dan merasa khawatir terhadap beban yang berat, dan (10) panik dan kesal secara terus menerus.

Berbeda dengan hal tersebut gejala kecemasan menurut Nevid, Rathus & Greene (2003: 164) dibagi menjadi tiga, yaitu berdasarkan ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif

- 1) Berdasarkan ciri-ciri fisik dari kecemasan, yaitu: (1) gelisah dan gugup, (2) tangan dan anggota tubuh gemetar, (3) berkeringat, (4) pusing dan pening, (5) mulut dan tenggorokan terasa kering, (6) susah berbicara, (7) susah bernapas, (8) jantung berdetak cepat, (9) suara bergetar, (10) leher atau

punggung terasa kaku, (11) lemas atau mati rasa, dan (12) sering buang air kecil.

- 2) Berdasarkan ciri-ciri perilaku dari kecemasan, yaitu: (1) perilaku menghindar, (2) perilaku melekat, dan (3) perilaku terguncang
- 3) Berdasarkan ciri-ciri kognitif dari kecemasan, yaitu: (1) khawatir tentang sesuatu, (2) merasa terganggu akan ketakutan masa depan, (3) merasa terancam oleh orang atau suatu peristiwa yang belum pasti, (4) ketakutan akan kehilangan control, (5) ketakutan jika tidak bisa mengatasi masalah, (6) berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, (7) berpikir bahwa semuanya menjadi membingungkan, (8) berpikir tentang hal mengganggu secara berulang-ulang, (9) khawatir tentang hal sepele, dan (10) sulit berkonsentrasi atau fokus

Dengan berbagai jenis gejala kecemasan akademik berikut dapat terlihat peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Gejala kecemasan akademik digolongkan menjadi dua yaitu gejala kecemasan akademik ringan dan gejala akademik berat. Gejala kecemasan akademik juga bisa dilihat dari ciri-ciri fisik, perilaku, dan kognitif. Dengan adanya gejala yang terjadi, maka dapat diidentifikasi bahwa peserta didik mengalami kecemasan akademik. Dalam penelitian ini menggunakan gejala kecemasan akademik yang ringan dan berat.

2. Kajian Tentang Teknik *Thought Stopping*

a. Definisi *Thought Stopping*

Salah satu teknik dalam CBT adalah *thought stopping*. Menurut Nurodin (2017: 137) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah terapi yang berfungsi mengalihkan pikiran negatif yang bisa dilakukan dengan berbagai teknik seperti: teknik *self-talk* (berdialog dengan diri sendiri), *reframing* (memberikan sudut pandang lain yang lebih produktif dengan memblok pikiran negatif), *thought stopping* (menghentikan penyebab pikiran negatif)

dan *cognitive restructuring* (menetralisir penyebab pikiran irasional yang menimbulkan reaksi berlebihan dengan mengubah prinsip pikiran).

Nursalim (2013: 45) menyatakan bahwa *thought stopping* adalah teknik yang bisa digunakan untuk membantu seseorang dalam mengontrol pikiran negatif yang ada dengan cara menekan atau menghilangkan pikiran negatif tersebut. Menurut Barletta (2006: 1) *thought stopping* adalah proses penghentian pikiran yang tidak sehat menjadi pikiran yang sehat dengan cara mengalihkan dan mengosongkan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif. Sama dengan pengertian tersebut menurut Davis (Erford, 2016) *thought stopping* adalah sebuah teknik yang digunakan untuk menyingkirkan pikiran negatif yang tidak diinginkan, biasanya menginterupsi pemikiran dengan perintah “berhenti”. Menurut Townsend (2009: 1) *thought stopping* yaitu sebuah teknik yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif dari kesadaran. Sejalan dengan itu Videbeck (2008: 1) mengemukakan bahwa *thought stopping* merupakan salah satu teknik terapi perilaku yang bisa digunakan untuk membantu individu dalam mengubah proses berpikir. Dengan berubahnya proses berpikir maka akan menyebabkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengertian dari teknik *thought stopping* merupakan salah satu teknik CBT yang digunakan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran positif dengan cara menginterupsi diri sendiri.

b. Tujuan *Thought Stopping*

Tujuan *thought stopping* secara umum menurut Ankrom (Christyaningrum, 2013: 35) adalah memutuskan pikiran negatif yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan. Sejalan dengan hal itu menurut

Nursalim (2013: 36) tujuan *thought stopping* adalah memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir, menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri, serta menghentikan konseli yang mengalami gangguan pikiran obsesif dan pikiran cemas.

Sedangkan menurut Hidayati & Riwayati (2015: 1) tujuan *thought stopping* adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu konseli dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu, *thought stopping* dapat membantu konseli dalam mengatasi kecemasan karena kecemasan berpusat pada pikiran negatif.
- 2) Membantu konseli dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, dengan menggunakan *thought stopping* pikiran negatif dihentikan dan diganti dengan pikiran yang lebih positif.
- 3) Membantu konseli dalam mengatasi fobia, dengan *thought stopping* fobia yang dialami seseorang dapat diatasi.

Sedangkan

Dengan pendapat dari ketiga ahli mengenai tujuan dari *thought stopping* tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan *thought stopping* dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik dalam memutuskan pikiran negatif yang mengganggu, memperbaiki dan merubah sikap persepsi cara berpikir yang negatif sehingga kecemasan akademik yang dialami dapat berkurang.

c. Langkah-langkah *Thought Stopping*

Nursalim (2013: 45-48) mengemukakan bahwa ada 6 langkah dalam melakukan *thought stopping* diantaranya sebagai berikut:

1. Rasional

Langkah rasional ini merupakan langkah awal yang dilakukan konselor untuk memberi gambaran mengenai pikiran-pikiran negatif yang bisa merusak diri dan memberhentikan pikiran tersebut. Konselor

commit to user

menjelaskan bagaimana prosedur *thought stopping* dan memperagakan dengan jelas kepada konseli bagaimana cara melakukan *thought stopping*

2. Mengentikan pikiran, yang diarahkan oleh konselor

Pada langkah ini konselor bertanggungjawab mengintrupsi konseli. Interupsi yang dilakukan konselor yaitu interupsi terbuka (*overt*) dengan mengatakan kata “stop” dengan keras dan dapat pula disertai tepukan tangan atau mengetuk meja. Konselor menunjukan kepada konseli bahwa interupsi tidak terduga dapat menghentikan pikiran-pikiran negatif dan belajar bagaimana mengontrol pikirannya.

3. Menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konseli interupsi terbuka (*overt interruption client*)

Setelah konseli dapat mengontrol pikiran negatif dengan interupsi konselor. Pada tahap ini konseli belajar sendiri bagaimana menginterupsi diri sendiri, dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Konseli secara sengaja memunculkan pikiran-pikiran tentang apapun dan secara lisan mengatakan segala macam pikiran. Konseli masuk ke dalam pikirannya sendiri.
- b. Konseli diminta mengatakan “stop” dengan keras ketika menemukan pikiran-pikiran negatif.

4. Menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konseli interupsi tertutup (*covert interruption client*)

Pada langkah ini tidak jauh berbeda dengan langkah sebelumnya, hanya saja interupsi yang dilakukan konseli tertutup (dalam hati). Tidak selamanya interupsi secara terbuka bisa dilakukan, harus memperhatikan situasi dan kondisi juga. Misalnya saat berada ditempat umum tidak mungkin akan berteriak “stop”. Tahapan yang bisa dilakukan dalam interupsi tertutup sebagai berikut:

- a. Konseli membiarkan semua pikiran masuk ke dalam alam pikirannya.

b. Ketika muncul pikiran negatif, konseli mengintrupsi kata “stop” cukup dalam hati saja.

5. Menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran asertif, positif atau netral

Dalam mengurangi kegelisahan yang ada, konselor mengarahkan dan menjelaskan tujuan perpindahan ke pikiran yang lebih asertif, positif atau netral. Konseli diminta untuk berpikir yang lebih asertif, karena pikiran yang asertif dapat mencehag kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Dan mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran asertif, positif atau netral. Konseli diminta untuk berlatih pergantian pikiran negatif menjadi positif ini beberapa kali agar dapat berhasil.

6. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Pekerjaan rumah diperlukan agar konseli dapat terus berlatih dan dapat mengontrol pikirannya jika sewaktu-waktu *self-defeating* (pikiran yang merusak) muncul lagi. Bahkan jika perlu konseli bisa menggunakan rekaman “stop” yang didapat dari konselor agar mempermudah penghentian pikiran, namun cara ini lambat laun tidak diperlukan lagi, karena konseli sudah bisa mengontrol pikirannya sendiri.

Berbeda dari pendapat berikut, menurut Wolpe (Martin & Pear, 2015: 778) langkah yang bisa dilakukan dalam teknik *thought stopping* adalah sebagai berikut:

1. Konselor meminta konseli untuk memejamkan mata kemudian memikirkan pikiran yang mengganggu.
2. Memikirkan pikiran yang mengganggu lagi, apabila pikiran itu muncul dengan jelas maka konselor meminta konseli berkata “stop” kepada dirinya sendiri.
3. Konselor meminta konseli mengulangi langkah kedua, namun konselor meminta konseli berkata “stop” cukup dalam hati saja.

4. Penghentian pikiran terdapat dua fase yaitu: (a) menghilangkan pikiran yang menekan, dan (b) memikirkan pikiran lain yang lebih adaptif untuk menandingi.

Kedua langkah-langkah *thought stopping* yang tertera di atas, akan dipilih salah satu yaitu langkah *thought stopping* menurut Nursalim (2013) terdapat 6 langkah yaitu (1) rasional, (2) menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konselor, (3) menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konseli interupsi terbuka (*overt interruption client*), (4) menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konseli interupsi tertutup (*covert interruption client*), (5) menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran asertif, positif atau netral, (6) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

3. Kajian Keefektifan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan hal wajar yang dialami oleh peserta didik dalam tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Menurut Prawitasari (2012: 85) kecemasan akademik adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan, khawatir, takut yang diakibatkan karena ketidakyakinan dan ketidakpercayaan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Karena ketidakmampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Pada kondisi kecemasan akademik peserta didik memunculkan respon fisik dan perilaku maladaptif. Dengan demikian kecemasan akademik harus diatasi dengan benar agar peserta didik tidak mengalami masalah yang dapat mengganggu dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Hidayati & Riwayati (2015: 1) teknik *thought stopping* dapat membantu konseli mengatasi kecemasan yang mengganggu. *Thought stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran positif dengan cara menginterupsi diri sendiri. Videbeck (2008: 1) menjelaskan bahwa *thought stopping* merupakan salah satu teknik terapi perilaku yang bisa digunakan untuk membantu individu dalam

mengubah proses berpikir. Dengan berubahnya proses berpikir maka akan menyebabkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Christyaningrum (2013) menunjukkan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi kecemasan. Pada penelitian tersebut, penurunan kecemasan peserta didik dilihat dari menurunnya skor *pretest* dan *posttest*. Skor *pretest* yang diperoleh yaitu 123-130 dengan kategori tinggi dan sangat tinggi sementara skor *posttest* yang diperoleh yaitu 85-95 dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dikatakan bahwa teknik *thought stopping* dapat menurunkan kecemasan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Widarti (2011) bahwa teknik *thought stopping* efektif dalam menurunkan kecemasan peserta didik menghadapi ujian akhir. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2015) juga menyatakan bahwa konseling REBT dengan teknik *thought stopping* efektif dalam meminimalisir kecemasan akademik. Dari berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* efektif dalam menurunkan kecemasan akademik. Berdasarkan hal tersebut, teknik *thought stopping* digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik pada penelitian dan pengembangan ini.

4. Teori Pengembangan Produk dan Kriteria Kualitas Produk

a. Teori Pengembangan produk

Penelitian dan pengembangan menurut Borg dan Gall (2003) merupakan metode penelitian dengan tujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk dalam bidang pendidikan. Penelitian dan pengembangan bukan untuk menguji teori, melainkan untuk memunculkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada. Penelitian dan pengembangan ini adalah untuk memunculkan produk baru berupa buku panduan dan lembar kerja peserta didik (LKPD).

Adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan menurut Borg & Gall (2003) yaitu: (1) pengumpulan informasi, (2) perencanaan
commit to user

produk, (3) pembuatan produk berupa prototipe-1, (4) uji coba lapangan awal (terbatas), (5) revisi hasil uji lapangan terbatas, (6) uji lapangan luas, (7) revisi hasil uji lapangan luas, (8) uji operasional (kelayakan), (9) revisi produk akhir, (10) desiminasi dan implementasi serta penyebarluasan. Sedangkan menurut Plomp & Nieveen (2013: 19) adapun langkah-langkah dalam penelitian pengembangan yaitu: (1) *Preliminary Research*, (2) *Development or Prototyping Phase* yang terdiri dari *design, realization/construction*, dan *test, evaluation and revision*, (3) *Assesment Phase*.

Dalam penelitian ini akan menggunakan teori Plomp & Nieveen (2013). Dari ketiga langkah *Preliminary Research*, *Development or Prototyping Phase*, *Assesment Phase*, dalam penelitian ini hanya dilakukan sampai langkah ke dua yaitu *Development or Prototyping*. Untuk langkah ketiga *Assesment Phase* akan dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya. Berikut merupakan penjelasan pada tiap langkah:

1) *Preliminary Research*

Tahap ini berisi kebutuhan dan analisis konteks, tinjauan terhadap literatur, pengembangan konsep atau teori menangani pertanyaan yang mirip dengan penelitian ini. Sehingga dapat menghasilkan pedoman kerangka kerja. Kajian untuk mengembangkan produk juga diperkuat dengan mempertimbangkan data empiris atau data yang telah diperoleh di sekolah. Data empiris diperoleh melalui wawancara yang diberikan pada Guru BK serta peserta didik di SMA Negeri 1 Karanganyar, SMA Negeri Karangpandan, dan SMK Negeri 1 Karanganyar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan akademik perlu direduksi dan perlunya panduan penggunaan teknik *thought stopping* dalam mengatasi kecemasan akademik peserta didik SMA.

2) *Development or Prototyping Phase*

Tahap ini merupakan pengembangan Prototipe yang kemudian dicoba berdasar evaluasi formatif. Prototipe awal dapat berbentuk kertas dan evaluasi formatif yang dilakukan melalui penilaian ahli nantinya kemudian menghasilkan kepraktisan yang diharapkan.

3) *Assesment Phase*

Tahap ini mengevaluasi apakah penggunaan target sudah dapat bekerja dengan kepraktisan yang aktual dan bersedia menerapkannya dalam pengajaran mereka (relevansi & keberlanjutan).

Pengembangan produk yang optimal dan berkualitas harus melewati tiga tahapan uji produk, yaitu: (1) Validitas; (2) Kepraktisan; dan (3) Keefektifan. Nieveen (2013: 28) menjelaskan berkaitan tiga tahap pengembangan produk berkualitas yaitu:

a) Validitas

Kualitas produk berdasarkan ukuran validitas mengungkapkan bahwa produk harus mempunyai kualitas isi yang baik dan mempunyai komponen material yang bersumber dari pengetahuan yang mutakhir (*state of the art*) kemudian antara komponen tersebut, secara konsisten harus saling berkaitan.

b) Kepraktisan

Kualitas produk berdasarkan ukuran kepraktisan mengungkapkan bahwa produk harus mudah digunakan oleh Guru BK dalam pemberian layanan pada siswa. Seluruh maksud dan tujuan dikembangkannya produk dapat diterima dengan baik oleh pengguna produk.

c) Keefektifan

Kualitas produk berdasarkan ukuran keefektifan mengungkapkan bahwa produk dapat dihargai terutama oleh siswa pada saat pemberian layanan. Hal tersebut menunjang tingkat konsistensi antara

pengalaman dengan tujuan, selain itu terdapat konsistensi pengguna antara harapan dengan aktual.

Penyusunan panduan dalam penelitian dan pengembangan ini sampai pada *development or prototyping phase* yaitu pembuatan produk panduan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik pada peserta didik SMA di Karanganyar yang siap diuji keefektifan dan validitasnya.

b. Kriteria Kualitas Produk

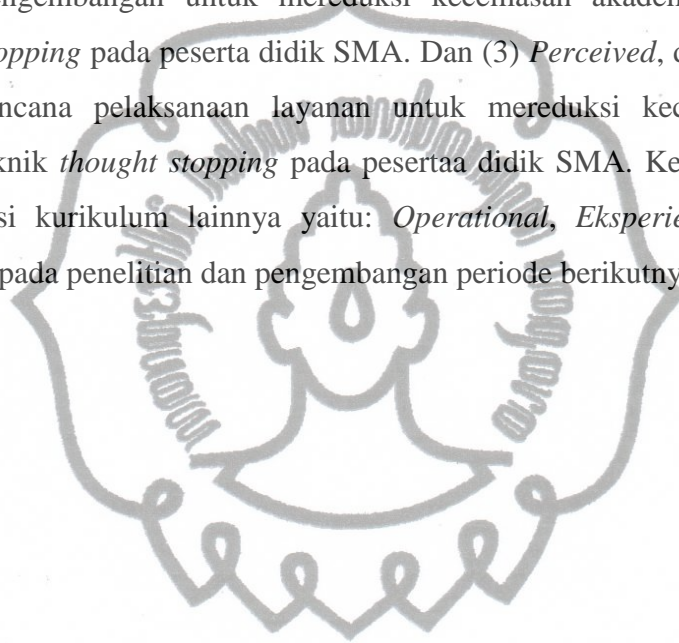
Penelitian dan pengembangan dibidang pendidikan khususnya BK akan menghasilkan produk yang memuat kurikulum yang berkaitan dengan penurunan kecemasan akademik dengan teknik *thought stopping* pada peserta didik SMA. Oleh karena itu, produk yang diciptakan harus merepresentasikan kurikulum yang berkualitas. Representasi kurikulum yang berkualitas menurut Nieveen (Akker et al, 1999: 126) adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Representasi Kurikulum Berkualitas menurut Nieveen

(Akker et al, 1999)

<i>Ideal</i> (cita – cita)	Menggambarkan asal mula asumsi, visi dan maksud yang tercantum dalam dokumen kurikulum
<i>Formal</i> (tertulis)	Menggambarkan dokumen kurikulum yang konkret seperti materi yang akan diperoleh peserta didik dan panduan guru. Dalam beberapa penelitian terdapat kombinasi kurikulum ideal dan formal yang disebut dengan istilah ' <i>intended curriculum</i> '
<i>Perceived/ instruksional</i> (dirasakan)	Merepresentasikan kurikulum yang didefinisikan oleh penggunaanya (terutama guru)
<i>Operational</i> (operasional)	Menggambarkan proses pembelajaran yang sebenarnya seperti yang disadari (kurikulum yang ditetapkan)
<i>Experiential</i> (pengalaman)	Menggambarkan kurikulum sebagai sebuah pengalaman yang dirasakan oleh peserta didik
<i>Attained</i> (ketercapaian)	Merepresentasikan hasil belajar peserta didik atau ketercapaian layanan bimbingan

Berdasarkan hal tersebut, menjadikan penelitian dan pengembangan hanya memuat tiga representasi kurikulum yang berkualitas menurut Nieveen. Adapun tiga representasi kurikulum berkualitas tersebut adalah: (1) *Ideal*, pada penelitian ini adalah permasalahan kecemasan akademik peserta didik SMA perlu direduksi, salah satunya dengan teknik *thought stopping*. (2) *Formal*, pada penelitian ini berupa pengembangan untuk mereduksi kecemasan akademik dengan teknik *thought stopping* pada peserta didik SMA. Dan (3) *Perceived*, dalam penelitian ini berupa rencana pelaksanaan layanan untuk mereduksi kecemasan akademik dengan teknik *thought stopping* pada peserta didik SMA. Kemudian, untuk tiga representasi kurikulum lainnya yaitu: *Operational*, *Eksperiental* dan *Attained* dilakukan pada penelitian dan pengembangan periode berikutnya.



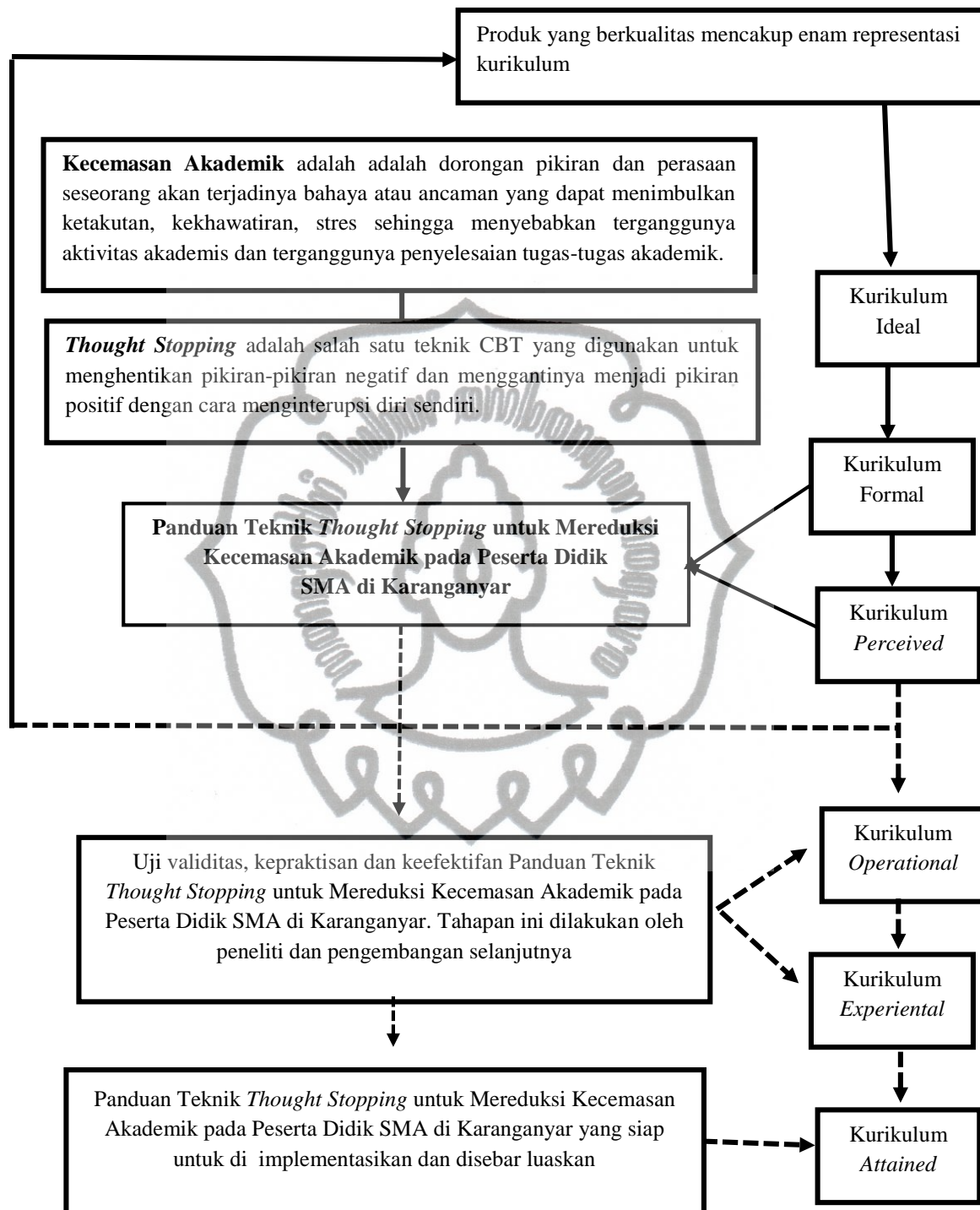
B. Kerangka Berpikir

Kecemasan akademik merupakan terganggunya pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisi ketakutan akan ketidakmampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik yang memunculkan respon fisik dan perilaku maladaptif. Karakteristik peserta didik yang mengalami kecemasan akademik ditandai dengan munculnya aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian menuju arah yang salah (*misdirected attention*), distress secara fisik (*physiological distress*) dan perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*). Kecemasan yang dialami oleh peserta didik harus diatasi agar tidak menyebabkan permasalahan akademik lainnya.

Teknik yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan akademik adalah teknik *thought stopping*. *Thought stopping* yaitu suatu teknik yang bisa digunakan untuk membantu individu dalam mengubah proses berpikir dengan cara menghentikan pikiran dan menggantinya menjadi pikiran positif. Teknik *thought stopping* bertujuan dalam memutus pikiran negatif yang dapat menimbulkan kecemasan. Teknik *thought stopping* efektif dalam mereduksi kecemasan yang dialami oleh peserta didik. Tetapi di sekolah belum adanya panduan penggunaan teknik *thought stopping* untuk mengatasi kecemasan akademik.

Dengan demikian, maka disusunlah Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar. Agar menjadi panduan yang berkualitas, maka panduan penggunaan teknik *thought stopping* perlu dilakukan uji validitas, kepraktisan, dan keefektifan. Penelitian ini hanya sampai pada produk siap untuk di uji validitas, kepraktisan, dan keefektifan.

Adapun kerangka berpikir yang dapat dipaparkan berdasarkan teori tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir Pengembangan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar