

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENGEMBANGAN

1. Hasil Kajian Empirik Kecemasan Akademik

Kajian empirik penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan dengan cara studi eksplorasi. Studi eksplorasi dilakukan melalui *assesment* mengenai kecemasan akademik pada peserta didik pada salah satu SMA di Karanganyar yaitu SMA Negeri 1 Karanganyar. DCM yang disebar di SMA Negeri 1 Karanganyara pada bulan Oktober 2019 didapatkan hasil sebagai berikut: (1) saya sering takut/cemas menghadapi ulangan 56,1% (2) pelajaran sekolah terlalu berat bagi saya 43,2 % (3) saya sering melamun di kelas 33,7% (4) saya sering mendapat nilai rendah 30,8% (5) sering khawatir jika mendapat giliran mengerjakan soal di depan kelas 46,7%.

Peneliti tidak hanya menyebarkan angket DCM, tetapi juga dilengkapi dengan melakukan wawancara kepada tiga guru BK di tiga sekolah yang ada di Karanganyar yaitu SMA Negeri 1 Karanganyar, SMA Negeri Karangpandan dan SMK Negeri 1 Karanganyar. Wawancara guru BK di SMA Negeri 1 Karanganyar dilakukan dengan Pak Satrio pada tanggal 14 Oktober 2019 di ruang BK SMA Negeri 1 Karanganyar. Dua wawancara lainnya dilakukan secara *online* melalui sambungan telepon. Wawancara guru BK di SMA Negeri Karangpandan dilakukan dengan Ibu Endah pada tanggal 20 April 2020 dan wawancara guru BK di SMK Negeri 1 Karanganyar dilakukan dengan Ibu Suprpti pada tanggal 18 April 2020. Wawancara dilakukan tidak hanya kepada guru BK tetapi kepada Ibu Anggraini guru geografi kelas X sekaligus wali kelas pada tanggal 16 Oktober 2019.

Hasil wawancara yang didapat terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan akademik, seperti: cemas ketika pelajaran berlangsung, cemas ketika akan diadakan ujian, cemas pada mata pelajaran tertentu, tidak fokus ketika pelajaran berlangsung, prokrastinasi, rendahnya motivasi belajar,

commit to user

bahkan kecemasan yang berlebih menyebabkan peserta didik yang merasa rendah diri sehingga peserta didik jarang masuk kelas dan memutuskan untuk berhenti sekolah. Kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik harus diatasi agar tidak mengganggu proses pembelajaran. Ketiga sekolah tersebut menjelaskan bahwa layanan BK yang dilakukan kurang efektif dalam mereduksi kecemasan akademik. Dengan demikian perlu adanya layanan BK dalam mengatasi masalah kecemasan akademik sangat dibutuhkan dan penting diberikan kepada peserta didik agar lebih fokus mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Wawancara juga dilakukan kepada tiga peserta didik di SMA N 1 Karanganyar yaitu dengan AGM, SMA N Karangpandan dengan KPS, dan SMK N 1 Karanganyar dengan SNF. Hasil dari wawancara tersebut menggambarkan bahwa peserta didik cemas ketika pelajaran berlangsung, cemas ketika akan diadakan ujian, cemas pada mata pelajaran tertentu, cemas tidak bisa mempertahankan prestasinya pada ujian, cemas karena nilainya di bawah teman-temannya sehingga saat mengikuti proses pembelajaran menjadi tidak maksimal, peserta didik juga merasa rendah diri dan merasa tidak pantas masuk sekolah bahkan adapula yang memilih berhenti bersekolah.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa perlu dilakukan upaya untuk mereduksi kecemasan akademik pada peserta didik melalui layanan BK bidang akademik. Maka dari itu, pemberian layanan BK dalam mereduksi kecemasan akademik dapat dijadikan pedoman oleh guru BK dalam memberikan layanan bagi peserta didik sehingga mampu mencapai tugas perkembangan dalam bidang belajar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan kecemasan akademik yang dapat mengganggu proses pembelajaran peserta didik. Oleh karena itu perlunya penanganan kecemasan akademik yang bisa dilakukan dengan konseling teknik *thought stopping*.

2. Hasil Kajian Empirik Panduan Teknik *Thought Stopping*

Kajian empirik mengenai kebutuhan panduan teknik *thought stopping* dilakukan peneliti untuk mengetahui ketersediaan panduan penggunaan konseling teknik *thought stopping*. Kajian empirik dilakukan dengan wawancara kepada 3 guru BK sekolah di Karanganyar. Diantaranya Pak Satrio guru BK dari SMA Negeri 1 Karanganyar, Bu Endah dari SMA Negeri Karangpandan, dan Bu Supratmi dari SMK Negeri 1 Karanganyar. Dari wawancara berikut mendapatkan hasil sebagai berikut: (1) Ditemukan fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik, (2) Guru BK belum mengenal teknik *thought stopping*, (3) Guru BK membutuhkan panduan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik SMA (4) Belum adanya panduan penggunaan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik, (5) Peserta didik membutuhkan teknik *thought stopping* agar kecemasan yang dialami dapat diatasi.

Pengembangan panduan dilakukan oleh Legowo, Wagimin & Soeharto (2018) yaitu pengembangan bidang akademik meliputi pengembangan ketrampilan mempersiapkan diri mengikuti pelajaran 52,8%, dan pengembangan disiplin menyelesaikan tugas 61,5% keduanya masuk kedalam karakteristik kecemasan akademik berdasarkan skala kecemasan akademik Ottens. Penelitian tersebut disebarkan kepada 2416 responden yang terdiri dari 1260 peserta didik, 1124 orang tua dan 32 guru BK tentang tingkat kebutuhan dan kepentingan layanan bimbingan dan konseling. Dengan demikian panduan teknik *thought stopping* sangat penting dan dibutuhkan untuk mereduksi kecemasan akademik. Oleh karena itu diperlukannya “Pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar”

3. Hasil Kajian Literatur Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

Hasil kajian literatur merupakan kegiatan mengumpulkan dan menelaah bahan pustaka yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Hasil dari kajian literatur tersebut menjadi landasan teori pada penelitian dan pengembangan ini. Kajian literatur secara konkret dilaksanakan dengan mencari literatur yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu kecemasan akademik dan teknik *thought stopping*. Sumber kajian literatur dalam penelitian dan pengembangan ini berasal dari jurnal, buku, karya ilmiah, ataupun informasi lain yang bisa di percaya. Hasil studi literatur dalam penelitian dan pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar terbagi menjadi dua bagian yaitu; (1) Hasil kajian literatur mengenai kecemasan akademik; dan (2) Hasil kajian literatur mengenai teknik *thought stopping*. Hasil studi literatur di atas dapat dirinci sebagai berikut :

a. Hasil Kajian Literatur mengenai Kecemasan Akademik

Kajian literatur mengenai kecemasan akademik dari pendapat ahli yang diperoleh dari berbagai sumber. Terdapat 1 jurnal internasional yang didapat melalui internet, 3 buku nasional, dan 2 *e-book* internasional yang didapat dari internet melalui review *e-book*. Beberapa hal yang dimuat dalam kajian literatur tentang *thought stopping* dimulai dari definisi kecemasan akademik, karakteristik kecemasan akademik, dan gejala-gejala kecemasan akademik akan dirinci sebagai berikut:

1) Definisi Kecemasan Akademik

Hasil kajian mengenai definisi kecemasan akademik akan diperinci dalam tabel sebagai berikut:

Table 4.1. Sumber Data Definisi Kecemasan Akademik

	Buku	Pengertian
1.	Santrock (2007)	Kecemasan akademik merupakan suatu ketidakmampuan peserta didik dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga

		memunculkan kecemasan
2.	Prawitasari (2012)	Kecemasan akademik adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan, khawatir, takut yang diakibatkan karena ketidakpercayaan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik
3.	Ottens (1991)	<i>"Academic anxiety refer to disruptive thought patterns and physiological responses and behaviors that follow from concern about the possibility of an unacceptably poor performance on an academic task"</i> . 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
4.	O'Connor	Kecemasan akademik adalah perasaan tertekan, takut, ataupun stres akibat tuntutan yang harus dilakukan di sekolah
Jurnal		
1.	Toby (2018)	Kecemasan akademik adalah perasaan tegang, gelisah dan takut yang dirasakan peserta didik akan sesuatu yang terjadi
Kesimpulan definisi 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.		

2) Karakteristik Kecemasan Akademik

Hasil kajian mengenai karakteristik kecemasan akademik akan diperinci dalam tabel sebagai berikut:

Table 4.2. Sumber Data Karakteristik Kecemasan Akademik

Buku		Karakteristik Kecemasan Akademik
1.	Ottens (1991)	<i>Patterns of anxiety-engendering mental activity Misdirected attention, physiological distress, Inappropriate behaviors.</i>
Jurnal		
1.	Toby (2018)	(1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (<i>patterns of anxiety-engendering mental activity</i>). (2) <i>commit to</i> Perhatian menuju arah yang salah (<i>misdirected attention</i>). (3) Distress secara fisik

(*physiological distress*). (4) Perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*).

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*).

3) Gejala-gejala Kecemasan Akademik

Hasil kajian mengenai gejala – gejala kecemasan akademik akan diperinci dalam tabel sebagai berikut:

Table 4.3. Sumber Data Gejala-gejala Kecemasan Akademik

Buku	Gejala - gejala Kecemasan Akademik
1. O' Connor (2008)	Gejala kecemasan akademik ringan, dan gejala kecemasan akademik berat.
2. Nevid, Rathus & Greene (2003)	Gejala kecemasan akademik berdasarkan ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif

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.

b. Hasil Kajian Literatur mengenai *Thought Stopping*

Kajian teoritik mengenai *thought stopping* dari pendapat ahli yang diperoleh dari berbagai sumber yaitu 2 jurnal internasional, 2 buku nasional, 3 *e-book* internasional. Beberapa hal yang dimuat dalam kajian teoritik tentang *thought stopping* dimulai dari definisi, tujuan, dan langkah-langkah yang akan dirinci sebagai berikut:

1) Definisi *Thought Stopping*

Hasil kajian mengenai definisi *thought stopping* akan diperinci dalam tabel sebagai berikut:

Table 4.4. Sumber Data Definisi *Thought Stopping*

Buku	Definisi <i>Thought Stopping</i>
1. Nursalim (2013)	<i>Thought stopping</i> yaitu teknik yang bisa digunakan untuk membantu seseorang dalam mengontrol pikiran negatif yang ada dengan cara menekan atau menghilangkan pikiran

		negatif tersebut.
2.	Erford (2016)	<i>Thought stopping</i> yaitu teknik yang digunakan untuk menyingkirkan pikiran negatif yang tidak diinginkan, biasanya menginterupsi pemikiran dengan perintah “berhenti”
3.	Barletta (2006)	<i>Thought stopping</i> merupakan proses penghentian pikiran yang tidak sehat menjadi pikiran yang sehat dengan cara mengalihkan dan mengosongkan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif.
4.	Townsend (2009)	<i>Thought stopping</i> merupakan sebuah teknik yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif dari kesadaran
5.	Videbeck	<i>Thought stopping</i> merupakan salah satu teknik terapi perilaku yang bisa digunakan untuk membantu individu dalam mengubah proses berpikir.
<i>Thought stopping</i> merupakan teknik CBT yang dapat digunakan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran positif dengan cara menginterupsi diri sendiri.		

2) Tujuan *Thought Stopping*

Hasil kajian mengenai tujuan *thought stopping* akan diperinci dalam tabel sebagai berikut:

Table 4.5. Sumber Data Tujuan *Thought Stopping*

	Jurnal	Tujuan <i>Thought Stopping</i>
1.	Christyaningrum (2013)	Tujuan <i>thought stopping</i> adalah untuk memutuskan pikiran negatif yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan.
2.	Hidayati & Riwayati (2015)	(1) Membantu konseli dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu, <i>thought stopping</i> dapat membantu konseli dalam mengatasi kecemasan karena kecemasan berpusat pada pikiran negatif. (2) Membantu konseli dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, dengan menggunakan <i>thought stopping</i> pikiran negatif dihentikan dan diganti dengan pikiran yang lebih positif. (3) Membantu konseli dalam mengatasi fobia, dengan <i>thought stopping</i> fobia yang dialami seseorang dapat diatasi.
Tujuan <i>thought stopping</i> dalam penelitian ini adalah membantu peserta		

didik dalam mereduksi kecemasan akademik tingkat tinggi.

3) Langkah-langkah *Thought Stopping*

Hasil kajian mengenai langkah-langkah *thought stopping* akan diperinci dalam tabel sebagai berikut:

Table 4.6. Sumber Data Langkah-langkah *Thought Stopping*

	Buku	Langkah-langkah <i>Thought Stopping</i>
1.	Nursalim (2013)	(1) rasional, (2) menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konselor, (3) menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konseli interupsi terbuka (<i>overt interruption client</i>), (4) menghentikan pikiran, yang diarahkan oleh konseli interupsi tertutup (<i>covert interruption client</i>), (5) menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran asertif, positif atau netral, (6) pekerjaan rumah dan tindak lanjut.
2.	Martin & Pear (2015)	(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.

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.

4. Hasil Pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

Penyusunan “Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik SMA di Karanganyar” mengacu

pada hasil studi empirik dan studi literatur yang dilakukan sebelumnya. Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik yang digunakan guru BK, dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang digunakan peserta didik sebagai bahan evaluasi. Rincian produk akan dijabarkan sebagai berikut :

a. Panduan Teknik Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

Produk buku panduan ini terdiri dari *Cover*, Halaman Editorial, Kata Pengantar, Daftar Isi, Bab I Pendahuluan, Bab II Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik SMA di Karanganyar, Bab III Penutup, Daftar Pustaka dan Lampiran

1) Cover

Bagian awal setiap buku berupa cover yang berguna sebagai identitas buku. Produk buku panduan ini juga di lengkapi dengan cover sebagai identitas utama dan di desain semenarik mungkin sesuai dengan isi dari panduan ini. Berikut ini adalah desain dari *cover* “Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik SMA di Karanganyar”



Gambar 4.1 Cover “Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik SMA di Karanganyar”

Cover depan buku panduan dicetak dengan media *art paper* dengan ukuran A4. Isi dari *cover* buku panduan di atas antara lain judul panduan, gambar ilustrasi yang disesuaikan dengan isi dari panduan, dan nama penyusun panduan. *Cover* belakang dari buku panduan di atas memuat logo UNS sebagai identitas.

Gambar *cover* diilustrasikan seseorang yang memiliki banyak beban pikiran sehingga mengalami kecemasan. Hal tersebut menggambarkan isi dari panduan terkait dengan permasalahan kecemasan akademik. Warna *cover* dipilih terang supaya lebih menarik.

2) Halaman Editorial

Halaman editorial berisi judul buku panduan, nama penulis, nama penyunting yaitu dosen pembimbing, dan waktu pembuatan buku panduan.

3) Kata Pengantar

Kata pengantar merupakan komponen penting pada sebuah buku. Kata pengantar pada panduan ini berfungsi sebagai pembuka yang berisikan deskripsi dari isi panduan. Selain itu, kata pengantar juga menjelaskan secara singkat latar belakang penulisan panduan dan menunjukkan cara berpikir penulis dalam menyusun panduan ini secara sistematis. Dengan demikian diharapkan pembaca khususnya Guru BK sebagai pengguna akan menjadi lebih mudah memahami maksud dan tujuan panduan ini.

4) Daftar isi

Daftar isi panduan dibuat dengan tujuan untuk memudahkan pembaca dalam mencari halaman dan materi yang dibutuhkan. Selain itu, daftar isi panduan ini juga berfungsi untuk mengetahui sekilas gambaran dari isi panduan ini tanpa membaca dari halaman pertama sampai halaman akhir. Buku panduan ini terdiri dari *Cover*, Kata Pengantar, Daftar Isi, Bab I Pendahuluan, Bab II Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada

Peserta Didik SMA di Karanganyar, Bab III Penutup, Daftar Pustaka dan Lampiran.

5) Bab I Pendahuluan

Bab I dalam panduan ini memuat pendahuluan berupa latar belakang, tujuan pengembangan buku panduan, petunjuk penggunaan buku panduan, dan komponen buku panduan. Latar belakang berisi dasar penyusunan buku panduan berdasarkan hasil studi empiris dan literatur. Tujuan pengembangan buku berisi tujuan yang diharapkan peneliti, agar guru BK dapat melaksanakan langkah-langkah teknik *thought stopping* untuk membantu peserta didik mereduksi kecemasan akademik. Petunjuk pengguna buku panduan berisi mengenai langkah-langkah penggunaan buku panduan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik pada peserta didik SMA di Karanganyar secara terarah dan sistematis. Terakhir adalah komponen buku panduan yang berisi apa saja komponen isi buku panduan.

6) Bab II Pelaksanaan Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

Bab II Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar berisi terkait dengan kurikulum layanan yang memuat kurikulum secara umum (tujuan umum, tujuan khusus dan waktu). Pelaksanaan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik juga berisi rencana pelaksanaan layanan (RPL) yang merupakan representasi dari kurikulum layanan yang memuat (komponen layanan, bidang layanan, topik atau tema, tujuan, gejala permasalahan, teknik, media, sasaran, alokasi waktu, pelaksanaan, dan evaluasi) guna mempermudah guru BK dalam memberikan layanan.

Selanjutnya, pada Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar juga berisi hasil layanan teknik *thought stopping* untuk

mereduksi kecemasan akademik memuat harapan setelah proses konseling selesai. Evaluasi layanan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik yang memuat evaluasi proses dan evaluasi hasil. Tindak lanjut teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik yang memuat tindak lanjut setelah proses terjadinya konseling baik melakukan pendekatan yang lain maupun remedial terhadap lembar kerja peserta didik yang sudah dilakukan.

7) Bab III Penutup

Bab III Penutup merupakan sub bab terakhir yang berisikan kesimpulan dari panduan.

8) Daftar Pustaka

Daftar pustaka memuat sumber-sumber kajian teoritik yang digunakan untuk menyusun panduan ini.

9) Lampiran

Lampiran berisikan lembar kerja peserta didik yang digunakan dalam proses konseling, dan rubrik penilaian yang memuat acuan penilaian untuk hasil lembar kerja peserta didik peserta didik sehingga memudahkan Guru BK untuk mengetahui hasil layanan dan mengevaluasinya.

b. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

Produk Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) terdiri dari *Cover*, Kata Pengantar, Daftar Isi, Materi, Lembar Kerja Peserta Didik, Lembar Latihan, Lembar Pekerjaan Rumah, Lembar Evaluasi dan Lembar Kepuasan Konseli.

1) *Cover*

Bagian awal setiap buku berupa *cover* yang berguna sebagai identitas buku. Produk Lembar Kerja Peserta Didik ini juga di lengkapi dengan *cover* sebagai identitas utama dan di desain semenarik mungkin sesuai dengan isi dari Lembar Kerja Peserta Didik. Berikut

ini desain dari *cover* Lembar Kerja Peserta Didik Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar.



Gambar 4.2 *Cover* Lembar Kerja Peserta Didik (LKP) Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

Cover depan Lembar Kerja Peserta Didik Teknik *Thought Stopping* Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar dicetak dengan media *art paper* dengan ukuran A4. Isi dari *cover* lembar kerja peserta didik di atas antara lain judul lembar kerja peserta didik, gambar ilustrasi yang disesuaikan dengan isi dari lembar kerja peserta didik, dan nama penyusun lembar kerja peserta didik. *Cover* belakang dari lembar kerja peserta didik di atas memuat logo UNS sebagai identitas.

Gambar *cover* di ilustrasikan sebagai seseorang yang mencoba menyembuhkan pikiran-pikiran negatif termasuk kecemasan dengan obat (konseling). Hal tersebut menggambarkan isi dari lembar kerja peserta didik terkait dengan permasalahan kecemasan akademik. Warna *cover* depan dan belakang yang dipilih merupakan warna yang

cerah. Penggunaan warna yang cerah diharapkan mampu menarik perhatian peserta didik.

2) Halaman Editorial

Halaman editorial berisi judul buku panduan, nama penulis, nama penyunting yaitu dosen pembimbing, dan waktu pembuatan buku panduan.

3) Biodata Diri

Biodata diri merupakan lembar peserta didik untuk mengisi biodata yang berisi nama, nomor presensi, kelas, sekolah, e-mail, nomor hp dan sosmed.

4) Kata Pengantar

Kata pengantar merupakan komponen penting pada sebuah buku. Kata pengantar pada LKPD ini berfungsi sebagai pembuka yang berisikan deskripsi dari isi LKPD. Selain itu, kata pengantar juga menjelaskan secara singkat latar belakang LKPD dan menunjukkan cara berpikir penulis dalam menyusun LKPD ini secara sistematis. Dengan demikian diharapkan pembaca atau pengguna akan menjadi lebih mudah memahami maksud dan tujuan lembar kerja peserta didik ini.

5) Daftar isi

Daftar isi akan selalu ada pada setiap buku. Daftar isi LKPD ini dibuat dengan tujuan untuk memudahkan pembaca dalam mencari halaman dan LKPD yang dibutuhkan. Selain itu, daftar isi lembar kerja peserta didik ini juga berfungsi untuk mengetahui sekilas gambaran dari isi LKPD ini tanpa membaca dari halaman pertama sampai halaman akhir. LKPD ini terdiri dari Cover, Kata Pengantar, Daftar Isi, LKPD Sesi 1, LKPD Sesi 2, Lembar Latihan Sesi 2, LKPD Sesi 3, Lembar Pekerjaan Rumah Sesi 3, dan Lampiran (Lembar Kepuasan Konseli terhadap Konseling Individu dan Lembar Evaluasi Proses Konseling Individu).

6) Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

commit to user

LKPD diberikan pada setiap sesi sesuai dengan pelaksanaan layanan konseling individu teknik *thought stopping*. Lembar Kerja Peserta Didik Sesi I-3 berbentuk latihan terstruktur uraian. Setiap lembar kerja peserta didik telah memiliki poin penilaian tersendiri yang digunakan Guru BK untuk mengukur tingkat ketercapaian layanan yang diberikan.

7) Lembar Latihan

Lembar latihan diberikan pada sesi 2 dalam pelaksanaan layanan konseling individu teknik *thought stopping*, latihan bertujuan sebagai latihan peserta didik dalam menerapkan interupsi terbuka dan interupsi tertutup.

8) Lembar Pekerjaan Rumah

Lembar pekerjaan rumah diberikan pada sesi 3 atau sesi terakhir sesuai dengan pelaksanaan layanan konseling individu teknik *thought stopping*, pekerjaan rumah bertujuan untuk latihan peserta didik mengulangi kembali teknik *thought stopping* yang sudah dipelajari kemudian menuliskan bagaimana hasilnya.

9) Lembar Evaluasi

Lembar Evaluasi diberikan pada sesi 3 yang digunakan sebagai catatan kemajuan, hambatan, perubahan, dan target yang ingin dicapai selama proses konseling berlangsung.

10) Lembar Kepuasan Konseli

Lembar Kepuasan Konseli diberikan pada sesi terakhir guna mengetahui kepuasan konseli dalam mengikuti proses konseling dan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi kinerja Guru BK

11) Lembar Evaluasi Proses Konseling Individu

Lembar Evaluasi Proses Konseling Individu digunakan guru BK untuk mengevaluasi keberlangsungan konseling individu.

B. Pembahasan Hasil Pengembangan

Penelitian dan Pengembangan menurut Borg & Gall (2003) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pada bidang pendidikan. Sugiyono (2016: 407) menjelaskan penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang dapat digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu serta menguji keefektifan produk tersebut. Sedangkan menurut Plomp & Nieveen (Akker, 2013: 30) terdapat tiga langkah pelaksanaan penelitian dan pengembangan, yaitu: *Preliminary Research, Development or Prototyping Phase*, dan *Assesment Phase*. Penelitian dan pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar hanya dilakukan sampai tahap *development or prototyping phase*. Panduan yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini merupakan versi awal dari keseluruhan produk akhir panduan.

Berikut ini akan dijabarkan secara rinci mengenai pembahasan hasil pengembangan mulai dari kajian empirik, kajian teoritik, dan sampai pada pembahasan produk yaitu:

1. Pembahasan Hasil Kajian Empirik

Penelitian dan Pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar di dasarkan pada penyebaran *assessment* kepada peserta didik, wawancara dengan guru BK, dan wawancara dengan guru mata pelajaran. Hasil dari dilakukan *assesment* mengenai kecemasan akademik pada peserta didik pada salah satu SMA di Karanganyar yaitu SMA Negeri 1 Karanganyar dengan menggunakan DCM pada bulan Oktober 2019 didapatkan hasil sebagai berikut: (1) saya sering takut/cemas menghadapi ulangan 56,1% (2) pelajaran sekolah terlalu berat bagi saya 43,2 % (3) saya sering melamun di kelas 33,7% (4) saya sering mendapat nilai rendah 30,8% (5) sering khawatir jika mendapat giliran mengerjakan soal di depan kelas 46,7%. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terkait dengan kecemasan akademik kepada tiga peserta didik dari tiga sekolah yang berbeda. Bahwa dari ketiga peserta didik

ini mengalami kecemasan akademik dengan jenis yang berbeda-beda diantaranya cemas karena nilainya di bawah teman-temannya sehingga saat mengikuti proses pembelajaran menjadi tidak maksimal, cemas karena merasa rendah diri dan merasa tidak pantas masuk sekolah ini, serta cemas tidak bisa mempertahankan prestasinya pada ujian. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peserta didik banyak yang mengalami kecemasan akademik. Namun kecemasan akademik yang dialami peserta didik tarafnya tentu berbeda-beda ada yang sedang, rendah, ataupun tinggi.

Selain menyebar DCM peneliti juga memperkuat dengan wawancara kepada guru BK dari tiga sekolah di Karanganyar yaitu Pak Satrio guru BK dari SMA Negeri 1 Karanganyar, Bu Endah dari SMA Negeri Karangpandan, dan Bu Supratmi dari SMK Negeri 1 Karanganyar. Serta wawancara dengan Ibu Anggraini guru mata pelajaran geografi sekaligus wali kelas. Berdasarkan wawancara berikut ditemukan kecemasan akademik pada peserta didik diantaranya cemas ketika pelajaran berlangsung, cemas ketika akan diadakan ujian, cemas pada mata pelajaran tertentu, tidak fokus ketika pelajaran berlangsung, prokrastinasi, rendahnya motivasi belajar, bahkan kecemasan yang berlebih menyebabkan peserta didik yang merasa rendah diri sehingga peserta didik jarang masuk kelas dan memutuskan untuk berhenti sekolah. Serta di sekolah belum terdapat layanan efektif yang dapat mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Selain itu berdasarkan penelitian pengembangan panduan yang dilakukan oleh Legowo, Wagimin & Soeharto (2018) terdapat dua pengembangan dalam bidang akademik yaitu pengembangan ketrampilan mempersiapkan diri mengikuti pelajaran 52,8%, dan pengembangan disiplin menyelesaikan tugas 61,5% keduanya masuk kedalam karakteristik kecemasan akademik berdasarkan skala kecemasan akademik Ottens. Oleh karena itu maka diperlukannya Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar.

2. Pembahasan Hasil Kajian Teoritik

Kajian teoritik yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar berdasar pada sumber data yang berkaitan dengan variabel kecemasan akademik dan *thought stopping*. Sumber data yang berhasil diperoleh sebanyak 8 buku, 2 *e-book* internasional, 4 jurnal nasional, dan 5 jurnal internasional. Kajian teoritik mengenai kecemasan akademik dan *thought stopping* digunakan sebagai dasarkan untuk mencari keterkaitan antara dua variabel yang nanatinya dijadikan sebagai dasar teori dalam penyusunan panduan.

Kecemasan akademik menurut Ottens (2018) "*Academic anxiety refer to disruptive thought patterns and physiological responses and behaviors that follow from concern about the possibility of an unaceceptably poor 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. Sama dengan hal itu menurut O'Connor (2008) kecemasan akademik adalah perasaan tertekan, takut, atau stres akibat tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah disebut kecemasan akademik.

Thought stopping menurut Barletta (2006) adalah proses penghentian pikiran yang tidak sehat menjadi pikiran yang sehat dengan cara mengalihkan dan mengosongkan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran positif. Menurut Yani (2017) *Thought stopping* terapi yang bisa digunakan untuk membantu individu memutuskan pikiran dan obsesi yang membuatnya terancam. Tujuan *thought stopping* sendiri menurut Ankrom (Christyaningrum, 2013: 35) adalah memutuskan pikiran negatif yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan. Jadi dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *thought stopping* dapat mereduksi kecemasan akademik yang dialami peserta didik.

Penelitian Widarti (2011) dengan judul “Keefektifan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri” menyatakan bahwa teknik thought stopping efektif dalam menurunkan kecemasan peserta didik menghadapi ujian akhir yang masuk dalam kecemasan akademik. Penelitian Christyaningrum (2013) dengan judul “Keefektifan *Thought Stopping* untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi BK Fakultas Ilmu Pendidikan” teknik thought stopping terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Dewi (2015) dengan judul “Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik *Thought Stopping* Untuk Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Sawahan” dengan hasil teknik thought stopping efektif dalam mereduksi kecemasan akademik. Dengan demikian teknik *thought stopping* dinilai efektif untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik SMA.

3. Pembahasan Hasil Pengembangan Produk

Penelitian dan pengembangan Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar menggunakan model penelitian dan pengembangan Plomp & Nieveen (2013) yang terdiri dari 3 tahapan yaitu (1) *preliminary research*; (2) *development or prototyping phase*; (3) *assessment phase* atau *implementation*. Penelitian dan pengembangan ini, peneliti membatasi penelitian hanya sampai pada tahap *Development or Prototyping* yang menghasilkan produk berwujud Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar yang dilengkapi dengan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Panduan ini hanya akan memuat tiga representasi kurikulum berkualitas, yaitu: *Ideal*, *Formal*, dan *Perceived*. Selanjutnya, representasi kurikulum *operational*, *experiential*, dan *learned* akan diarahkan pada tahap pengembangan selanjutnya. Selain kurikulum yang berkualitas, Nieveen (Plomp 2013) menjelaskan empat kriteria yang harus dicapai agar menghasilkan sebuah panduan yang berkualitas yaitu *relevance*, *consistency*,

practically, effectiveness. Panduan yang akan dibuat oleh peneliti baru sampai pada kriteria *Relevance* (validitas konten/isi).

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa Panduan dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD). Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar. Produk panduan ini terdiri dari Cover, Halaman Editorial, Kata Pengantar, Daftar Isi, Bab I Pendahuluan, Bab II Pelaksanaan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar, Bab III Penutup, Daftar Pustaka dan Lampiran. Sedangkan, LKPD Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar terdiri dari Cover, Halaman Editorial, Biodata Diri, Daftar Isi, Lembar Kerja Peserta Didik, Lembar Pekerjaan Rumah, Lembar Evaluasi, Lembar Kepuasan Konseli dan Lembar Evaluasi Proses Konseling Individu.

Panduan sejenis *thought stopping* juga pernah dilakukan oleh Sari, Anak (2020) yaitu Pengembangan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Siswa. Selain itu Prassetya (2014) juga melakukan Pengembangan Panduan REB dengan *Impact Counseling* untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian di SMKN 3 Malang. Selain itu Prasetya (2018) juga melakukan Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Belajar Berbasis Komputer tentang Strategi Mengatasi Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian. Ketiga pengembangan tersebut dapat menjadi acuan peneliti untuk menyusun panduan. Pengembangan yang dipilih peneliti yaitu Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar yang disusun secara lebih rinci sehingga diharapkan efektif dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik.

Panduan yang disusun memuat kurikulum terkait dengan teknik *thought stopping* untuk mereduksi kecemasan akademik. Oleh karena itu diberikan batasan untuk menjadi dasar atau bisa merepresentasikan kurikulum yang berkualitas agar mencapai tujuan yang tepat dan efektif. Akker et al (1999)

menjabarkan bahwa kriteria kurikulum yang berkualitas antara lain *Ideal, Formal, Perceived/ Intruksional, Operational, Experiential, Learned*. Keenam representasi kurikulum secara lebih jelas akan dijabarkan pada tabel 4.1. dibawah ini :

Tabel 4.7. Representasi Kurikulum Berkualitas menurut Van Der Akker (Plomp 2013)

<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 fomal yang disebut dengan istilah ' <i>intended curriculum</i> '
<i>Perceived/ instruksional</i> (dirasakan)	Merepretasikan 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

Penelitian dan pengembangan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar dibatasi pada penggunaan tiga representasi kurikulum yaitu kurikulum *ideal, formal, dan perceived*. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menghasilkan produk berupa panduan yang siap di uji validitas, kepraktisan, dan keefektifan. Tahap penelitian dan pengembangan akan dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya, sehingga ketiga penggunaan representasi kurikulum juga akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

Tiga representasi kurikulum yang digunakan dalam membuat Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar terdapat pada tabel 4.2 di bawah ini:

Tabel 4.8. Representasi Kurikulum Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar

<i>Ideal</i>	Memilih item kecemasan akademik berdasarkan hasil presentase dari angket DCM pada item (1)saya sering takut/cemas menghadapi ulangan 56,1% (2) pelajaran sekolah terlalu berat bagi saya 43,2 % (3) saya sering melamun di kelas 33,7% (4) saya sering mendapat nilai rendah 30,8% (5) sering khawatir jika mendapat giliran mengerjakan soal di depan kelas 46,7%.
<i>Formal</i>	Pedoman yang digunakan dalam memberikan layanan berisi tujuan umum yaitu mampu mereduksi kecemasan akademik tinggi dengan teknik <i>thought stopping</i> dan 5 tujuan khusus dengan alokasi waktu selama 3 pertemuan yang dijelaskan pada tabel 3.2, tabel 3.3, dan tabel 3.4.
<i>Perceived/ Intruksional</i>	Rencana pelaksanaan layanan dan langkah-langkah yang digunakan dalam memberikan layanan konseling individu teknik <i>thought stopping</i> dijelaskan dalam “Panduan Teknik <i>Thought Stopping</i> untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar”

Representasi kurikulum yang pertama adalah kurikulum *ideal* yang menjelaskan tentang asumsi, visi, serta maksud yang terdapat didalam kurikulum, oleh karena itu, kurikulum merupakan bagian yang penting untuk dilakukan pertama kali. Peneliti memilih permasalahan kecemasan akademik berdasarkan hasil dari kajian empirik atau studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sebelumnya.

Representasi kurikulum kedua yaitu kurikulum *formal* yang berisi tujuan umum, tujuan khusus, dan alokasi waktu yang digunakan dalam memberikan layanan konseling individu teknik *thought stopping*. Produk panduan yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini berisi berisi tujuan umum yaitu mampu mereduksi kecemasan akademik tinggi dengan teknik *thought stopping* dan 5 tujuan khusus. Selanjutnya dijabarkan lagi lebih rinci dalam agenda pemberian layanan. Agenda pemberian layanan terdiri dari 3 sesi pertemuan yang masing-masing pertemuan di alokasikan waktu selama 90 menit.

Representasi kurikulum ketiga yaitu kurikulum *perceived/ intruksional*. Kurikulum ini berisi Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dan langkah-langkah dalam memberikan layanan konseling individu teknik

thought stopping yang telah disusun dalam “Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar” dan dilengkapi dengan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang dibagi menjadi 3 pertemuan.

Berdasarkan penjabaran di atas, pembuatan produk Panduan Teknik *Thought Stopping* untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Peserta Didik SMA di Karanganyar sudah didasarkan pada kajian empirik dan kajian teoritik. Selain itu, panduan yang disusun mengacu pada penggunaan representasi kurikulum, tetapi panduan yang dibuat masih bersifat lemah. Hal ini dikarenakan peneliti membatasi penelitian pada tahap *development or prototyping* atau tahap penyusunan produk sehingga belum dilakukan uji validitas, uji kepraktisan, uji keefektifan oleh ahli. Agar panduan bisa digunakan oleh Guru BK dalam memberikan layanan konseling individu dengan teknik *thought stopping* maka panduan ini harus di uji validitas, kepraktisan, dan keefektifannya oleh peneliti selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya juga perlu menggunakan ketiga representasi kurikulum yaitu kurikulum *operasional*, *eksperiental*, dan *learned* sehingga panduan ini dapat digunakan dengan baik sebagai pedoman atau bahkan sebagai acuan dalam memberikan layanan.