

Pengembangan E-Modul Latihan Menulis Ekspresif sebagai Media Pencegahan Stres Belajar

Ranti Agustina¹, Muhammad Ferdiansyah², Endang Surtiyoni³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang

Email: rantiagustina25@gmail.com

Abstrak

Selama Pandemi Covid-19 pendidikan di Indonesia memasuki babak baru, seperti sistem pembelajaran secara daring. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan pada peserta didik yang menyebabkan stres belajar. Setelah di analisis masalah yang muncul antara lain terkait dengan siswa sulit mengungkapkan perasaan, kejenuhan belajar, dan kurangnya bahan pelayanan bimbingan dan konseling untuk memberikan alternatif dalam mencegah stres belajar. Media layanan berbasis E-Modul Latihan Menulis Ekspresif ini bertujuan untuk membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan dan memberikan respon yang sesuai stimulus individu, serta mencegah terjadinya stres belajar. Penelitian ini termasuk jenis penelitian dan pengembangan (*research and development*). Model penelitian dan pengembangan yang digunakan adalah menggunakan model pengembangan *Rowntree*. Tahap evaluasi pada penelitian ini menggunakan evaluasi formatif Tessmer yang di modifikasi dengan model pengembangan *Rowntree*. Evaluasi ini meliputi 4 (empat) tahapan yaitu *self evaluation*, *expert review*, *one-to-one*, dan *small group*. Validasi terhadap produk media ini dilakukan dengan melibatkan 3 ahli yaitu ahli media, ahli materi dan pendidik (Guru Bimbingan dan Konseling). Hasil penelitian dari validasi para ahli mendapatkan rata-rata sebesar 94,0% yang dinyatakan dengan kategori sangat valid. Kemudian pada tahap *one-to-one*, media diujicobakan kepada 5 orang peserta didik dan dilihat dari hasil angket tanggapan, mendapatkan hasil dengan rata-rata 86,32% yang dikategorikan sangat praktis. Setelah dari tahap *one-to-one*, selanjutnya tahap *small group*, media diujicobakan kepada 10 orang peserta didik dan dilihat dari hasil angket tanggapan, mendapatkan hasil dengan rata-rata 97,7% yang dikategorikan sangat praktis. Berdasarkan hasil validasi para ahli, tahap *one-to-one*, dan *small group* maka E-Modul Latihan Menulis Ekspresif layak digunakan sebagai media pencegahan stres belajar.

Kata kunci : Pengembangan E-Modul, Latihan Menulis Ekspresif, Stres Belajar

Abstract

During the Covid-19 Pandemi, education in Indonesia entered a new phase, such as the online learning system. These changes can put pressure on students which causes learning stress. After analyzing the problems that arise, among others, related to students finding it difficult to express their feelings, learning boredom, and the lack of guidance and counseling service materials to provide alternatives in preventing learning stress. The service media based on the Expressive Writing Exercise E-Module aims to help channel ideas, feelings, hopes and provide appropriate responses to individual stimuli, as well as prevent learning stress. This research belongs to the type of research and development (*research and development*). The research and development model used is the *Rowntree* development model. The evaluation stage in this study uses Tessmer's formative evaluation which is modified by the *Rowntree* development model. This evaluation includes 4 (four) stages, namely *self evaluation*, *expert review*, *one-to-one*, and *small group*. The validation of this media product was carried out by involving 3 experts, namely media experts, material experts and educators (Guidance and Counseling Teachers). The results of the research from the validation of experts get an average of 94.0% which is stated in the very valid category. Then in the *one-to-one* stage, the media was tested on 5 students and seen from the results of the questionnaire responses, got the results with an average of 86.32% which was categorized as very practical. After the *one-to-one* stage, then the *small group* stage, the media was tested on 10 students and judging by the results of the questionnaire responses, the results obtained an average of 97.7% which was categorized as very practical. Based on the results of the validation of the experts, the *one-to-one* stage, and the *small group*, the Expressive Writing Exercise E-Module is appropriate to be used as a learning stress prevention medium.

Keywords: E-Module Development, Expressive Writing Practice, Learning Stres

PENDAHULUAN

Selama Pandemi Covid-19 pendidikan di Indonesia memasuki babak baru, seperti sistem pembelajaran secara daring. Seperti Negara lain, Indonesia juga membuat kebijakan meliburkan seluruh Lembaga Pendidikan untuk beraktivitas di rumah. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mencegah penyebaran covid-19. Pengertian pembelajaran daring menurut Mustofa, (Andiarna & Kusumawati, 2020:141) menerangkan bahwa pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, local area network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi. Dengan demikian, pembelajaran daring dapat dilakukan dengan media seperti komputer, laptop, maupun smartphone yang terhubung dengan koneksi internet. Oleh sebab itu, pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran yang tidak melakukan tatap muka secara langsung antara siswa dan guru, melainkan secara online atau virtual.

Penelitian yang dilakukan oleh Agus menyebutkan bahwa dosen memberikan tugas yang berlebih daripada pembelajaran di kelas, dari hasil penelitiannya sebesar 47% responden sepakat bahwa dosen memberikan tugas yang banyak (Kusnaya, dkk, 2020:162). Dengan demikian beban pembelajaran daring yang berupa tugas pembelajaran yang berlebih dalam pengerjaan waktu yang singkat mengakibatkan stres pada siswa. Pemberian tugas oleh guru saat daring diberikan secara berlebihan, dibandingkan pembelajaran seperti biasa di dalam kelas.

Stress dapat terjadi pada siapa saja, hal ini berlaku apabila orang tersebut tidak siap menerima perubahan atau tekanan yang sulit diterima. Saat ini stress menjadi atribut kehidupan modern karena stress telah menjadi bagian kehidupan yang umum dan tidak dapat dihindari. Stress dapat dialami oleh seseorang dimanapun berada seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat.

Stress dapat dirasakan oleh semua orang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa maupun lanjut usia. Stress dapat membahayakan fisik maupun mental seseorang. Pada masa remaja terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan sehingga terjadi perubahan besar dalam segala aspek. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan pada remaja yang menyebabkan stress.

Terdapat berbagai macam cara yang dapat digunakan untuk mencegah masalah stress, salah satunya dengan latihan menulis. Melalui latihan ini, individu dimotivasi agar dapat menceritakan peristiwa-peristiwa traumatik yang dialami kepada orang lain. Selain itu diharapkan individu dalam mengekspresikan emosi- stress, metode ini diharapkan mampu menggambarkan pengalaman hidup pada masa lalu, sekarang maupun masa depan seseorang. Latihan menulis ekspresif pengungkapan emosinya melalui tulisan. Latihan menulis menjadi intervensi yang dapat mencegah terjadinya stres belajar sehingga digunakan sebagai solusi utama, dapat juga digunakan sebagai media layanan yang dapat dilakukan secara individual dan kelompok.

Setiap individu itu merupakan seorang penulis karena langkah pertama yang dilakukan oleh setiap individu adalah menulis, lebih tepatnya adalah menulis di dalam pikiran yang merupakan proses dimana seseorang menyimpan berbagai macam informasi yang diterima melalui setiap pancaindranya ke dalam otak atau pikiran.

METODE

Jenis penelitian ini adalah akan menggunakan penelitian *Research and Development* (R&D) untuk menghasilkan produk tertentu. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan bersifat longitudinal (bertahap bisa *multiyears*). Penelitian Hibah Bersaing (didanai oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi), adalah penelitian yang menghasilkan produk, sehingga metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan. (Sugiyono, 2014).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa jenis penelitian *Research and Development* (R&D) adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk dengan berbagai teknik pengujian agar hasil dari penelitian tersebut dapat berguna bagi masyarakat luas. Dalam penelitian ini mengembangkan produk baru berupa *E-Modul* Latihan Menulis Ekspresif sebagai media pencegahan stress belajar siswa selama pandemi di kelas VIII. Penelitian Pengembangan *E-Modul* Latihan Menulis Ekspresif, yang akan dibuat oleh peneliti dikembangkan dengan Model Pengembangan *Rowntree*. Menurut (Wang et al., 2021:351), *Rowntree* memandang bahwa desain pembelajaran merupakan sebuah proses yang sistematis. Penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menghasilkan suatu produk maka produk ini adalah objek yang akan

diteliti dari awal sampai akhir proses penelitian. Ada 3 (tiga) tahapannya yaitu tahap perencanaan (*planning*), pengembangan (*development*), dan evaluasi (*evaluation*). Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti memilih model tersebut karena dapat mencakup peserta didik, guru, materi, media pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan evaluasi formatif guna mengukur komponen tersebut yang dalam hal ini akan dinilai oleh ahli materi dan ahli desain.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)*, metode penelitian ini digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Metode ini menurut (Yuliani & Banjarnahor, 2021:113-114), yaitu penelitian bidang pendidikan mengharuskan peneliti menghasilkan produk atau layanan yang efisien terkait dengan praktik pedagogis atau pendidikan. Pendekatan pada penelitian ini akan digunakan Model *Rowntree*. Dalam penelitian ini evaluasi dan revisi ini dilakukan menggunakan model evaluasi formatif yaitu meliputi *self evaluation*, *prototyping (expert reviews, one-to-one, dan small group)*, serta *field test*. Pada penelitian ini terdapat 3 (tiga) tahapan pengembangan dari model penelitian *Rowntree*, yaitu tahap *planning, development, dan evaluation*. Tahapan pengembangan produk *e-modul* latihan menulis ekspresif secara terperinci dari proses awal hingga akhir pengembangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan ini terdiri atas analisis kebutuhan dan merumuskan tujuan pembelajaran. Analisis kebutuhan dilakukan dengan wawancara beberapa siswa kelas VIII.1 di SMP Negeri 4 Prabumulih mengenai proses pembelajaran yang mereka lakukan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada siswa kelas VIII. 1, berdasarkan hal tersebut didapatkan bahwa kurangnya media yang digunakan dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Hal ini disebabkan guru belum memahami kompetensi dalam bidang mengembangkan media layanan yang bisa digunakan kapan dan dimana saja, model pelayanan yang digunakan masih menggunakan metode ceramah tanpa menggunakan bantuan media untuk menunjang proses layanan, siswa yang mudah jenuh dalam mengikuti proses layanan karena layanan yang diberikan kurang menarik sehingga siswa kurang memperhatikan proses layanan, dan disekolah masih menggunakan sistem buku cetak di zaman sekarang siswa lebih tertarik pada handphone dari pada buku cetak. Maka dari itu, peneliti mulai mengembangkan media layanan berupa *e-modul* latihan menulis ekspresif.

2. Tahap Pengembangan

Pada tahap ini, peneliti merancang *prototype e-modul* berdasarkan apa yang telah dilakukan pada tahap perencanaan. Kemudian peneliti mendesain model awal produk *e-modul* latihan menulis menggunakan aplikasi *Canva*. Langkah selanjutnya, yaitu peneliti mendesain garis besar isi materi dan tugas mandiri. Setelah didapat desain yang akan dibuat, peneliti kemudian mulai melakukan pengembangan produk *e-modul* latihan menulis ekspresif berbentuk gambar yang dituangkan dalam bentuk *Microsoft Office Word*. Lalu desain tersebut dijadikan file PDF dan diupload ke aplikasi *Publuu* agar berbentuk *Flibbook*. Bertujuan untuk membuat tampilan *e-modul* menjadi tampak realistis seperti layaknya buku yang bisa dibolak-balik.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti melakukan pengecekan terhadap *prototype* produk *e-modul* latihan menulis ekspresif yang telah dikembangkan. Adapun pengecekan dalam tahap evaluasi meliputi diantaranya, isi materi, proporsi desain, dan penggunaan bahasa. Pada tahap evaluasi ini, produk divalidasi oleh para ahli (*expert review*), uji coba *one-to-one* dan *small group*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan kepraktisan dari *e-modul* latihan menulis ekspresif yang dikembangkan.

Prototype yang sudah dikembangkan atas dasar *self evaluation* kemudian dikonsultasikan dengan pembimbing pendamping dan pembimbing utama. Dari pembimbing pendamping didapatkan beberapa revisi yaitu; perbaikan materi, tambah soal latihan, menambahkan animasi, dan perbaikan cover depan dan belakang. Sedangkan revisi dari pembimbing utama yaitu; perbaiki petunjuk penggunaan *e-modul*, tambahkan profil *e-*

modul, masih ada typo. Setelah *prototype e-modul* dan perangkat evaluasi dinyatakan baik dan disetujui oleh pembimbing, selanjutnya peneliti melakukan *expert review*.

Tahap *expert review*, *prototype* dievaluasi dan divalidasi oleh ahli validator terhadap *prototype e-modul* adalah **94.0 %**. Berdasarkan kriteria nilai validasi pada tabel 4.3, angka tersebut kriteria **sangat valid**, sesuai dengan kriteria (modifikasi dari Sugiono, 2012:271) dalam (Novita, *et al.*, 2018) yaitu rentang nilai 81-100% sesuai dengan kriteria sangat valid. Penelitian yang menggunakan tahap *expert review* juga dilakukan oleh (Indah, *et al.*, 2018); memperoleh kategori sangat valid, sehingga dapat disimpulkan bahwa *prototype 1* siap diuji cobakan.

Bersama dengan tahapan *expert review*, peneliti juga melakukan *one-to-one evaluation* dengan melibatkan 5 orang siswa kelas VIII.1 SMPN 4 Prabumulih. Secara keseluruhan lima orang siswa memberikan tanggapan positif dengan rata-rata sebesar **86,32%** dan berdasarkan nilai praktis pada tabel 4.7. angka ini termasuk kriteria **sangat praktis**. Hal ini sesuai dengan kriteria nilai praktis menurut sugiyono, 2012 dalam (Novita, *et al.*, 2016:14) dimana rentangnya 81-100% termasuk nilai sangat praktis dan dilihat dari hasil tanggapan komentar siswa terhadap *e-modul* diantaranya; *e-modul* menarik, *e-modul* mudah dipahami, *e-modul* membantu menguatkan, sehingga bisa dikatakan praktis. Penelitian yang menggunakan tahap *one-to-one* juga dilakukan oleh (Novita, *et al.*, 2016) memperoleh kategori sangat praktis. Selanjutnya berdasarkan pertimbangan saran dari pengguna, peneliti melakukan revisi terhadap *prototype 1* sehingga dihasilkan *prototype 2*.

Prototype 2 kemudian diujicobakan pada tahap *small group evaluation* dengan melibatkan 10 orang siswa kelas VIII.1 SMPN 4 Prabumulih untuk mengikuti proses pembelajaran menggunakan *prototype 2*. Kemudian diakhir pembelajaran siswa diminta untuk mengisi angket tanggapannya terhadap *prototype 2*. Rata-rata nilai yang diperoleh dari tanggapan siswa sebesar **97,7 %** yang berdasarkan kriteria nilai **sangat praktis** pada tabel 4.9. Angka ini termasuk kriteria sangat praktis dan dilihat dari hasil tanggapan komentar siswa terhadap *e-modul* diantaranya; *e-modul* sangat menarik, lebih berwarna dan ada video, dan *e-modul* mudah dipahami, sehingga dapat dikatakan sangat praktis. Penelitian yang menggunakan tahap *small group evaluation* juga dilakukan oleh (Indah, *et al.*, 2018); memperoleh kategori sangat praktis, sehingga dapat disimpulkan bahwa *prototype 2* sudah praktis, berdasarkan konsistensi kegiatan pembelajaran dengan pelaksanaan pembelajaran menggunakan *e-modul*, keaktifan dan keterampilan mengajar menggunakan *e-modul*, menumbuhkan motivasi belajar siswa, serta interaksi dengan siswa.

SIMPULAN

Mengikuti seluruh hasil penelitian tentang Pengembangan *E-Modul* Latihan Menulis Ekspresif yang valid dan praktis maka dapat disimpulkan bahwa.

1. E-Modul Latihan Menulis Ekspresif sudah mampu menjadi media pembelajaran atau sumber belajar pendukung yang bersifat konkret, sehingga dapat membantu pendidik agar lebih mudah dalam menyampaikan layanan bimbingan dan konseling.
2. E-Modul Latihan Menulis Ekspresif dalam mengungkapkan perasaan, ide, dan emosi dari peserta didik dalam menghadapi permasalahan belajar.
3. E-Modul Latihan Menulis Ekspresif yang dikembangkan, dinyatakan Sangat valid oleh tiga validator dengan rata-rata sebesar 94.0 %.
4. E-Modul Latihan Menulis Ekspresif dinyatakan teruji kepraktisannya. Hal ini dilihat dari rata-rata 86,32% yang dikategorikan sangat praktis pada tahap one-to-one. Hasil angket siswa pada tahap *small group* yang rata-rata 97,7 % dengan kategori sangat praktis.

DAFTAR PUSTAKA

Andiama, F., & Kusumawati, E. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Psikologi*, 139-149.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rincka Cipta.

Azzahra, A. (2020). *Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Effect Of Expressive Writing On Student Stress Levels*. *Jurnal Psikologi*, 1-7.

- Barseli, M., Ildil, & Fitria, L. (2020). *Stress Akademik Akibat Covid-19*. JPPI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 95-99.
- Danarti, N. K., Angga, S., & Sunarko. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stress Pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Vol. 1, No. 1, 48-61.
- Fauzi, T. (2019). Psikologi Konseling Tangerang: TSmart.
- Fitria, I., Faradina, S., Risqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., et al. (2017: 127). *Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen"*. Jurnal Psikoislamedia, 125-139.
- Herawati, N. S. (2020). *Pengembangan Modul Elektronik (E-Modul) Interaktif Pada Mata Pelajaran Kimia Kelas XI IPA SMA*. Jurnal At-Tadbir, 67-68.
- Jonru, Anurogo, D., & Tsaqib, E. (2013). *Sembuh dan Sehat dengan Terapi Menulis*. Jakarta: Dapur Buku.
- Kusnaya, A., Muiz, M. H., Sumami, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*. Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran, 153-165.