Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), 2018, 49–58

Tersedia *online* di http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (cetak)

Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah?

Dominikus David Biondi Situmorang[1], M. Mulawarman[2], Mungin Eddy Wibowo[2]
[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta
Jl. Jenderal Sudirman No. 51, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia 12930
[2]Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
Jl. Sekaran, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50229
E-mail: david.biondi@atmajaya.ac.id

Artikel diterima: 23 Maret 2018; direvisi 6 Mei 2018; disetujui 17 Mei 2018

Abstract: The aim of this study is to determine the effectiveness of group counseling with cognitive behavior therapy approach using passive music therapy technique to reduce the academic anxiety of students who is writing thesis. The research used quasi-experimental design (pretest, posttest, and follow-up). Group counseling was conducted for five meetings, and follow-up was performed two weeks after the treatment. Research subjects were seven students. Purposive sampling technique was used to select the subjects, that is based on inclusion criteria and level of academic anxiety which is obtained from academic anxiety scale (rxy = 0.536-0.823, coefficient alpha = 0.963). The results showed that group counseling with cognitive behavior therapy approach using passive music therapy technique was significantly effective to reduce the students' academic anxiety in pretest vs. posttest and pretest vs follow-up, but in posttest vs. follow-up there was a slight increase in academic anxiety. Passive music therapy which is integrated into group counseling with cognitive behavior counseling approach, it is not only able to solve the individual problems but also able to help individuals to analyze their thoughts and behaviors through passive music activities with guided imagery.

Keywords: group counseling; cognitive behavior therapy; passive music therapy; academic anxiety

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* (*CBT*) dengan teknik *passive music therapy* dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental (*pretest, posttest*, dan *follow-up*). Konseling kelompok dilaksanakan selama lima pertemuan, dan *follow-up* dilakukan dua minggu setelah *treatment*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tujuh mahasiswa. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu didasarkan pada kriteria inklusi dan tingkat *academic anxiety* yang diperoleh dari *academic anxiety scale* (rxy = 0.536-0.823, *coefficient alpha* = 0.963). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* secara signifikan efektif untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa pada saat *pretest vs posttest* dan *pretest vs follow-up*, namun pada saat *posttest vs follow-up* terjadi sedikit peningkatan *academic anxiety*. *Passive music therapy* yang diintegrasikan dalam konseling kelompok pendekatan *CBT* tidak hanya dapat mengatasi masalah individu, tetapi juga dapat membantu individu menganalisis pikiran dan perilaku mereka sendiri, melalui aktivitas musik pasif dengan *guided imagery*.

Kata kunci: *konseling kelompok; CBT; passive music therapy; academic anxiety*

Cara mengutip: Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 49–58. https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p049

Dewasa ini, skripsi merupakan tugas akhir yang mengakibatkan kecemasan yang tinggi bagi sebagian besar mahasiswa di Indonesia (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018). Jika ditelisik lebih mendalam, banyak di antara mahasiswa yang masih belum memiliki kecakapan menulis yang mumpuni, serta tidak memiliki ketertarikan terhadap penelitian. Lebih lanjut, rendahnya motivasi berprestasi dan kreativitas mahasiswa dalam upaya penyelesaian tugas akhir ini, merupakan beberapa prediktor yang dapat menjadi sorotan (Situmorang, 2016). Oleh sebab itu, akhirnya banyak di antara mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan hal-hal yang non-produktif, dan yang paling ekstrem ialah melakukan bunuh diri (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018).

Hal-hal yang telah disebutkan tersebut merupakan gejala *academic anxiety* (Ottens, 1991). *Academic anxiety* terhadap skripsi ialah suatu perasaan cemas berlebihan terhadap tugas akhir ilmiah yang sangat mengganggu perhatian, konsentrasi, dan kesejahteraan hidup. Mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* akan merasakan kondisi kognitif, afektif, psikis, dan perilaku yang maladaptif (Situmorang, 2017b, 2018). Berkaitan dengan hal tersebut, dirasa cukup penting untuk melakukan sebuah layanan preventif untuk mencegah fenomena ini di bagian hulu, dan melakukan layanan kuratif bagi mereka yang mengalami *academic anxiety* di bagian hilir (Situmorang, 2017a, 2018). Para konselor pendidikan di perguruan tinggi diharapkan untuk selalu bersikap proaktif dalam mencegah maupun mengobati para mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi. Selain itu, para konselor pendidikan diharapkan dapat melakukan sebuah layanan intervensi konseling yang lebih efektif dan optimal dalam menanggulangi permasalahan ini. Salah satu layanan intervensi konseling modern yang ditawarkan oleh *integrative approach* adalah melalui musik (Bastemur, Dursun-Bilgin, Yildiz, & Ucar, 2016; Capuzzi & Stauffer, 2016; Sharf, 2015).

Penggunaan musik dalam konseling dapat meningkatkan produksi keempat hormon positif yang ada di dalam tubuh manusia, yaitu *endorphin*; *dopamine*; *serotonin*; dan *oxytocin* (Mucci & Mucci, 2000; Vianna, Barbosa, Carvalhaes, & Cunha, 2011). Fungsi dari keempat hormon positif tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks; mereduksi kecemasan atau stres; meningkatkan kebahagiaan; meningkatkan kecerdasan; dan meningkatkan rasa percaya diri (Djohan, 2006; Mucci & Mucci, 2000).

Pemberian *music therapy* sebagai salah satu teknik dalam layanan intervensi untuk membantu mahasiswa dalam mereduksi *academic anxiety* akan jauh lebih efektif dibandingkan dengan layanan intervensi konseling konvensional yang selama ini dilakukan oleh konselor pendidikan. Hal ini dikarenakan dengan *music therapy*, mahasiswa dapat mereduksi kecemasannya terhadap skripsi dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan skripsi (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018).

Musik, yang disukai banyak orang (Salimpoor & Zatorre, 2013), telah diperkenalkan penggunaannya dalam konseling di tahun 1992 (Gladding, 2016). Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Musik juga dapat digunakan untuk mengelola emosi seseorang (Irani, Handarini, & Fauzan, 2018). Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal sebagai *music therapy*. Beberapa ahli mengkaji bahwa *music therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam pendekatan konseling integratif (*integrative approach*), yang dapat diterapkan dalam proses konseling (Bastemur et al., 2016; Capuzzi & Stauffer, 2016; Sharf, 2015). Dalam proses konseling modern, para konselor diharapkan dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli (Gladding, 2016). Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006).

Dalam penerapannya, *music therapy* dibagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002). *Passive music therapy* adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sementara, *active music therapy* adalah proses pemberian terapi musik yang

dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik *music therapy* ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Dalam ranah bimbingan dan konseling (BK), konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problema perkembangan khusus. Hal itu berfokus pada pikiran, perasaan, sikap, nilai, tujuan tingkah laku dan tujuan individu serta grup secara keseluruhan (Corey, 2016; Gibson & Mitchell, 2003; Wibowo, 2005).

Perkembangan *music therapy* di dunia dewasa ini dalam praktiknya banyak berpusat pada teori behavior, yang secara spesifik lebih mengarah pada *CBT* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002). Penelitian mutakhir mengenai *music therapy* yang berpusat pada teori *CBT* dalam pelaksanaan konseling pun telah banyak dilakukan (Baker, Gleadhill, & Dingle, 2007; Fredenburg & Silverman, 2014; Rogers, Ei, Rogers, & Cross, 2007; Vargas, 2015; Zhang et al., 2017)

Berdasarkan konsep adaptasi *Music Therapy based on Cognitive Behavior Therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002), seorang mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* disebabkan distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap, yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik, dan keyakinan tidak berdaya. Keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Dengan demikian, ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu dilakukan adalah dengan membantu individu merestrukturisasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif (Situmorang, 2017b, 2018).

Penggunakan teknik *passive music therapy* yang berpusat pada *CBT*, diharapkan dapat membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi, agar mereka mampu menyadari kecemasan yang dirasakan. Setelah mereka menyadari kecemasan tersebut, mereka mengevaluasi kecemasannya berdasarkan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Selanjutnya mereka berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki, agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery* (Situmorang, in press, 2018).

Kenyataan di Indonesia, penerapan dan penelitian *music therapy* dalam praktik konseling masih jarang ditemukan. Penelitian mengenai pengaruh musik sebagai media terapi terhadap stres akademik mahasiswa pernah dilakukan (Rosanty, 2014). Dari hasil penelitian tersebut, musik dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Namun, penelitian ini hanya membuktikan penggunaan musik Mozart sebagai media penurunan stres akademik, dan belum mengkaji tentang pemberian musik sebagai suatu teknik dari *integrative approach* yang dapat dintegrasikan ke dalam praktik konseling dengan pendekatan konvensional yang sudah ada sampai saat ini (Degges-White & Davis, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian terapi musik dengan teknik *passive music therapy* yang diintegrasikan dengan salah satu pendekatan konseling konvensional yaitu *CBT*, guna membuktikan keefektifannya dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* sebagai variabel bebas atau *treatment*, dan *academic anxiety* sebagai variabel terikat. Konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi dengan merestrukturisasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki agar lebih adaptif, melalui aktivitas mendengarkan musik

secara reseptif/pasif dengan *guided imagery*. Sementara, *academic anxiety* adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dalam diri mahasiswa, sebagai akibat dari perasaan cemas yang berlebihan berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Pengukuran *academic anxiety* tersebut berdasarkan lima indikator, yaitu: pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*); perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*); distres secara fisik (*physiological distress*); dan perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah tujuh orang mahasiswa BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya penyusun skripsi yang memiliki *academic anxiety* tinggi. Pemilihan subjek ini menggunakan teknik *purposive sampling* (*non-random*). Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada kriteria inklusi dan berdasarkan tingkat *academic anxiety* seperti disajikan pada tabel 1. Subjek penelitian yang telah dipilih berdasarkan *academic anxiety scale*, hasilnya dijadikan sebagai *pretest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *academic anxiety* mahasiswa sebelum diberikan *treatment* dan kemudian untuk dibandingkan dengan *posttest* dan *follow-up*.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian adalah a*cademic anxiety scale* yang peneliti kembangkan berdasarkan pada teori *academic anxiety* (Ottens, 1991). *Academic anxiety scale* terdiri dari 24 butir. Pada alat ukur tersebut, proses validasi ahli (*expert judgement*) dan uji coba instrumen dilakukan sebanyak dua kali. Hasil uji instrumen dinyatakan valid (r_{xy} = 0.536-0.823) dengan *coefficient alpha* sebesar 0.963.

Metode penelitian yang digunakan ialah quasi-eksperimental. Penelitian ini menggunakan tiga kali pengukuran (*pretest, posttest, follow-up*). *Pretest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data (*academic anxiety scale*) sebelum diberikan *treatment*. *Treatment* yang diberikan adalah konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* sebanyak lima pertemuan, dengan frekuensi pertemuan satu kali dalam seminggu, dan durasi 100 menit setiap pertemuan. *Posttest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data yang diberikan setelah *treatment*. Kemudian, *follow-up* berupa pemberian kembali instrumen pengumpulan data setelah diberikan *treatment* dan dilaksanakan dua minggu setelah diberikan *posttest*. Secara khusus pada saat *follow-up*, setiap anggota kelompok diberikan wawancara singkat terkait hal-hal yang telah dilakukan selama dua minggu pemberian *treatment*. Tujuannya ialah untuk mengetahui perubahan *academic anxiety* yang dialami oleh para subjek berdasarkan gejala yang dialami, aktivitas musik yang dilakukan, dan progres dari pengerjaan skripsi (proses pelaksanaan konseling *CBT* dengan teknik *passive music therapy – guided imagery* dijelaskan secara detail dalam *appendix* 1 dan 2).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah *one-way analysis of variance* (*ANOVA*) *repeated measures* dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel* 2016 dan *IBM SPSS for Windows* versi 23. Tujuan dari penggunaan teknik analisis ini ialah untuk menguji hipotesis guna mengetahui efektivitas konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* berdasarkan data *pretest, posttest*, dan *follow-up*.

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Ekslusi

No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada bab I, bab II, dan bab III.	Mahasiswa yang belum merampungkan skripsi pada bab I, bab II, dan bab III.
2	Mahasiswa yang memiliki *academic anxiety* yang sedang hingga tinggi dengan rentang skor 56–87 dan 88–120 berdasarkan klasifikasi *academic anxiety scale*.	Mahasiswa yang memiliki *academic anxiety* yang rendah dengan rentang skor 24–55 berdasarkan *academic anxiety scale.*
3	Mahasiswa tersebut mau berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.	Mahasiswa yang tidak dapat diajak untuk bekerjasama dan tidak bersedia untuk menjadi responden.

HASIL

Data yang terkumpul (*pretest*, *posttest*, *follow-up*) ditabulasikan sebelum dilakukan analisis seperti yang tersaji pada tabel 2 dan gambar 1. Kondisi *academic anxiety* sebelum mendapatkan *treatment* (*pretest*) berada pada kondisi yang tinggi. Setelah mendapatkan *treatment* (*posttest*), tingkat *academic anxiety* mahasiswa menurun menjadi rendah, namun setelah dua minggu pemberian *treatment* (*follow-up*), *academic anxiety* mengalami sedikit peningkatan.

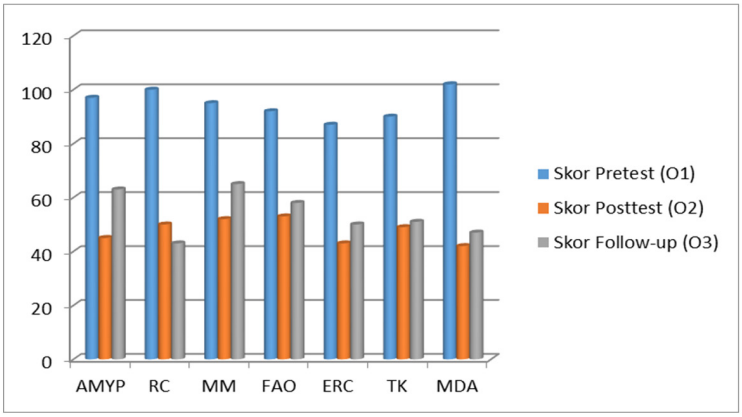
Berdasarkan hasil *pretest* rata-rata tingkat *academic anxiety* mahasiswa termasuk dalam kriteria tinggi (M = 94.71, SD = 5.407). Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy*, *academic anxiety* mahasiswa mengalami penurunan yang sangat drastis pada saat *posttest* (M = 47.71, SD = 4.386). Namun, setelah dua minggu pemberian *treatment*, *academic anxiety* sedikit meningkat pada saat *follow-up* (M = 53.86, SD = 8.295). Selanjutnya, dari hasil analisis yang tersaji pada tabel 3 terlihat bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa ($F = 117.505$, $p < 0.01$).

Hasil analisis perbandingan (*pairwise*) juga menunjukkan besaran nilai perolehan pada pengukuran *academic anxiety* yang disajikan pada tabel 4 dan gambar 2. Besaran nilai penurunan *academic anxiety* dari efektivitas konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* pada *pretest vs posttest* (MD = 47.000, SE = 2.795, $p < 0.01$). Kemudian, pada *pretest vs follow-up* (MD = 40.857, SE = 4.056, $p < 0.01$). Pada *posttest vs follow-up* (MD = -6.143, SE = 3.011, $p > 0.01$).

Berdasarkan hasil perolehan pengujian data, dapat diketahui bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* secara signifikan dapat mereduksi *academic anxiety* mahasiswa BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta pada saat *pretest vs posttest* dan *pretest vs follow-up*, namun pada saat *posttest vs follow-up* terjadi sedikit peningkatan.

Tabel 2 Data Deskriptif Skor *Academic Anxiety*

No	Subjek	*Pretest*	*Posttest*	*Follow-up*
1	AMYP	97	45	63
2	RC	100	50	43
3	MM	95	52	65
4	FAO	92	53	58
5	ERC	87	43	50
6	TK	90	49	51
7	MDA	102	42	47



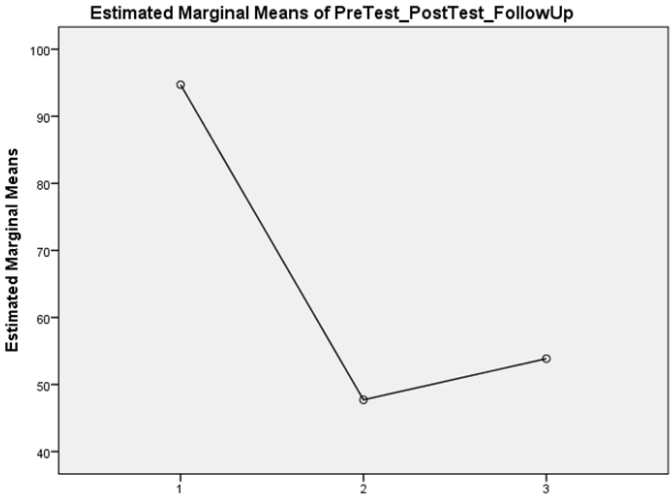
Gambar 1 Grafik Skor *Academic Anxiety*

Tabel 3 Hasil *One-Way ANOVA Repeated Measures*

Parameter	*Pretest*	*Posttest*	*Follow-up*
Mean Std. Deviation	94.71 5.407	47.71 4.386	53.86 8.295
F (2,12)		117.505	
p		< 0,01	

Tabel 4 Hasil *Pairwise Comparisons*

No	Perbandingan	*MD*	*SE*	*p*
1	*Pretest vs. Posttest*	47.000	2.795	<0.01
2	*Pretest vs. Follow-up*	40.857	4.056	<0.01
3	*Posttest vs. Follow-up*	-6.143	3.011	>0.01



Gambar 2 Grafik *Estimated Marginal Means*

PEMBAHASAN

Secara umum, teknik *passive music therapy* yang diintegrasikan dalam konseling kelompok pendekatan *CBT* efektif dalam mereduksi tingkat *academic anxiety* mahasiswa BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. Hal ini sesuai dengan konsep *the creative arts in counseling* untuk membantu konseli dengan cara yang lebih menyenangkan (Gladding, 2016). Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya (Degges-White & Davis, 2017; Gladding, Newsome, Binkley, & Henderson, 2008), *music therapy* sebagai bagian dari teori *integrative/creative art approach* yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan konseling konvensional, terbukti efektif dalam situasi zaman sekarang. Selain itu, salah satu penelitian multi komponen konseling *CBT* dengan menggunakan *guided visualizations*, *cranial electrotherapy stimulation*, dan *vibroacoustic sound* dalam *music therapy* terbukti efektif dalam membantu konseli (Rogers et al., 2007). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dengan mengintegrasikan *passive music therapy* ke dalam proses konseling kelompok pendekatan *CBT*, mahasiswa belajar untuk terlibat dalam pikiran yang lebih realistis terhadap *academic anxiety*, terutama jika mereka secara konsisten memiliki distorsi kognitif yang dilandasi oleh *core belief* yang maladaptif, maka mahasiswa akan cenderung untuk selalu terjebak dalam pikiran yang maladaptif (Situmorang, 2017b).

Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini, mampu menjadi bukti bahwa teknik *passive music therapy* dengan *guided imagery* memberikan *insight* dalam *positive imagination* kepada individu untuk dapat memiliki pikiran yang lebih adaptif dari sebelumnya (Beck,

Hansen, & Gold, 2015; Fox & McKinney, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan musik dalam proses konseling dapat secara efektif membantu individu memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka, serta membantu merestrukturisasi pikiran yang maladaptif menjadi lebih adaptif (Skudrzyk et al., 2009). Di sisi lain, berdasarkan hasil pengamatan selama proses konseling berlangsung, setiap subjek sangat bersikap kooperatif dan menunjukkan ketertarikan dalam setiap aktivitas yang dilaksanakan. Hal ini senada dengan penelitian yang menunjukkan bahwa melalui musik, konselor dapat membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif (Bradley, Whiting, Hendricks, Parr, & Jones Jr, 2008). Selain itu, musik dapat membantu konselor dan konseli dalam melakukan *reframing* ide, memfokuskan perspektif, eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman dari sebuah pengalaman atau masalah. Penggunaan musik dalam proses konseling memang memiliki cukup banyak manfaat terapeutik (Situmorang, in press, 2017a, 2017b, 2018).

Mayoritas subjek mengatakan setelah mendengarkan musik secara pasif, mereka merasa lebih rileks, tenang, damai, nyaman, sehingga tidak merasa cemas, dan khawatir seperti keadaan sebelumnya. Selain itu, efek terpenting dari hasil penelitian ini ialah dapat membantu dan memotivasi para subjek untuk mengerjakan skripsi tanpa menunda-nunda. Hal ini senada dengan beberapa temuan lain, yang menjelaskan bahwa mendengarkan atau memainkan musik dapat digunakan untuk menyembuhkan stres atau kecemasan, karena musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan rileksasi pada individu, sehingga keadaan rileks ini menyebabkan terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal (Bibb, Castle, & Newton, 2015; Çiftçi & Öztunç, 2015; Djohan, 2006; Fox & McKinney, 2015; Gutiérrez & Camarena, 2015; Lilley, Oberle, & Thompson, 2014; Rosanty, 2014).

Semua anggota kelompok mengalami penurunan *academic anxiety* secara drastis pada saat *pretest vs posttest*. Namun pada saat *pretest vs follow-up*, hanya terlihat ada satu subjek saja yang mengalami perubahan yang sangat mencolok yaitu mengalami penurunan *academic anxiety*. Sementara subjek yang lainnya tidak mengalami penurunan, dan justru memperlihatkan peningkatan *academic anxiety*. Subjek yang tampak mencolok tersebut ialah RC yang mengalami penurunan tingkat *academic anxiety* cukup tinggi saat *posttest vs follow up*. Hal ini menandakan bahwa efek dari *passive music therapy* yang dirasakan oleh RC bertahan dalam jangka waktu yang lama. RC mengaku bahwa intensitasnya dalam mendengarkan musik selama dua minggu ialah sebanyak tiga kali. Salah satu faktor yang terkait ketika seseorang mendengarkan dan memainkan musik adalah familiaritas, jadi semakin sering seseorang mendengarkan dan memainkan musik, maka nilai hedonisnya akan semakin meningkat (Djohan, 2010). Sementara itu, keenam subjek yang lain tampak mengalami kenaikkan skor *academic anxiety* saat *posttest vs follow-up*. Hal ini menunjukkan bahwa *passive music therapy* yang dirasakan oleh keenam subjek lainnya tidak bertahan dalam jangka waktu yang pendek, dan jika dilihat dari intensitas dalam mendengarkan musik, keenam subjek mendengarkan musik dalam jumlah yang cukup sedikit selama dua minggu.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *CBT* dengan teknik *passive music therapy* secara efektif mereduksi *academic anxiety* mahasiswa BK Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, khususnya pada saat *pretest vs posttest* dan *pretest vs follow-up*. Meskipun pada saat *posttest vs follow-up* terjadi sedikit peningkatan *academic anxiety*, namun secara keseluruhan tingkat *academic anxiety* para mahasiswa tetap mengalami penurunan yang cukup signifikan. Berdasarkan hal tersebut, temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi perkembangan keilmuan psikologi dan konseling di Indonesia, bahwa penggunaan pendekatan konseling konvensional *CBT* yang diintegrasikan dengan *music therapy* terbukti efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi.

Dari hasil penelitian ini, diharapkan para psikolog dan konselor di Indonesia dapat menggunakan konseling kelompok *CBT* dengan teknik *passive music therapy* untuk membantu mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* pada saat menyusun skripsi. Kemudian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji efektivitas *active music therapy* dalam hal yang sama, sehingga dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi dan konseling yang sesuai dengan perkembangan zaman saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada P.V. Sriyani Wikarta, M.Pd., Kons. dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, yang telah menjadi eksperimentor kedua dalam pemberian *passive music therapy* dengan *guided imagery*. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Saphira Hertha, S.Sn. sebagai Direktur Eksekutif dari Music Therapy Centre Indonesia yang telah memberikan *short course* mengenai *music therapy* kepada peneliti utama (eksperimentor pertama).

DAFTAR RUJUKAN

Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music Therapy and Emotional Exploration: Exposing Substance Abuse Clients to The Experiences of Non-drug-induced Emotions. *The Arts in Psychotherapy, 34*(4), 321–330. https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.04.005

Bastemur, S., Dursun-Bilgin, M., Yildiz, Y., & Ucar, S. (2016). Alternative Therapies: New Approaches in Counseling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 217*, 1157–1166. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.135

Beck, B. D., Hansen, Å. M., & Gold, C. (2015). Coping with Work-related Stress through Guided Imagery and Music (GIM): Randomized Controlled Trial. *Journal of Music Therapy, 52*(3), 323–352.

Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). The Role of Music Therapy in Reducing Post Meal Related Anxiety for Patients with Anorexia Nervosa. *Journal of Eating Disorders, 3*(1), 50. https://doi.org/10.1186/s40337-015-0088-5

Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jones Jr, E. G. (2008). The Use of Expressive Techniques in Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health, 3*(1), 44–59.

Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. John Wiley & Sons.

Çiftçi, H., & Öztunç, G. (2015). The Effect of Music on Comfort, Anxiety and Pain in the Intensive Care Unit: A Case in Turkey. *International Journal of Caring Sciences, 8*(3), 594–602.

Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling. (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Degges-White, S., & Davis, N. L. (2017). *Integrating the Expressive Arts into Counseling Practice: Theory-based Interventions*. New York: Springer Publishing Company.

Djohan. (2006). *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.

Djohan. (2010). *Respon Emosi Musikal*. Bandung: Lubuk Agung.

Fox, E. I., & McKinney, C. H. (2015). The Bonny Method of Guided Imagery and Music for Music Therapy Interns: A Survey of Effects on Professional and Personal Growth. *Music Therapy Perspectives, 34*(1), 90–98.

Fredenburg, H. A., & Silverman, M. J. (2014). Effects of Cognitive-behavioral Music Therapy on Fatigue in Patients in A Blood and Marrow Transplantation Unit: A Mixed-method Pilot Study. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 433–444. https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.09.002

Gibson, R. L., & Mitchell, M. (2003). *Introduction to Counseling and Guidance*. Merrill/Prentice Hall.

Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. John Wiley & Sons.

Gladding, S. T., Newsome, D., Binkley, E., & Henderson, D. A. (2008). The Lyrics of Hurting and Healing: Finding Words that are Revealing. *Journal of Creativity in Mental Health, 3*(3), 212–219.

Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music Therapy in Generalized Anxiety Disorder. *The Arts in Psychotherapy, 44*, 19–24.

Irani, L. C., Handarini, D. M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 22–32. https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p022

Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Thompson, J. G. (2014). Effects of Music and Grade Consequences on Test Anxiety and Performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain, 24*(2), 184–190. https://doi.org/10.1037/pmu0000038

Mucci, K., & Mucci, R. (2000). *The Healing Sound of Music*. Findhorn Press.

Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.

Rogers, D. R. B., Ei, S., Rogers, K. R., & Cross, C. L. (2007). Evaluation of a Multi-component Approach to Cognitive–behavioral Therapy (CBT) Using Guided Visualizations, Cranial Electrotherapy Stimulation, and Vibroacoustic Sound. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 13*(2), 95–101. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2006.10.002

Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 3*(2), 71–78.

Salimpoor, V. N., & Zatorre, R. J. (2013). Neural Interactions that Give Rise to Musical Pleasure. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 7*(1), 62–75. https://doi.org/10.1037/a0031819

Sharf, R. S. (2015). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases*. Cengage Learning.

Situmorang, D. D. B. (in press). Music Therapy bagi Mahasiswa Generasi Millenials, Perlukah? *Buletin Psikologi*.

Situmorang, D. D. B. (2016). Hubungan Antara Potensi Kreativitas dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2010 FKIP Unika Atma Jaya. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 1*(1), 6–9. https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.97

Situmorang, D. D. B. (2017a). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 2*(1), 4. https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242

Situmorang, D. D. B. (2017b). Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman, 3*(2), 31–42.

Situmorang, D. D. B. (2018). *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Passive dan Active Music Therapy terhadap Academic Anxiety dan Self-efficacy*. (Unpublished master's thesis). Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Skudrzyk, B., Zera, D. A., McMahon, G., Schmidt, R., Boyne, J., & Spannaus, R. L. (2009). Learning to relate: Interweaving Creative Approaches in Group Counseling with Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health, 4*(3), 249–261.

Vargas, M. E. R. (2015). Music as A Resource to Develop Cognition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 174*, 2989–2994.

Vianna, M. N. S., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. L. (2011). Music Therapy May Increase Breastfeeding Rates Among Mothers Of Premature Newborns: A Randomized Controlled Trial. *Jornal de Pediatria, 87*(3), 206–212.

Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.

Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training. Music Therapy Perspectives. London: Jessica Kingsley Publishers. https://doi.org/10.1093/mtp/21.1.51

Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Does Music Therapy Enhance Behavioral and Cognitive Function in Elderly Dementia Patients? A Systematic Review And Meta-analysis. *Ageing Research Reviews, 35*, 1–11. https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.12.003

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), 2018, 59–68

Tersedia *online* di http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (cetak)

Pengembangan Website Cybercounseling Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Abi Fa'izzarahman Prabawa[1], M. Ramli[2], Lutfi Fauzan[2]
[1]Sekolah Menengah Atas Islam Sabilillah Malang,
Jl. Ikan Kakap No. 1 B, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65142
[2]Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang,
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145
E-mail: abibkum@gmail.com

Artikel diterima: 13 Mei 2017; direvisi 19 Maret 2018; disetujui 17 April 2018

Abstract: This research and development aims to produce a cybercounseling reality website and a reality cybercounseling guidebook to improve self-disclosure for Vocational High School students which are grateful theoretically and practically. The research and development study steps are: preliminary study, product development, and product test. Product's guidelines are tested using one group pretest-posttest design. Product test results show that cybercounseling reality website is gratefully theoretically and practically and also effectively to improve Vocational High School students' self-disclosure.

Keywords: cybercounseling; reality therapy; self-disclosure; research and development

Abstrak: Penelitian dan pengembangan ini bertujuan menghasilkan *website* dan panduan *cybercounseling* realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berterima secara teoretis dan praktis. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan dengan langkah: studi pendahuluan, pengembangan produk, dan uji produk. Panduan penggunaan produk diuji menggunakan *one group pretest-posttest design*. Hasil uji produk menunjukkan bahwa *website cybercounseling* realita berterima secara teoretis dan praktis serta efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMK.

Kata kunci: *cybercounseling*; pendekatan realita; keterbukaan diri; penelitian dan pengembangan

Perkembangan kecanggihan teknologi berimbas pada kebiasaan dan gaya hidup manusia (Dewanti, Widada, & Triyono, 2016; Grinter, Palen, & Eldridge, 2006). Remaja saat ini lebih suka berbagi cerita dengan menggunakan media sosial – *Facebook*, *BlackBerry Messenger, Whatsapp,* dll. Ada berbagai berbagai dampak positif dan negatif ketika seseorang secara terbuka menceritakan diri di sosial media. Keterbukaan diri seseorang di media sosial salah satunya berdampak kecemasan psikologis. Kecemasan muncul akibat dari berbagai balikan negatif yang ditulis dengan bebas oleh pembaca (Amedie, 2015). Kendati demikian, para remaja modern saat ini tidak begitu mempersoalkan hal tersebut. Bagi mereka dengan bercerita melalui media sosial akan lebih banyak mendapat perhatian, dukungan dari banyak orang, dan respon yang cepat (Asandi & Rosyidi, 2010). Rasional tersebut yang membuat remaja lebih senang berbicara secara terbuka melalui media *online* daripada bercerita secara langsung kepada orang lain.

Cara mengutip: Prabawa, A. F., Ramli, M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan Website Cybercounseling Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 59–68. https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p059

Keterbukaan diri dapat menjadikan remaja lebih adaptif, percaya diri, kompeten, dapat diandalkan, mampu bersikap positif, dan objektif (Gainau, 2009). Sebaliknya individu yang kurang mampu membuka diri, akan sulit menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Seperti halnya dengan siswa kelas X SMK yang masuk pada fase remaja. Sebagai siswa dan warga sekolah baru, mereka diharapkan mampu membuka diri dengan baik agar mencapai perkembangan yang optimal. Mampu membuka diri terhadap lingkungan baru, mengungkapkan perasaan, mengungkapkan pendapat, dan bertukar pengalaman merupakan aspek penting keterbukaan diri dalam bersosial (Barak & Gluck-Ofri, 2007).

Fakta menunjukkan ± 70% siswa SMK tertutup terhadap persoalannya, baik persoalan yang menyangkut pribadi, belajar, karier, maupun sosialnya (Pinarti, 2010). Kurangnya tingkat keterbukaan diri siswa juga ditemukan di SMK "X" Kota Malang. Kurangnya tingkat keterbukaan diri tersebut yakni ketika diskusi di dalam kelas, siswa enggan untuk berpendapat dan tidak mau mengungkapkan argumennya jika mereka tidak ditunjuk oleh guru.

Merujuk dari pengalaman di lapangan, maka penting bagi konselor untuk membantu siswa meningkatkan keterbukaan dirinya demi mencapai perkembangan yang optimal. Ada beberapa solusi yang pernah digunakan untuk membantu meningkatkan keterbukaan diri, baik melalui bimbingan ataupun konseling. Adapun bentuk solusi tersebut di antaranya: konseling kelompok *person centered*, *homeroom*, dan permainan simulasi (Andari, 2015; Jannah, Zen, & Muslihati, 2016; Sastama, Muslim, & Djannah, 2017). Aspek yang dikuatkan untuk meningkatkan keterbukaan diri yaitu: aspek keterampilan (*behavior*) melalui *homeroom* dan permainan simulasi serta aspek afeksi melalui konseling kelompok *person centered*. Beberapa solusi yang pernah digunakan, praktis tidak semua aspek individu—kognitif, afektif, dan behavioral tersentuh melalui intervensi yang diberikan.

Individu yang bertanggungjawab adalah individu yang dapat menyelaraskan antara keinginan, tujuan, kebutuhan dengan empat dimensi perilaku, yaitu: pikiran (kognitif), perasaan (afektif), tindakan (behavior), dan fisiologis (Burdenski Jr, 2011). Hal itu diibaratkan menjadi kesatuan komponen sebuah mobil. Pikiran dan tindakan adalah roda depan dan perasaan dan fisiologis adalah roda belakang. Layanan konseling yang dapat digunakan untuk menyelaraskan empat aspek tersebut yakni melalui konseling realita. Konseling realita ditawarkan karena konseling ini terbukti dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa (Novalina, 2017). Aspek penting dalam penyesuaian diri siswa adalah keterbukaan diri (Katayama, 1996; Nehra & Rangnekar, 2017; Swenson & Rose, 2009). Maka demikian, diharapkan konseling realita efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri.

Konseling Realita disebut juga dengan "teori pilihan" yang beranggapan bahwa setiap tingkah laku yang dilakukan oleh individu merupakan tingkah laku sesuai pilihannya. Pilihan-pilihan individu berasal dari dorongan pemenuhan lima kebutuhan genetik yang berasal dari internal individu bukan dari eksternal individu (Glasser, 1999). Lima kebutuhan dasar tersebut yaitu: bertahan hidup; mencinta dan dicintai; kesenangan; prestasi dan kekuasaan; serta kebebasan. Berdasarkan lima kebutuhan dasar manusia, rendahnya keterbukaan diri siswa berhubungan dengan kebutuhan akan kekuasaan dan prestasi. Pikiran takut salah, mendapat cemooh dari teman, dan respon negatif dari guru menyebabkan siswa tidak berani mengungkapkan pendapat. Melalui konseling realita, siswa dibantu untuk melatih kemampuan berpikir lebih positif—aspek kognitif, keterampilan menyampaikan pendapat—aspek behavior, mengenali perasaan yang mengikuti—aspek afektif, dan gejala fisik yang timbul—aspek fisiologis.

Seorang konselor yang harus selalu mengerahkan kemampuan akademiknya untuk melakukan layanan konseling (Radjah, 2016), perlu terus berinovasi. Salah satu terobosan baru dalam konseling adalah *cybercounseling*. *Cybercounseling* diberikan mengingat perbandingan jumlah konselor dan siswa yang tidak proporsional. Perbandingan jumlah yang tidak proporsional berpengaruh pada kualitas layanan yang diberikan kepada siswa. Jawa Timur masih kekurangan konselor sebanyak 12.556 personel pada masing-masing jenjang dari SD sampai SMK (Rachman, 2016). Konselor kesulitan untuk memberikan konseling secara merata dengan alasan keterbatasan waktu tatap muka. Dengan demikian perlu adanya terobosan yang memungkinkan layanan dapat diberikan di luar jam sekolah, yaitu *cybercounseling*.

Cybercounseling merupakan layanan konseling yang dilakukan dengan bantuan media *online* (Bloom & Walz, 2003). *Cybercounseling* memungkinkan konselor dan konseli untuk melakukan komunikasi tatap muka melalui layar monitor tanpa kehadiran fisik secara langsung, hal ini akan banyak menghemat jarak dan waktu (Harris & Birnbaum, 2015; Maples & Han, 2008). Dengan *cybercounseling*, konselor dapat memberikan layanan konseling di mana saja dan kapan saja sesuai kesepakatan antara konselor dan konseli selama privasi tetap terjaga. Perkembangan teknologi sudah tidak asing lagi bagi siswa, yang mana mereka sudah akrab dengan media sosial, seperti *Facebook*, *Twitter*, *Blog*, *Skype*, dan *E-mail* membuat penulis memilih *cybercounseling* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Penulis ingin mengembangkan *cybercounseling* menggunakan pendekatan yang spesifik, yakni pendekatan realita. Sejauh ini *cybercounseling* yang sudah dikembangkan masih menggunakan pendekatan yang umum (Murphy, MacFadden, & Mitchell, 2008). Pendekatan *cybercounseling* yang spesifik akan memudahkan konselor dalam memberikan layanan konseling sesuai tahapan pendekatan yang digunakan. Sebagai upaya membantu konselor dalam mengimplementasikan layanan *cybercounseling* untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, perlu adanya sebuah buku panduan *cybercounseling*, agar konselor mampu menjalankan *cybercounseling* dengan efektif.

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan *website* dan buku panduan *cybercounseling* realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMK yang berterima secara teoretis dan praktis. *Website* digunakan oleh siswa dan konselor untuk mengakses layanan *cybercounseling*. Buku panduan digunakan oleh konselor sebagai petunjuk teknis pelaksanaan *cybercounseling* realita.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan model Borg & Gall yang telah dimodifikasi (Sukmadinata, 2012). Langkah pengembangan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu: (1) studi pendahuluan, (2) pengembangan produk, dan (3) uji produk. Studi pendahuluan berisi tiga langkah, yaitu: (1) survei lapangan, (2) studi kepustakaan, dan (3) penyusunan produk awal atau draf model. Survei lapangan dilaksanakan untuk mengumpulkan data berkenaan dengan perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Pengumpulan data awal dalam penelitian dilakukan dengan observasi, pelancaran angket, dan wawancara. Data yang dikumpulkan berkenaan dengan keterbukaan diri siswa dan kemampuan konselor dalam melakukan konseling. Studi kepustakaan dilakukan dengan mempelajari konsep-konsep atau teori-teori yang berhubungan dengan produk yang akan dikembangkan, terkait dengan *cybercounseling*, konseling realita, dan keterbukaan diri. Berdasarkan hasil dari survei lapangan dan studi kepustakaan, secara konseptual dan praktis serta didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa media yang tepat digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa adalah konseling melalui media *online*. Berdasar hasil tersebut, maka draf model atau produk awal yang akan dikembangkan adalah *website* dan panduan *cybercounseling*.

Tahap pengembangan produk dilakukan dengan pembuatan *website cybercounseling* dan penyusunan panduan untuk melaksanakan konseling di dalamnya. Selain mengembangkan produk, peneliti menyusun sejumlah instrumen terkait dengan produk yang dikembangkan. Instrumen yang disusun yaitu instrumen evaluasi produk dalam bentuk format penilaian untuk mengetahui kelayakan produk, dan instrumen untuk mengetahui tingkat keefektifan produk yang telah dikembangkan.

Pada tahap uji produk, langkah yang dilaksanakan adalah penilaian ahli, uji kelompok kecil dan uji kelompok terbatas. Penilaian ahli dilakukan oleh dua orang ahli, yaitu ahli media untuk menguji keberterimaan visualisasi *website cybercounseling* dan buku panduan dan ahli Bimbingan dan Konseling (BK) untuk menguji keberterimaan isi/materi yang ada dalam buku panduan *cybercounseling*. Penetapan subjek validasi ahli didasarkan pada beberapa pertimbangan atau dipilih secara *purposive sampling*, hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan subjek validasi yang tepat. Berdasarkan hasil penilaian ahli, selanjutnya dilakukan revisi dan dilaksanakan uji tahap kedua. Uji tahap kedua adalah uji kelompok kecil dilakukan oleh dua orang konselor SMKN "X" Malang.

Selanjutnya dilakukan revisi dan diuji kembali melalui uji lapangan terbatas yang dilakukan oleh tiga siswa SMKN "X" Malang kelas X, yaitu: dua siswa dari kelas X Akomodasi Perhotelan 2 (Inisial H. I. dan I. S.) dan siswa siswa dari X Usaha Perjalanan Pariwisata 2 (Inisial H. A.). Hasil uji lapangan terbatas dan balikan dari siswa setelah mengisi format penilaian digunakan sebagai bahan untuk menyusun produk akhir. Produk akhir yang dihasilkan adalah *website* dan panduan *cybercounseling* realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMK beserta *website*nya.

Jenis data yang digunakan berupa data angka (data kuantitatif) dan data non angka (data kualitatif). Data angka diperoleh dari format penilaian ahli terhadap produk yang dikembangkan. Data non angka merupakan data yang diperoleh dari kritik, saran, atau masukan secara umum tentang pengembangan *website* dan panduan *cybercounseling* dari uji ahli, uji kelompok kecil, dan uji lapangan terbatas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu instrumen evaluasi produk dalam bentuk format penilaian untuk mengetahui kelayakan produk, dan instrumen untuk mengetahui tingkat keefektifan produk yang telah dikembangkan. Teknik analisa data untuk mengukur kelayakan dari produk *website* dan panduan *cybercounseling* menggunakan analisis statistik deskriptif. Rumus yang digunakan untuk menghitung rata-rata tiap aspek penilaian adalah sebagai berikut:

$$x = \frac{\Sigma x}{n}$$

Keterangan
x : rata-rata
∑x : jumlah penilaian
n : jumlah soal

Setelah dihitung, rata-rata hasil penilaian diklasifikasikan menjadi lima kategori yaitu: 1 = tidak tepat/tidak jelas/tidak mudah/tidak menarik/tidak berguna; 2 = kurang tepat/kurang jelas/kurang mudah/kurang menarik/kurang berguna; 3 = tepat/jelas/mudah/menarik/berguna; 4 = sangat tepat/ sangat jelas/sangat mudah/sangat menarik/sangat berguna. Dari hasil rata-rata klasifikasi penilaian ahli, dicari nilai rata-rata total keseluruhan, kemudian diambil kesimpulan mengenai produk yang diujikan. Klasifikasi penilaian rata-rata total keseluruhan dibagi menjadi empat kategori yang disajikan pada tabel 1.

Keefektifan produk dianalisa menggunakan *Paired Sample t-test* dengan bantuan program *SPSS IBM Statistic 20.0*. Data yang dihitung menggunakan *Paired Sample t-test* merupakan data berpasangan. Uji t dilakukan apabila data yang diperoleh berdistribusi normal (statistik parametrik). Apabila data yang diperoleh tidak berdistribusi normal maka digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* (statistik nonparametrik). Cara untuk melihat data dalam distribusi normal atau tidak normal bisa dilakukan melalui uji normalitas. Pengujian hipotesis ini menggunakan ketentuan apabila probabilitas (p) > 0,05 maka H_0 diterima dan apabila probabilitas (p) < 0,05 maka H_0 ditolak.

Data-data yang bersifat non angka atau kualitatif yaitu berupa saran, kritik, atau masukan dari para ahli, dan konselor akan dianalisis dengan cara menyusun dan mengelompokkan data yang ada, sehingga memberikan gambaran yang jelas terhadap aspek yang dinilai.

Tabel 1 Kriteria Rata-rata Total Keseluruhan Penilaian

Rerata Total Keseluruhan	Persentase	Interpretasi
0–1	0–25%	Sangat Tidak Layak
1,01–2	26–50%	Kurang Layak
2,01–3	51–75%	Cukup Layak
3,01–4	76–100%	Layak

HASIL

Proses penelitian dan pengembangan serta uji coba menghasilkan produk berupa *website* dan panduan *cybercounseling* realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMK. *Website* diperuntukkan siswa dan konselor, sedangkan panduan ditujukan untuk konselor. Serangkaian tahap uji coba untuk menilai keberterimaan desain awal produk baik secara teoritis dan praktis, serta uji efektifitas dilakukan untuk mendapatkan produk akhir berupa *website* dan panduannya.

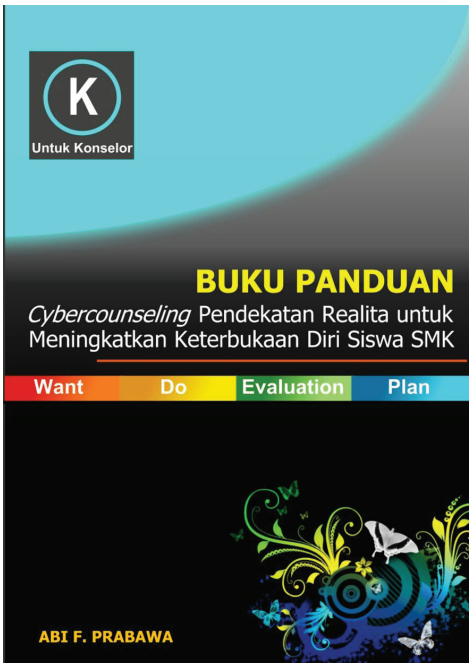
Berdasarkan hasil perhitungan penilaian ahli materi BK secara keseluruhan yang mencakup aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, dan kejelasan. Diperoleh nilai rata-rata 3,25. Dengan demikian, ahli materi BK menyatakan bahwa buku panduan yang dikembangkan termasuk kategori "layak". Selain data angka, penilaian ahli materi juga menghasilkan data non angka. Data non angka dalam bentuk saran dari ahli materi BK terkait dengan panduan yang dikembangkan, yaitu: (1) tahun pada sampul; (2) kata "tarik menarik" yang kurang tepat; dan (3) judul langkah dan isi pada tahap *want* serta *do* yang kurang relevan.

Selanjutnya, hasil perhitungan rata-rata keseluruhan terhadap *website* yang mencakup aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, kemenarikan, dan kejelasan, diperoleh nilai rata-rata 3,5. Nilai 3,5 dalam skala 0–4 termasuk dalam kategori layak. Hasil perhitungan penilaian ahli media terhadap panduan secara keseluruhan yang mencakup aspek ketepatan, kemudahan, kemenarikan, dan kegunaan, diperoleh nilai rata-rata 3,5. Nilai 3,5 dalam skala 0–4 termasuk dalam kategori layak. Dengan demikian ahli media menyatakan bahwa panduan dan *website* yang dikembangkan termasuk kategori "layak". Selain data angka, penilaian dari ahli media juga menghasilkan data non angka. Ahli media tidak memberikan masukan pada *website* yang dikembangkan. Data non angka dalam bentuk saran dari penilaian ahli media terdapat masukan terkait dengan buku panduan, yaitu: "Desain ornamen dalam *header* dan *footer* terlalu dominan, sebaiknya diperkecil (disederhanakan)".

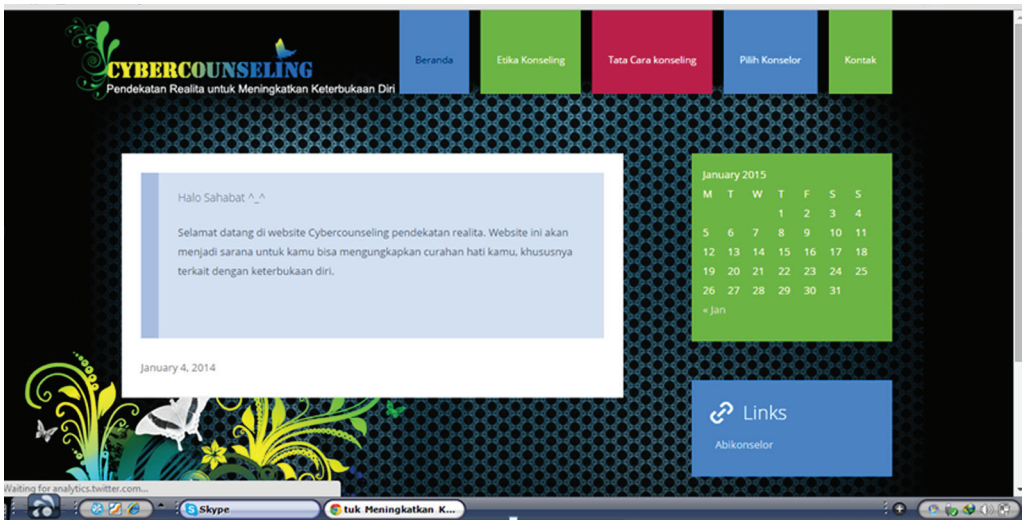
Berkaitan dengan uji kelompok kecil, hasil perhitungan rata-rata keseluruhan terhadap panduan yang mencakup aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, kemenarikan, dan kejelasan, diperoleh nilai rata-rata 3,7. Nilai 3,7 dalam skala 0–4 termasuk dalam kategori layak. Sedangkan hasil perhitungan rata-rata keseluruhan terhadap *website* yang mencakup aspek ketepatan, kegunaan, kemudahan, kemenarikan, dan kejelasan, diperoleh nilai rata-rata 3,7. Nilai 3,7 dalam skala 0–4 termasuk dalam kategori layak. Dengan demikian konselor menyatakan bahwa panduan dan *website* yang dikembangkan termasuk kategori "layak". Selain data angka, dalam uji kelompok kecil terdapat beberapa saran perbaikan dari kedua konselor terkait dengan buku panduan, yaitu: (1) mohon ditambah hal-hal yang perlu diperhatikan dan batasan penggunaan *cybercounseling*, mungkin dengan diberi petunjuk umum dan khusus; (2) tambahkan catatan pada prosedur pengoperasian *website* jika konselor sudah memiliki/belum memiliki akun *Skype*; (3) sampul dibuat lebih menarik (ada ikon yang mewakili *cybercounseling*); dan (4) ukuran huruf diperbesar. Tampilan akhir sampul buku panduan disajikan pada gambar 1.

Uji ahli pada konselor menghasilkan saran perbaikan *website*, dengan rincian sebagai berikut: (1) perbaiki kata sambutan pada beranda agar lebih menarik; (2) tambahkan *form* kontrak konseling pada menu pilih konselor; (3) tambahkan kata yang menyatakan kontrak pada menu etika konseling; dan (4) tambahkan fasilitas rekaman konseling; (5) tambahkan tata krama konseli ketika *cybercounseling*; (6) tambahkan jadwal *cybercounseling*; (7) lebih baik *website* diformulasikan agar bisa dibuka dengan *Tablet PC*/telepon seluler cerdas, dan (8) tambahkan *form* catatan rekaman konseling pada *website*.

Hasil uji coba yang terakhir adalah uji lapangan terbatas (siswa). Dari hasil perhitungan rata-rata keseluruhan terhadap *website* yang mencakup aspek kejelasan, kemudahan, kemenarikan, dan kegunaan oleh uji kelompok kecil, diperoleh nilai rata-rata 3,45. Dengan demikian siswa dalam uji lapangan terbatas menyatakan bahwa *website* yang dikembangkan termasuk kategori "layak". Hasil akhir tampilan *web* disajikan pada gambar 2. Selain itu, dalam uji lapangan terbatas dilakukan uji keefektifan produk yang dikembangkan dengan menggunakan *Paired t-test*. Hasil *pretest* dan *posttest* ketiga siswa setelah dianalisis dengan *paired t-test* menunjukkan nilai probabilitasnya atau



Gambar 1 Sampul Buku Panduan *Cybercounseling* Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMK



Gambar 2 Tampilan *Website Cybercounseling*

p-value adalah 0,024. Artinya, jika nilai probabilitas (0,024) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga konseling realita menggunakan *delivery system* berupa *website cybercounseling* efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa.

PEMBAHASAN

Melalui proses tahap uji kelayakan *website* dan panduan, terdapat beberapa revisi pada produk awal yang dikembangkan peneliti. Pada tahap pertama dilakukan penilaian ahli, dengan meminta bantuan kepada ahli media dan ahli BK. *Website* yang dikembangkan juga dinilai oleh ahli media dan konselor (uji kelompok kecil). Berdasarkan penilaian ahli media dan uji kelompok kecil, *website* dinyatakan layak digunakan karena telah memenuhi kriteria ketepatan, kegunaan, kemenarikan, kemudahan, dan kejelasan.

Setelah melalui beberapa proses penilaian, wujud dari *website* yang dikembangkan sebagai berikut: memiliki desain seperti tampilan Windows 8, dan memiliki lima menu utama pada bagian kanan atas. Menu pertama adalah "beranda" yang berisi ucapan selamat datang, menu kedua adalah "etika konseling" yang berisi aturan dan tata krama dalam konseling, menu ketiga adalah "tata cara konseling" yang berisi petunjuk sederhana bagi konseli untuk melakukan konseling, menu keempat adalah "pilih konselor" yang berisi tombol untuk memilih konselor untuk konseling, dan menu kelima adalah "kontak" yang berisi profil pengembang *website*. Secara spesifik dalam etika konseling terdapat informasi jam layanan. Luasnya akses untuk mendapat layanan *cybercounseling* (K. D. Baker & Ray, 2011), mengharuskan adanya jam layanan untuk memberikan batasan jam pelayanan konseling (K. R. Baker, 2013). Jam layanan yang diberikan adalah mulai jam 08.00–23.00 WIB. Salah satu kelemahan *cybercounseling* adalah keikhlasan konselor untuk memberikan layanan secara nonformal. Maka agar proses *cybercounseling* berjalan lancar perlu ada jadwal layanan *cybercounseling* bagi konseli yang membutuhkan layanan di luar jam sekolah/nonformal. Selain itu, pada menu etika konseling juga terdapat informasi yang menyatakan bahwa, "Diwajibkan untuk berpakaian rapi, menjaga sikap, dan kesopanan ketika konseling bagi konseli dan konselor". Hal ini dimaksudkan agar konselor dan konseli tetap menjaga etika konseling meskipun secara fisik tidak bertemu langsung (Bloom, 1998; Frame, 1997).

Tahap uji kelayakan *website* selanjutnya dilakukan oleh siswa melalui uji lapangan terbatas. Tiga siswa yang menjadi subjek penelitian menyatakan nyaman untuk bercerita secara terbuka melalui *cybercounseling* dan mudah dalam mengoperasikan *website*. Selain itu, pada uji lapangan terbatas dilakukan uji keefektifan panduan. Hasil dari uji keefektifan yang dilakukan pada tiga siswa menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,024 (nilai probabilitas < 0,05) sehingga H_0 ditolak. H_0 ditolak artinya, panduan *cybercounseling* efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa. Kecenderungan siswa untuk lebih terbuka bercerita melalui *cybercounseling* didukung dengan temuan terdahulu. *Cybercounseling* dinyatakan efektif dan berimbas positif pada implementasi hasil konseling oleh konseli (Glasheen, Shochet, & Campbell, 2016).

Ahli media menyatakan panduan yang dikembangkan layak secara teoretis, karena panduan telah dikembangkan sesuai kriteria ketepatan, kemudahan, kemenarikan, dan kegunaan. Berdasarkan penilaian ahli media, wujud dari panduan ini sebagai berikut: sampul depan berwarna biru muda dan terdapat gambar telepon seluler serta *headset* pada pojok kanan bawah. Buku panduan berjudul "Buku Panduan Cybercounseling Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMK". Pada bagian dalam, lembar halaman didesain dengan menambahkan ornamen pada *header* dan *footer* agar pembaca tidak bosan. Pada *header website* terdapat logo *cybercounseling* realita sedangkan pada *footer* terdapat gambar vektor kupu-kupu, judul bab/sub bab, dan nomor halaman. Selain itu, untuk mempermudah konselor dalam mencari letak bab yang penting, panduan dilengkapi dengan pembatas. Terdapat tiga pembatas dalam buku panduan ini, pembatas pertama pada bagian landasan teori, pembatas kedua pada bagian prosedur pengoperasian *website*, dan yang ketiga pada pelaksanaan tahap konseling. Panduan juga ditulis dengan jenis huruf "Arial" untuk mempermudah pembaca dalam membaca isi panduan. Hal ini didasarkan pada pernyataan bahwa tampilan yang bagus adalah tampilan yang menggunakan *layout*, tampilan dan gambar yang menarik (Baloglu & McCleary, 1999; Efendi, 2009; Tiwasing, Sahachaisaeree, & Hapeshi, 2014; Weddel, 2009).

Pada tahap penilaian ahli selanjutnya, panduan dinilai oleh ahli BK. Penilaian ini dimaksudkan untuk menguji relevansi antara teori yang bermuatan konseling dengan isi dari panduan yang dikembangkan. Ahli BK menyatakan panduan layak secara teoretis karena telah memenuhi kriteria ketepatan, kejelasan, kemudahan, dan kegunaan. Berdasarkan penilaian ahli BK, isi dari panduan sebagai berikut: terdapat empat bab pada panduan, bab 1 pendahuluan, bab 2 landasan teori, bab 3 deskripsi produk, dan bab 4 petunjuk dan prosedur pelaksanaan *cybercounseling*. Dalam panduan ini secara spesifik menggunakan pendekatan Realita. Tahapan konseling Realita dalam buku panduan mencakup *want* (mengeksplorasi keinginan dan kebutuhan konseli), *do* (mengeksplorasi usaha yang sudah dilakukan), *evaluation* (mengevaluasi usaha untuk mencapai keinginan), dan *plan* (rencana baru untuk mencapai keinginan)(Wubbolding, 2013). Dengan adanya pendekatan yang

spesifik dalam panduan yang dikembangkan akan mempermudah konselor dalam memberikan layanan *cybercounseling*. Hal ini sekaligus menjadi jawaban atas penelitian sebelumnya yang belum menyertakan pendekatan secara spesifik (Saroh, 2010).

Berdasarkan hasil revisi penilaian ahli, panduan diujikan kepada konselor melalui uji kelompok kecil. Hasil penilaian konselor dalam uji kelompok kecil menyatakan bahwa panduan layak untuk digunakan. Pada uji kelompok kecil buku panduan disempurnakan dengan menambahkan petunjuk umum dan petunjuk khusus sehingga konselor mengetahui fungsi dan kegunaan khusus dari buku panduan ini. Pada petunjuk khusus juga ditambahkan tata krama konseling. Tata krama konseling dimaksudkan agar konselor tetap menjaga performansi (sikap, pakaian, dan kesopanan) dalam memberikan layanan meskipun tidak bertemu secara langsung (Bloom, 1998; Frame, 1997). Selain itu, agar buku panduan mudah dibaca maka ukuran huruf diubah menjadi 12 poin. Hal ini didasarkan pada pernyataan bahwa tampilan yang bagus adalah tampilan yang menggunakan *layout*, tampilan dan gambar yang menarik (Baloglu & McCleary, 1999; Efendi, 2009; Tiwasing et al., 2014; Weddel, 2009)

SIMPULAN

Pengembangan *website* dan panduan *cybercounseling* realita untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMK telah berterima secara teoretis dan praktis. Hasil uji keefektifan produk menunjukkan produk efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMK. Semua layanan khas yang disediakan pada *website* dan panduan penggunaan *website* telah terbukti tepat, berguna, menarik, mudah, dan jelas untuk digunakan. Saran pemanfaatan produk ditujukan untuk: (1) konselor, agar menggunakan produk guna meningkatkan keterbukaan diri siswa, khususnya agar siswa lebih aktif di kelas. Dalam proses *cybercounseling*, konselor harus memastikan adanya koneksi internet yang kuat untuk mendukung kualitas video *conference* pada *cybercounseling*, dan gunakan layanan *chat* pada aplikasi *Skype* agar *cybercounseling* tetap berlangsung ketika sinyal internet lemah; (2) peneliti selanjutnya, diharapkan menguji keefektifan produk dalam uji lapangan terbatas menggunakan subjek yang lebih banyak dan bervariasi. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan beberapa fitur yang terintegrasi pada *website*, seperti *database* konselor yang dilengkapi dengan formulir rekaman konseling untuk mendukung akuntabilitas konselor, serta *software* perekam audio-visual sebagai sarana evaluasi proses *cybercounseling*.

DAFTAR RUJUKAN

Amedie, J. (2015). The Impact of Social Media on Society. *Advanced Writing: Pop Culture Intersections. 2*. Diambil dari https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/2

Andari, A. (2015). Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person Centered pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4*(2).

Asandi, Q., & Rosyidi, H. (2010). Self-disclosure pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(1), 87–98.

Baker, K. D., & Ray, M. (2011). Online Counseling: The Good, The Bad, and The Possibilities. *Counselling Psychology Quarterly, 24*(4), 341–346. https://doi.org/10.1080/09515070.2011.632875

Baker, K. R. (2013). Making Ethics Work: Manage Your Counseling Time. *Drug Topics*, (OCT). Diambil dari http://www.drugtopics.com/legal-compliance/making-ethics-work-manage-your-counseling-time

Baloglu, S., & McCleary, K. W. (1999). A Model of Destination Image Formation. *Annals of Tourism Research, 26*(4), 868–897. https://doi.org/10.1016/S0160-7383(99)00030-4

Barak, A., & Gluck-Ofri, O. (2007). Degree and Reciprocity of Self-disclosure in Online Forums. *CyberPsychology & Behavior, 10*(3), 407–417.

Bloom, J. W. (1998). The Ethical Practice of Web Counseling. *British Journal of Guidance and Counselling, 26*(1), 53–59.

Bloom, J. W., & Walz, G. R. (2003). *Cybercounseling & Cyberlearning: An Encore*. ERIC.

Burdenski Jr, T. K. (2011). Extending Reality Therapy with Focusing: A Humanistic Road for The Choice Theory Total Behavior Car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 31*(1), 14.

Dewanti, T. C., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan Antara Keterampilan Sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(3), 126–131. https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p126

Efendi, A. (2009). Beberapa Catatan tentang Buku Teks Pelajaran di Sekolah. *Insania, 14*(2), 320–333.

Frame, M. W. (1997). The Ethics of Counseling via The Internet. *The Family Journal, 5*(4), 328–330. https://doi.org/10.1177/1066480797054009

Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta, 33*(1), 95–112.

Glasheen, K. J., Shochet, I., & Campbell, M. A. (2016). Online Counselling in Secondary Schools: Would Students Seek Help by This Medium? *British Journal of Guidance and Counselling, 44*(1), 108–122. https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1017805

Glasser, W. (1999). *Choice Theory: A new Psychology of Personal Freedom*. HarperPerennial.

Grinter, R. E., Palen, L., & Eldridge, M. (2006). Chatting with Teenagers: Considering The Place of Chat Technologies in Teen Life. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 13*(4), 423–447. https://doi.org/10.1145/1188816.1188817

Harris, B., & Birnbaum, R. (2015). Ethical and Legal Implications on The Use of Technology in Counselling. *Clinical Social Work Journal, 43*(2), 133–141. https://doi.org/10.1007/s10615-014-0515-0

Jannah, R., Zen, E. F., & Muslihati, M. (2016). Pengembangan Permainan Simulasi Keterbukaan Diri untuk Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(2), 74–78. https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p074

Katayama, M. (1996). The Relationship between Self-esteem and Self-disclosure of Negative Information. *Shinrigaku Kenkyu, 67*(5), 351–358. https://doi.org/10.4992/jjpsy.67.351

Maples, M. F., & Han, S. (2008). Cybercounseling in The United States and South Korea: Implications for Counseling College Students of the Millennial Generation and The Networked Generation. *Journal of Counseling & Development, 86*(2), 178–183. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00495.x

Murphy, L., MacFadden, R., & Mitchell, D. (2008). Cybercounseling Online: The Development of A University-Based Training Program for E-mail Counseling. *Journal of Technology in Human Services, 26*(2–4), 447–469. https://doi.org/10.1080/15228830802102081

Nehra, N. S., & Rangnekar, S. (2017). Relationship Understanding Between Emotional Stability, Self-disclosure and Social Adjustment. *Journal of Intercultural Communication Research, 46*(6), 558–578. https://doi.org/10.1080/17475759.2017.1387165

Novalina, S. D. (2017). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *Analitika, 7*(2), 99–104.

Pinarti, P. (2010). *Pengembangan Inventori Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Sebagai Instrumen Layanan Bimbingan Pribadi bagi Siswa SMK Negeri 1 Malang*. Universitas Negeri Malang.

Rachman, S. (2016). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pengembangan Profesional Guru di Jawa Timur. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*.

Radjah, C. L. (2016). Keterampilan Konseling Berbasis Metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(3), 90–94. https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p090

Saroh, S. (2010). *Pengembangan Panduan Pelayanan Konseling Melalui Media Facebook*. Universitas Negeri Malang.

Sastama, G. D., Muslim, M., & Djannah, W. (2017). Keefektifan Homeroom untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa SMP. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling, 5*(1), 17–24.

Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

Swenson, L. P., & Rose, A. J. (2009). Friends' Knowledge of Youth Internalizing and Externalizing Adjustment: Accuracy, Bias, and The Influences of Gender, Grade, Positive Friendship Quality, and Self-disclosure. *Journal of Abnormal Child Psychology, 37*(6), 887–901. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9319-z

Tiwasing, W., Sahachaisaeree, N., & Hapeshi, K. (2014). Design Goals and Attention Differentiations Among Target Groups: A Case of Toy Packaging Design Attracting Children and Parents' Purchasing Decision. *Design Principles and Practices, 7*(1), 29–43.

Weddel, K. S. (2009). How to Choose a Good ESL Textbook. *Northern Colorado Professional Development Center*, 1–14.

Wubbolding, R. E. (2013). *Reality Therapy for The 21st Century*. Routledge.

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), 2018, 69–74

Tersedia *online* di http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (cetak)

Kematangan Emosi Remaja Pelaku Bullying

Siti Maryam[1], Fatmawati Fatmawati[2]
[1]Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh,
Jl. H. Meunasah Uteunkot Cunda, Lhokseumawe, Aceh, Indonesia 24351
[2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh, Indonesia 23111
E-mail: fatmawatifadli@ar-raniry.ac.id

Artikel diterima: 28 Maret 2018; direvisi 30 April 2018; disetujui 5 Mei 2018

Abstract: In recent year, there is a number of news in the mass media on violence in the school, including bullying. The high number of juvenile delinquency is the result of a lack of ability to control emotions in an acceptable way, causing the individual to easily engage the group's influence to perform negative behavior, including bullying behavior. From the above explanation, we interested to examine more deeply how the emotional maturity in adolescents bully in Junior High School 9 Banda Aceh. This study was done through quantitave method by using the Emotional Maturity scale developed by Katkovsky and Gorlow. The results showed that most of the students had emotional maturity belonging to the low category with the percentage of 80.65%. To that end, parents and teachers have a very important role, in which they must be consistent in educating, being open and dialogical, not authoritarian, or imposing a will to the adolescents.

Keywords: emotional maturity; bullying behavior; adolescents

Abstrak: Dalam beberapa tahun belakangan ini begitu banyak pemberitaan di media massa terkait kekerasan yang terjadi di sekolah, termasuk perilaku *bullying*. Tingginya angka kenakalan remaja merupakan akibat dari kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan cara yang dapat diterima norma, sehingga menyebabkan individu mudah terbawa pengaruh kelompok untuk melakukan perilaku tertentu, terutama perilaku negatif (perilaku *bullying*). Dari penjelasan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih dalam bagaimana gambaran kematangan emosi pada remaja pelaku *bullying* di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 9 Banda Aceh. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik kuantitatif melalui skala Kematangan Emosi yang dikembangkan oleh Katkovsky dan Gorlow. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kematangan emosi yang tergolong pada kategori rendah dengan persentase 80.65%. Untuk itu, orang tua dan guru mempunyai peran yang sangat penting, dimana mereka harus konsisten dalam mendidik, bersikap terbuka serta dialogis, tidak otoriter, atau memaksakan kehendak.

Kata kunci: kematangan emosi; perilaku *bullying*; remaja

Dalam beberapa tahun belakangan ini begitu banyak pemberitaan di media massa terkait kekerasan yang terjadi di sekolah, mulai dari tawuran antar pelajar, perpeloncoan, pelecehan seksual, serta perilaku *bullying*. Berdasarkan laporan Telepon Sahabat Anak (TEPSA) kepada Kementerian Sosial Republik Indonesia, hingga Juli 2017 terdapat 117 kasus *bullying* terjadi pada pada anak sekolah (Indrawan, 2017). Berdasarkan survei yang dilakukan Kementerian Sosial Republik Indonesia pada anak usia 12 hingga 17 tahun, setidaknya 84% diantaranya pernah mengalami kasus *bullying* di sekolah (Saputra, 2017). *Bullying* merupakan perilaku negatif dimana pihak yang kuat menekan,

Cara mengutip: Maryam, S., & Fatmawati, F. (2018). Kematangan Emosi Remaja Pelaku Bullying. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 69–74. https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p069

memojokkan, melecehkan, dan menyakiti seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang. Pihak yang kuat disini bisa berarti kuat dalam hal fisik atau mental dan sang korban *bullying* tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya (Wiyani, 2012).

Mencuatnya kasus-kasus *bullying* yang terjadi di sekolah saat ini sudah sangat mengkhawatirkan. Salah satu kasus *bullying* bisa dilihat dari beredarnya video kekerasan yang terjadi di Sekolah Dasar Perwari kota Bukittinggi dimana seorang siswi berseragam terpojok di sudut ruangan dan sejumlah murid laki-laki bergantian memukul dan menendang korban sambil meloncat, sementara korban hanya bisa menahan sakit dan menangis (Sudiaman, 2014). Kasus lainnya adalah seperti yang disiarkan liputan 6 SCTV pada tanggal 14 Oktober 2014, selain dianiaya teman sekelasnya, korban *bullying* juga ternyata kerap diperas hingga uang jajan yang dibawanya terpaksa dibagi kepada sejumlah temannya. Pemerasan ini hampir terjadi setiap hari dan baru diketahui orang tua korban setelah kasusnya mencuat (Ali, 2014). Kasus ini mengingatkan kembali tentang seorang siswi SMP Bantar Gebang yang juga merupakan korban *bullying* karena merasa malu dan tertekan sering diejek sebagai anak tukang bubur, hingga korban pun nekat mengakhiri hidupnya (Muhabar, 2005). Kasus lainnya yang juga sempat menghiasi media massa adalah salah satu siswa SMP Negeri 1 Boyolangu jatuh pingsan dan mengalami kejang setelah dipukul teman sekelasnya, dimana dalam pemeriksaan di Polres Tulung Agung korban mengaku telah berkali-kali menjadi sasaran *bullying* temannya (Arif, 2017).

Kasus-kasus yang terjadi di kalangan pelajar tersebut sungguh sangat memprihatinkan, karena sejatinya sekolah yang merupakan tempat untuk menimba ilmu dan membentuk karakter pribadi yang positif justru malah menjadi lahan tumbuh suburnya praktek *bullying*. Hasil survei Yayasan Semai Jiwa Amini di tiga kota besar di Indonesia yaitu: Jakarta; Yogyakarta; dan Surabaya pada tahun 2008, mendapati bahwa 67% pelajar SMP dan Sekolah Menengah Atas (SMA) menyatakan tindak *bullying* pernah terjadi di sekolah mereka dan dari hasil penelitian tersebut pula ditemukan bahwa tidak ada satupun sekolah di Indonesia yang bebas dari tindak kekerasan (SEJIWA, 2008).

Berdasarkan hasil dari wawancara awal yang dilakukan peneliti pada salah seorang siswa di SMP Negeri 9 Kota Banda Aceh, mereka mengaku pernah melakukan ataupun menjadi korban *bullying*. Adapun bentuk-bentuk *bullying* yang pernah terjadi, antara lain: membentak; berkata kotor; pengucilan; memukul; memberi julukan yang buruk; memanggil dengan menggunakan nama orangtuanya; dan bahkan sistem kasta di sekolah seperti istilah "anak bawang". Berikut adalah cuplikannya

> "Ya kami panggil nama orangtuanya atau ayahnya. Dia paling balas ejek balik atau diam aja. Kawan-kawan yang lain ketawa semua." (Wawancara personal, 15 Februari 2017)

Ada banyak faktor yang diyakini sebagai penyebab terjadinya perilaku *bullying* di kalangan pelajar. Salah satu karakteristik perilaku *bullying* adalah tidak matang secara emosional, kebutuhan impulsif untuk mengontrol orang lain, dan kurang kepedulian terhadap orang lain (Rizki, 2011). *Bullying* sangat erat kaitannya dengan kekerasan, penindasan, dan intimidasi yang seharusnya tidak terjadi jika seorang itu mampu mengendalikan dan mengelola emosi, memahami diri, bersikap empati, dan tidak bersifat dendam atau iri hati kepada orang lain (Astuti, 2008). Ditemukan banyak alasan mengapa seseorang menjadi pelaku *bullying*. Tidak semua pelaku *bullying* melakukan aksinya sebagai kompensasi kepercayaan diri yang rendah, banyak diantara mereka justru memiliki kepercayaan diri yang begitu tinggi sehingga timbul dorongan untuk selalu menindas dan menggencet anak yang lebih lemah (Rigby, 2011). Hal ini dapat disebabkan karena mereka tidak pernah dididik untuk memiliki empati terhadap orang lain, sehingga pelaku *bullying* umumnya temperamental dan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah sehingga menjadikan korban sebagai pelampiasan kekesalan dan kekecewaannya terhadap suatu hal (Golmaryami et al., 2016).

Kemampuan mengendalikan diri merupakan salah satu kunci untuk mengurangi terjadinya *bullying* karena dengan pengendalian diri individu dapat merasa bangga dan senang dengan keadaan dirinya (Astuti, 2008). Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi ini merupakan ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Pada usia remaja terjadi proses belajar menuju

kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan. Namun demikian, ada juga remaja yang tidak mampu mencapai kematangan emosi. Individu dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja (16–18 tahun) tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima (Hymel & Swearer, 2015).

Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, dengan demikian remaja dapat mengabaikan rangsangan yang tadinya menimbulkan ledakan emosi (Hurlock, 2001). Remaja yang tidak matang secara emosi, dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung impulsif, kurang kepedulian terhadap orang lain, dan kurangnya rasa tanggung jawab serta mudah frustasi (Sarwono, 2010). Hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tingginya angka kenakalan remaja merupakan akibat dari kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan cara yang dapat diterima norma, sehingga belum matangnya emosi menyebabkan individu mudah terbawa pengaruh kelompok untuk melakukan perilaku tertentu (perilaku negatif) (Rizki, 2011). Dari penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai gambaran kematangan emosi pada remaja pelaku *bullying* di SMP Negeri 9 Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun populasinya adalah seluruh siswa di SMP Negeri 9 Banda Aceh yang menjadi pelaku *bullying* yang diperoleh melalui *screening* dengan menggunakan *Bully-Victim Questionnaire Revised* yang dikembangkan oleh Olweus, (1993). Skala yang digunakan hanya yang berhubungan dengan keterlibatan siswa sebagai pelaku *bullying* saja dan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Gonçalves et al., (2016), skala ini memiliki reliabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.87.

Dari hasil *screening* tersebut diperoleh sebanyak 31 orang siswa yang terdiri dari 19 laki-laki dan 12 perempuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Kematangan Emosi yang dikembangkan oleh Katkovsky & Gorlow (1976) dan telah diadaptasi oleh Rizki (2011) yang kemudian diperoleh jumlah pernyataan sebanyak 25 butir yang terdiri dari 7 aspek, yaitu: kemandirian; kemampuan menerima kenyataan; kemampuan beradaptasi; kemampuan merespon dengan tepat; merasa aman; kemampuan berempati; dan kemampuan menguasai amarah. Dari hasil penelitian, skala ini memiliki nilai reliabilitas yang cukup tinggi yaitu 0,923 (Rizki, 2011). Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, data yang telah dikumpulkan kemudian ditabulasi dan dianalisis secara deskriptif. Untuk mempermudah proses perhitungan statistik, keseluruhan perhitungan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS 20.0 for Windows*.

HASIL

Gambaran umum mengenai data penelitian secara singkat dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan hasil analisis statistik data penelitian, data deskriptif secara hipotetik menunjukkan skala kematangan emosi terdiri dari 25 butir dengan jumlah jawaban minimal subjek (Xmin) adalah 0, jawaban maksimal subjek (Xmaks) adalah 25, nilai rata-rata subjek (*Mean*) adalah 12.5, serta standar deviasi subjek (SD) adalah 2.28.

Tabel 1 Deskripsi Hasil Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	**Xmin**	***Mean***	**SD**	**Xmaks**	**Xmin**	***Mean***	**SD**
Kematangan Emosi	25	0	12.5	2.28	21	11	15.48	2.76

Tabel 2 Kategorisasi Kematangan Emosi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	X < 13	25	80.65%
Sedang	13 ≤ X < 18	4	12.9%
Tinggi	18 ≤ X	2	6.45%
	Jumlah	31	100%

Pada kenyataan di lapangan yaitu secara empirik, hasil analisis melalui *SPSS 20.0 for Windows* didapatkan pada skala kematangan emosi yang terdiri dari 25 butir dengan jumlah jawaban minimal subjek (Xmin) adalah 11, jawaban maksimal subjek (Xmaks) adalah 21, nilai rata-rata subjek (*Mean*) adalah 15.48, serta standar deviasi subjek (SD) adalah sebesar 2.76. Setelah didapatkan hasil analisis empirik, *mean* (M) dan standar deviasi (SD) dapat digunakan untuk memperoleh kategori subjek yang disajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sebanyak 80.65% (25 orang) memiliki kategori kematangan emosi yang rendah, 12.9% (empat orang) memiliki kategori kematangan emosi yang sedang, dan 6.45% (dua orang) memiliki kategori kematangan emosi yang tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa pelaku *bullying* di SMP Negeri 9 Banda Aceh menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kematangan emosi yang tergolong pada kategori rendah. Hal ini berarti bahwa kematangan emosi mereka berada pada taraf yang kurang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa tingginya angka kenakalan remaja merupakan akibat dari kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi dengan cara yang dapat diterima norma, sehingga belum matangnya emosi menyebabkan individu mudah terbawa pengaruh kelompok untuk melakukan perilaku tertentu (perilaku negatif) (Rizki, 2011).

Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya, dimana kepribadian secara terus-menerus berusaha mencapai keadaan emosi yang lebih baik secara intrafisik maupun interpersonal. Orang yang matang emosinya mampu mengendalikan amarahnya dan mampu berpikir rasional terhadap hal-hal yang dilakukannya (Farmer et al., 2015).

Seseorang dikatakan matang emosinya apabila orang tersebut memiliki sifat mandiri yaitu dia memiliki kemampuan mengambil keputusan yang dikehendaki serta bertanggung jawab terhadap konsekuensi dari keputusan yang telah diambilnya (Sekol & Farrington, 2016). Mereka yang matang emosinya adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menerima kenyataan bahwa dirinya tidak selalu sama dengan orang lain, setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan dalam hidupnya sehingga individu tersebut tidak merasa rendah dan tidak berguna (Hellfeldt, Gill, & Johansson, 2018).

Selain itu, orang yang matang emosinya juga harus memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan tidak takut akan perubahan serta mampu menghadapi situasi apapun. Hal ini dikarenakan kita pasti selalu dihadapkan oleh sesuatu yang baru. Individu yang matang emosinya memiliki kepekaan terhadap kebutuhan emosi orang lain dan merasa aman bila berhubungan satu sama lainnya, karena setiap individu memiliki rasa ketergantungan dengan sesamanya. Setiap orang yang matang emosinya mampu menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami yang mereka rasakan (Le et al., 2017; Menesini & Salmivalli, 2017; Saracho, 2017).

Hal inilah yang minim sekali dimiliki oleh anak pelaku *bullying*. Remaja yang emosinya belum matang atau rendah dapat memunculkan perilaku *bullying* karena remaja tersebut tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik. *Bullying* sangat erat kaitannya dengan kekerasan, penindasan,

dan intimidasi yang seharusnya tidak terjadi jika seorang individu mampu mengendalikan, mengelola emosinya, memahami diri, bersikap empati, dan tidak bersifat dendam dan iri hati kepada orang lain (Astuti, 2008).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 80.65% (25 siswa) memiliki kategori kematangan emosi yang rendah, 12.9% (empat siswa) memiliki kategori kematangan emosi yang sedang, dan 6.45% (dua siswa) memiliki kategori kematangan emosi yang tinggi. Dengan rendahnya tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh siswa pelaku *bullying* di SMP Negeri 9 Banda Aceh, maka peranan orangtua sangatlah penting. Orangtua harus konsisten dalam mendidik anaknya, bersikap terbuka serta dialogis, tidak otoriter, atau memaksakan kehendak. Sedangkan bagi guru, terutama guru bimbingan dan konseling, hendaknya mengetahui tentang perilaku *bullying* termasuk jenis-jenis *bullying* sebagai antisipasi dan agar bisa menindaklanjuti kasus dengan tepat dan cepat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangan penggunaan alat ukur yang lebih bervariasi, penambahan sejumlah variabel lain yang terkait, serta penggunakan metode penelitian kualitatif yang dapat memperkaya hasil penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

Ali, A. (2014). Kasus Bullying Terjadi di SMAN 9 Tangerang. Diambil 16 Maret 2018, dari https://www.liputan6.com/news/read/2091798/kasus-bullying-terjadi-di-sman-9-tangerang

Arif, S. (2017). Bupati Minta Usut Kasus Bullying yang Meretakkan Tulang Dahi Siswa SMP. Diambil 14 Maret 2018, dari https://daerah.sindonews.com/read/1267181/23/bupati-minta-usut-kasus-bullying-yang-meretakkan-tulang-dahi-siswa-smp-1513698309

Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying (3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan pada Anak)*. Jakarta: Grasindo.

Farmer, T. W., Irvin, M. J., Motoca, L. M., Leung, M.-C., Hutchins, B. C., Brooks, D. S., & Hall, C. M. (2015). Externalizing and Internalizing Behavior Problems, Peer Affiliations, and Bullying Involvement Across the Transition to Middle School. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 23*(1), 3–16.

Golmaryami, F. N., Frick, P. J., Hemphill, S. A., Kahn, R. E., Crapanzano, A. M., & Terranova, A. M. (2016). The Social, Behavioral, and Emotional Correlates of Bullying and Victimization in A School-based Sample. *Journal of Abnormal Child Psychology, 44*(2), 381–391.

Gonçalves, F. G., Heldt, E., Peixoto, B. N., Rodrigues, G. A., Filipetto, M., & Guimarães, L. S. P. (2016). Construct Validity and Reliability of Olweus Bully/Victim Questionnaire – Brazilian Version. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 29*(1), 27–34. https://doi.org/10.1186/s41155-016-0019-7

Hellfeldt, K., Gill, P. E., & Johansson, B. (2018). Longitudinal Analysis of Links Between Bullying Victimization and Psychosomatic Maladjustment in Swedish Schoolchildren. *Journal of School Violence, 17*(1), 86–98. https://doi.org/10.1080/15388220.2016.1222498

Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction. *American Psychologist, 70*(4), 293–299.

Indrawan, A. F. (2017). KPAI Terima Aduan 26 Ribu Kasus Bully Selama 2011-2017. Diambil 14 Maret 2018, dari https://news.detik.com/berita/d-3670079/kpai-terima-aduan-26-ribu-kasus-bully-selama-2011-2017

Katkovsky, W., & Gorlow, L. (1976). *The Psychology of Adjustment: Current Concepts and Applications*. McGraw-Hill Companies.

Le, H. T. H., Dunne, M. P., Campbell, M. A., Gatton, M. L., Nguyen, H. T., & Tran, N. T. (2017). Temporal Patterns and Predictors of Bullying Roles Among Adolescents in Vietnam: A School-based Cohort Study. *Psychology, Health & Medicine, 22*(sup1), 107–121. https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1271953

Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in Schools: The State of Knowledge and Effective Interventions. *Psychology, Health & Medicine, 22*(sup1), 240–253. https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740

Muhabar, M. (2005). Gara-gara Sering Diejek, Vivi Gantung Diri. Diambil 15 Maret 2018, dari http://www.liputan6.com/news/read/105426/gara-gara-sering-diejek-vivi-gantung-diri

Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. New York: Blackwell.

Rigby, K. (2011). What Can Schools Do About Cases of Bullying? *Pastoral Care in Education, 29*(4), 273–285.

Rizki, M. I. (2011). *Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Kecenderungan Perilaku Self Injury pada Remaja*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi.

Saputra, E. (2017). Kemensos: Bullying Harus Diselesaikan dengan Secara Mendidik. Diambil 14 Maret 2018, dari https://www.merdeka.com/pendidikan/kemensos-bullying-harus-diselesaikan-dengan-secara-mendidik.html

Saracho, O. N. (2017). Bullying: Young Children's Roles, Social Status, and Prevention Programmes. *Early Child Development and Care, 187*(1), 68–79. https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1150275

Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

SEJIWA, Y. S. J. A. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. (A. Nusantara & N. Suryatmini, Ed.). PT. Grasindo.

Sekol, I., & Farrington, D. P. (2016). Personal Characteristics of Bullying Victims in Residential Care for Youth. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 8*(2), 99–113. https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2015-0198

Sudiaman, M. (2014). Inilah Kronologi Kasus Bully Anak SD di Bukittinggi. Diambil 17 Maret 2018, dari http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/14/10/12/ndbsmg-inilah-kronologi-kasus-bully-anak-sd-di-bukittinggi

Wiyani, N. A. (2012). *Save Our Children from School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), 2018, 75–86

Tersedia *online* di http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (cetak)

Modul Latihan Self-assessment: Media bagi Siswa Sekolah Menengah Atas untuk Tahap Awal Perencanaan Karier

Eni Rindi Antika[1], Andi Mappiare-AT[2], Ella Faridati Zen[2]
[1]Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
Jl. Sekaran, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia 50229
[2]Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, Indonesia 65145
E-mail: rindi@mail.unnes.ac.id

Artikel diterima: 6 Mei 2017; direvisi 4 Mei 2018; disetujui 4 Juni 2018

Abstract: In general, the particular research and development aimed to produce modules for students and guidebook modules for counselor which is acceptable both theoretically and practically. The acceptability is assessed in the terms of format or design, as well as the material content and practice. The developmental procedures adapted from Borg and Gall model, namely: (1) stage I preliminary study and planning, (2) stage II product development, (3) stage III product trial, (4) stage IV product revision, and (5) final product. The product was a Self-Assessment Training Module as a Career Stage Planning of Students in Senior High School and its guidebook. The results of product trials showed that the developed product had a "very good" acceptability score. In conclusion, the product is accepted both theoretically and practically. The acceptability of the product give implications that the using of Self-Assessment Training Module can help the students to recognize, assess, and understand themselves, and then they can plan their careers appropriately. The module can help the school counselor to guide students in self-assessment as the initial stage of career planning.

Keywords: self-assessment training; career planning; senior high school students

Abstrak: Tujuan penelitian dan pengembangan ini secara umum adalah menghasilkan modul untuk siswa, dan panduan modul untuk konselor yang berterima secara teoretis dan praktis. Keberterimaan dilihat dari segi format atau desain bentuknya, serta dari segi isi materi dan latihannya. Prosedur pengembangannya mengadaptasi model Borg and Gall, yaitu: (1) tahap I studi pendahuluan dan perencanaan, (2) tahap II pengembangan produk, (3) tahap III uji coba produk, (4) tahap IV revisi produk, dan (5) produk akhir. Produk yang dihasilkan adalah Modul Latihan *Self-Assessment* sebagai Rangkaian Tahap Perencanaan Karier Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan panduannya. Hasil uji coba produk menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan memiliki nilai keberterimaan "sangat baik". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk dapat berterima secara teoretis dan praktis. Keberterimaan tersebut membawa implikasi pada penggunaan Modul Latihan *Self-Assessment* yang dapat membantu siswa untuk mengenali, menilai, dan memahami dirinya sehingga dapat merencanakan karier secara tepat. Adapun panduan modul dapat membantu konselor untuk membimbing siswa melakukan latihan *self-assessment* sebagai tahap awal perencanaan karier.

Kata kunci: latihan *self-assessment*; perencanaan karier; siswa SMA

Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki kekayaan layanan yang dibagi menjadi empat bidang, yaitu: pribadi; sosial; belajar; dan karier. Layanan bimbingan karier adalah layanan yang dimaksudkan untuk membantu individu dalam mengenali diri dan

Cara mengutip: Antika, E. R., Mappiare-AT, A., & Zen, E. F. (2018). Modul Latihan Self-assessment: Media bagi Siswa Sekolah Menengah Atas untuk Tahap Awal Perencanaan Karier. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 75–86. https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p075

lingkungannya sehingga individu dapat mengembangkan keterampilan mengambil keputusan agar dapat menciptakan dan mengelola perkembangan kariernya (Rahma, 2010). Pendapat ini dikuatkan oleh pendapat lain yang menjelaskan tentang siklus perkembangan karier yang dimulai dengan proses *self-assessment* (penilaian dan pemahaman diri) (Clawson, Kotter, Faux, & McArthur, 1995), selain itu, tahap perencanaan karier model *Career Exploration Program* (*CEP*) yang terdiri dari lima langkah juga dimulai dengan tahap mengetahui diri (*self-knowledge*) (Lau, Baranovich, & Nor, 2012). Dengan demikian, proses mengetahui dan memahami diri (*self-assessment*) adalah suatu cara sebagai bagian dari proses pengetahuan diri (*self-knowledge*), dan merupakan langkah pertama yang harus dilakukan sebelum individu membuat perencanaan karier.

Pada faktanya, masih banyak dijumpai siswa yang memilih jurusan tidak sesuai dengan kemampuan dan keadaan dirinya. Fenomena kesenjangan antara jurusan dengan kemampuan siswa salah satunya disebabkan karena siswa belum mengetahui dan memahami dirinya dengan baik. Hal ini mengakibatkan timbul kecenderungan siswa lebih memilih untuk masuk pada jurusan yang dianggap favorit (Flyer, 1997).

Konselor belum memberikan layanan yang optimal terkait bagaimana cara agar siswa dapat menilai dan memahami diri sendiri sebelum merencanakan karier mereka. Kurang optimalnya layanan yang diberikan disebabkan oleh beberapa alasan, salah satunya adalah keterbatasan waktu dan media yang dapat membantu dalam melaksanakan layanan bimbingan karier, lebih khususnya proses penilaian dan pemahaman diri (*self-assessment*). Untuk membantu perencanaan dan perkembangan karier siswa, langkah pertama yang harus dilakukan oleh konselor adalah membantu siswa mengetahui, mengenali, menilai, dan memahami diri mereka sendiri (Clawson et al., 1995; Lau et al., 2012). Pendapat tersebut dikuatkan oleh hasil penelitian yang membuktikan bahwa perencanaan karier merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan (Cooley, 1967; Herawati, 2010).

Meningkatkan kemampuan merencanakan karier dapat dilakukan lewat "proses GURU" (Hanggara, 2016); paket bimbingan (Nadiarenita, Muslihati, & Hotifah, 2017); *self-assessment,* dll. Jika terkait dengan fenomena di lapangan, salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan karier dalam bentuk latihan *self-assessment*. Siswa perlu diberikan latihan melakukan *self-assessment* sebelum mereka benar-benar mengaplikasikan interpretasi mengenai diri dalam keadaan yang sesungguhnya. Proses ini sesuai dengan teori *effective helping* yang mana merujuk pada latihan, sebelum menghadapi keadaan sesungguhnya (Egan, 2013).

Berangkat dari peranan bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan dalam membantu siswa melakukan latihan *self-assessment*, konselor dapat menggunakan modul sebagai media. Modul adalah media berbasis cetakan yang dirancang untuk dipelajari siswa secara mandiri maupun dalam konteks klasikal, karena itu modul dilengkapi dengan petunjuk penggunaannya (Asyhar, 2012). Modul ini dikembangkan berdasarkan pada hasil analisis kebutuhan yang diperoleh pengembang pada tahun 2014. Data yang dikumpulkan memberikan informasi bahwa konselor cenderung kurang optimal dalam membantu siswa untuk menilai dan memahami diri mereka oleh karena kurangnya instrumen atau media. Sementara itu, penilaian dan pemahaman diri terdiri dari berbagai aspek sehingga dibutuhkan media yang dapat membantu konselor dalam memberikan layanan.

Penelitian pengembangan ini dimaksudkan untuk menyusun sebuah modul latihan *self-assessment* yang berterima secara teoretis dan praktis. Keberterimaan modul dilihat dari segi format atau desain bentuknya, serta dari segi isi materi dan latihan dalam melakukan proses *self-assessment*. Modul ini perlu disusun agar siswa dapat mengenal dan memahami diri secara utuh dan selanjutnya dapat merencanakan karier yang sesuai dengan keadaan, kemampuan, dan potensi diri.

METODE

Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model Borg & Gall, (1983). Berdasarkan hasil adaptasi dari model yang digunakan, maka prosedur penelitian dan pengembangan dibagi menjadi lima tahap, yaitu: (1) tahap I studi pendahuluan dan perencanaan: menentukan masalah

dan melakukan studi pustaka, (2) tahap II pengembangan produk: menyusun prototipe, isi dan alat evaluasi produk, (3) tahap III uji coba produk: penilaian ahli (ahli materi bimbingan dan konseling dan ahli media), uji coba calon pengguna produk (konselor), dan uji coba calon pengguna produk (siswa), (4) tahap IV: revisi produk, dan (5) produk akhir.

Tahap studi pendahuluan dan perencanaan dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara saat pra penelitian. Observasi dilakukan dengan mengamati pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Malang. Wawancara dilakukan kepada konselor di SMA Negeri 4 Malang, serta beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Malang angkatan 2010 dan 2011. Data yang dihimpun dari kedua metode pengumpulan data akan dianalisis secara deskriptif. Setelah data dianalisis, peneliti melakukan studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber untuk menemukan materi yang sesuai berkaitan dengan proses *self-assessment*. Sumber yang dimaksud meliputi penelitian sebelumnya, berbagai buku yang relevan dengan variabel penelitian, produk akhir berupa modul hasil pengembangan penelitian sebelumnya, serta berbagai informasi lain yang diperoleh dari berbagai sumber.

Tahap pengembangan produk diawali dengan menyusun prototipe atau kisi-kisi produk yang berisi tujuan, kompetensi, dan indikator ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan. Setelah prototipe disusun, langkah selanjutnya adalah menyusun isi atau mendesain produk. Langkah terakhir setelah isi modul tersusun adalah menyusun alat evaluasi produk yang digunakan untuk mengetahui keberterimaan produk secara teoretis dan praktis berdasarkan penilaian yang diberikan oleh ahli materi bimbingan dan konseling, ahli media, konselor sebagai calon pengguna produk, dan siswa dalam uji kelompok kecil.

Tahap uji coba produk dilakukan secara berlapis, yaitu penilaian ahli (materi bimbingan dan konseling, serta media), uji coba calon pengguna produk (konselor dan siswa). Penilaian ahli materi bimbingan dan konseling dilakukan oleh Drs. H. Widada, M.Si. Bersamaan dengan itu, desain awal produk diujikan kepada ahli media, yaitu Eka Pramono Adi, S.IP, M.Pd. Setelah desain awal produk diuji dan mendapatkan penilaian serta saran/masukan maka desain awal produk direvisi. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba calon pengguna produk (konselor). Uji ini dilakukan oleh Evva, S.Pd selaku koordinator konselor di SMA Negeri 4 Malang. Produk kembali direvisi sesuai dengan penilaian, masukan dan saran yang diberikan oleh konselor.

Langkah uji coba yang terakhir adalah uji coba calon pengguna produk (siswa). Uji coba calon pengguna produk (siswa) dilakukan kepada lima orang siswa kelas XI Matematika dan Ilmu Alam 6 SMA Negeri Malang semester genap tahun ajaran 2014–2015. Subjek yang membantu proses uji coba calon pengguna produk terdiri dari dua orang siswa dan tiga orang siswi. Uji coba ini dilakukan setelah penilaian ahli dan uji calon pengguna (konselor). Dalam penerapannya, uji coba calon pengguna produk (siswa) ini diobservasi, setelah itu hasil observasi didiskusikan dan dijadikan sebagai pertimbangan tentang keberhasilan. Selama proses diskusi tersebut, pengembang akan menerima umpan balik dalam bentuk koreksi, penilaian, saran dan masukan yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan untuk menyempurnakan produk.Tahap keempat adalah revisi produk akhir berdasarkan masukan yang diberikan dalam uji coba calon pengguna produk (siswa). Kemudian dilanjutkan dengan tahap kelima, yaitu produk akhir berupa Modul Latihan *Self-Assessment* sebagai Rangkaian Tahap Perencanaan Karier Siswa SMA.

Jenis Data, Instrumen Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian dan pengembangan ini adalah data angka dan data verbal (kalimat deskriptif secara tertulis). Data angka diperoleh dari penggunaan skala penilaian akseptabilitas yang diberikan pada masing-masing ahli. Data verbal diperoleh dari saran, komentar atau kritik yang tertulis dalam instrumen penilaian ahli. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berbentuk format penilaian. Sementara itu, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini terdiri dari dua macam, yaitu analisis angka dan analisis verbal. Analisis angka menggunakan rentangan yang diperoleh dari skala interpretasi. Analisis verbal

dilakukan dengan mengelompokkan dan menyusun hasil masukan, saran, dan kritik dari subjek uji coba. Adapun rumus yang digunakan untuk menganalisis data angka dalam mencari rentangan dan interpretasi data adalah sebagai berikut:

$$x = \frac{\Sigma x}{n}$$

Keterangan
x : rata-rata
∑x : jumlah penilaian
n : jumlah soal

HASIL

Proses penelitian dan pengembangan serta uji coba menghasilkan produk berupa Modul Latihan *Self-assessment* sebagai Rangkaian Tahap Perencanaan Karier Siswa SMA dan panduannya. Modul ditujukan kepada siswa, dan panduan modul ditujukan kepada konselor. Untuk mendapatkan produk akhir berupa modul dan panduannya, dilakukan serangkaian tahap uji coba untuk menilai keberterimaan desain awal produk baik secara teoretis dan praktis. Keberterimaan produk dilihat dari segi format atau desain bentuk dan prosedur pelaksanaannya, serta dari segi isi materi dan latihan dalam melakukan proses *self-assessment*. Berdasarkan serangkaian uji yang telah dilakukan, maka hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Hasil Penilaian Ahli Materi Bimbingan dan Konseling

Dari hasil perhitungan secara keseluruhan untuk modul diperoleh nilai rata-rata 3,22 dalam rentang nilai 0–4. Total rata-rata secara keseluruhan untuk panduan modul adalah 3,30 dalam rentang nilai 0–4. Dengan demikian hasil penilaian ahli materi bimbingan dan konseling menyatakan bahwa modul dan panduannya adalah "sangat baik". Hasil tersebut menggambarkan bahwa produk yang dikembangkan berterima secara teoretis. Keberterimaan dilihat dari segi isi materi atau informasi, dan latihan setiap tahapan dalam proses *self-assessment*. Adapun isi materi dan latihan yang telah diterima secara teoretis berdasarkan penilaian dari ahli materi bimbingan dan konseling disajikan dalam tabel 1.

Selain data angka, penilaian dari ahli materi juga menghasilkan data verbal (kalimat deskriptif secara tertulis). Data verbal dalam bentuk saran dari ahli materi bimbingan dan konseling terkait dengan modul yang dikembangkan, yaitu: perbaikan pada sampul; revisi pada bagian peta informasi; memberikan instruksi yang jelas dalam setiap penggalan; serta perlu menyiapkan lembar kerja siswa yang terpisah dari modul. Selain masukan terhadap modul, ahli materi juga memberikan saran terhadap panduan modul yang dikembangkan, yaitu: perbaikan pada sampul; dan memperjelas bagian evaluasi dalam setiap penggalan; yakni adanya ketentuan jumlah minimal ketercapaian indikator sehingga layanan dapat dikatakan berhasil.

Hasil Penilaian Ahli Media

Dari hasil perhitungan secara keseluruhan untuk modul diperoleh nilai rata-rata 3,97 dalam rentang nilai 0–4. Sementara itu total rata-rata secara keseluruhan untuk panduan modul adalah 4,00 dalam rentang nilai 0–4. Dengan demikian hasil penilaian ahli media menyatakan bahwa modul dan panduannya adalah "sangat baik". Hasil tersebut menggambarkan bahwa produk yang dikembangkan berterima secara teoretis. Keberterimaan dilihat dari segi format atau desain bentuk dan prosedur atau tahap pelaksanaannya. Adapun isi materi dan latihan modul yang telah diterima secara teoretis berdasarkan penilaian dari ahli media disajikan pada tabel 2, sedangkan isi materi dan latihan panduan yang telah diterima secara teoretis berdasarkan penilaian dari ahli media disajikan pada tabel 3.

Tabel 1 Keberterimaan Isi Modul

Penggalan	Uraian Materi dan Latihan
I Potensi Diri	• Materi menjelaskan tentang pengertian dan ragam potensi diri (potensi fisik, IQ, EQ, SQ, dan AQ). • Latihan diberikan agar siswa dapat menjelaskan pengertian potensi diri secara sederhana, dan menyebutkan ragam potensi diri serta contoh konkretnya
II Mengumpulkan Data yang Diperlukan	• Materi berisi penjelasan mengenai jenis data (data diri, bakat, minat, nilai, dan prestasi), serta cara memilih data yang relevan • Latihan dilakukan siswa dengan mengumpulkan data menggunakan inventori bakat, minat, dan nilai
III Mengidentifikasi dan Mencatat Perasaan	• Materi menjelaskan tentang jenis-jenis perasaan (positif, negatif, dan ambivalen), mengenali perasaan yang muncul dengan memerhatikan faktor munculnya perasaan (kondisi fisik dan emosi, apa yang dilakukan sebelumnya, dan lingungan sekitar), dan analisis perasaan yang muncul dengan mengelompokkan berdasarkan pada sifat perasaan (membantu dan menghambat) • Latihan diberikan sehingga siswa dapat melaporkan sejumlah perasaan yang muncul selama proses pengumpulan data, mengelompokkan jenis perasaan berdasarkan sifatnya, dan mengidentifikasi dampak munculnya perasaan terhadap data yang dihasilkan
IV Memahami Alat Pengumpul Data	• Materi dalam bagian ini menjelaskan tentang konsep umum alat pengumpul data yang digunakan (instrumen data diri, inventori bakat, inventori minat, inventori nilai, dan catatan prestasi) meliputi ciri umum, data yang dihasilkan, kekuatan dan kelemahannya • Latihan dalam penggalan ini adalah dengan meminta siswa untuk menyebutkan alat pengumpul data yang digunakan, data yang dihasilkan, kekuatan dan kelemahan alat pengumpul data, dan cara menggunakannya
V Berlatih Membuat Interpretasi	• Materi berisi penjelasan tentang interpretasi dan latihan membuat interpretasi dari data orang lain dengan memerhatikan prinsip konservatisme dan berfikir komprehensif dengan mempertimbangkan catatan perasaan yang muncul selama proses pengumpulan data serta pemahaman terhadap alat pengumpul data • Latihan diberikan dengan meminta siswa memilih satu dari tiga kasus yang disediakan untuk dianalisis dan dibuat interpretasinya berdasarkan dengan tahapan self-assessment seperti yang dipelajari pada penggalan sebelumnya (II sampai IV
VI Menginterpretasi Data	• Materi berisi penjelasan mengenai rekam ulang data diri, analisis data diri (memerhatikan prinsip konservatisme, kesementaraan, hati-hati, dan koneksi logis), interpretasi data diri (menjelaskan adanya simpulan umum dan simpulan spesifik), dan identifikasi implikasi dari interpretasi (pengaruh interpretasi terhadap kehidupan dan cara menyikapinya) • Latihan diberikan sehingga siswa dapat melaporkan sejumlah data yang telah dikumpulkan, menganalisa data, membuat interpretasi, dan mengidentifikasi implikasi dari interpretasi data

Selain data angka, penilaian dari ahli media juga menghasilkan data verbal (kalimat deskriptif secara tertulis). Data verbal dalam bentuk saran dari ahli media terkait dengan modul yang dikembangkan, yaitu: perbaikan *margin* atau jarak antara tulisan dengan tepi kertas, perlu adanya revisi desain pada beberapa bagian terkait warna magenta yang harus dikurangi intensitasnya. Berkaitan dengan panduan modul, ahli media tidak memberikan masukan.

Hasil Uji Coba Calon Pengguna Produk (Konselor)

Dari hasil perhitungan secara keseluruhan untuk modul diperoleh nilai rata-rata 3,90 dalam rentang nilai 0–4. Sedangkan total rata-rata secara keseluruhan untuk panduan modul adalah 4,00 dalam rentang nilai 0–4. Dengan demikian hasil uji coba calon pengguna produk menyatakan bahwa

Tabel 2 Keberterimaan Format atau Desain Awal Modul

Bagian	Format/Desain Awal
Pembuka	Terdiri dari: sampul depan, identitas modul, kata pengantar, daftar isi, peta informasi, petunjuk penggunaan modul, dan daftar kompetensi
Inti	Materi yang dibagi menjadi enam penggalan. Dalam setiap penggalan terdapat instruksi atau petunjuk khusus bagi siswa, rangkuman atau ringkasan materi, latihan, dan aktivitas siswa. Bagian ini juga dilengkapi dengan lembar kerja siswa
Penutup	Terdiri dari: glosarium, daftar rujukan, lampiran, profil pengembang, profil desainer, dan sampul belakang

Tabel 3 Keberterimaan Format atau Desain Awal Panduan

Bagian	Format/Desain Awal
Pembuka	Terdiri dari: sampul depan, identitas panduan modul, kata pengantar, daftar isi, pendahuluan (latar belakang, tujuan panduan modul, sasaran pemakai, topik bimbingan, dan strategi konselor dalam menggunakan modul), serta petunjuk umum penggunaan panduan modul
Inti	Petunjuk khusus masing-masing penggalan, yang terdiri dari: kompetensi dan indikator, teknik bimbingan, langkah-langkah pelaksanaan bimbingan, dan evaluasi
Penutup	Terdiri dari: daftar rujukan, profil pengembang, profil desainer, dan sampul belakang

modul dan panduannya adalah "sangat baik". Hasil tersebut menggambarkan bahwa produk yang dikembangkan berterima secara praktis, baik dari segi isi materi dan latihan maupun dari segi format atau desainnya.

Selain data angka, penilaian dari konselor sebagai calon pengguna produk juga menghasilkan data verbal (kalimat deskriptif secara tertulis). Data verbal dalam bentuk saran dari konselor terkait dengan modul yang dikembangkan, yaitu: memperbaiki salah ketik, menyiapkan lembar kerja yang lebih operasional, dan memperbaiki instruksi yang masih sulit dipahami. Konselor tidak memberikan saran terhadap panduan modul yang dikembangkan.

Hasil Uji Coba Calon Pengguna Produk (Siswa)

Dari hasil perhitungan total rata-rata secara keseluruhan dari aspek ketepatan, kemenarikan, dan kegunaan diperoleh nilai rata-rata 3,84 dalam rentang nilai 0–4. Dengan demikian hasil uji coba calon pengguna produk (siswa) menyatakan bahwa modul latihan *self-assessment* sebagai rangkaian tahap perencanaan karier siswa SMA adalah "sangat baik", dapat dikatakan bahwa penelitian pengembangan berterima secara praktis serta menunjukkan adanya kebermanfaatan atau nilai guna yang tinggi.

Data verbal (kalimat deskriptif secara tertulis) yang dihasilkan dalam uji coba calon pengguna produk (siswa) terdapat beberapa komentar dari siswa terkait dengan modul, namun tidak mengarah pada masukan, saran, dan kritik terhadap modul yang dikembangkan. Penilaian lain yang dilakukan selama proses uji coba dalam kelompok kecil adalah keberhasilan layanan ditinjau dari ketercapaian indikator yang telah ditetapkan. Berdasarkan analisa, hasil menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai sejumlah indikator yang telah ditetapkan dalam setiap penggalan. Artinya, layanan yang diberikan dengan menggunakan modul dapat dikatakan berhasil karena mampu mencapai tujuan yang ditetapkan yaitu membantu siswa melakukan latihan *self-assessment* berkaitan dengan perencanaan karier. Dengan demikian, modul dapat diterima secara praktis.

PEMBAHASAN

Setelah melalui serangkaian tahap uji coba dan proses revisi, desain awal produk yang dikembangkan dapat diterima secara teoretis dan praktis. Keberterimaan produk dilihat dari segi format atau desain bentuknya, serta dari segi isi materi dan isi latihan dalam proses *self-assessment*.

Keberterimaan Format atau Desain Modul

Produk yang dikembangkan didesain sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi syarat sebagai media dan juga dapat menarik minat siswa untuk melakukan latihan *self-assessment* berkaitan dengan perencanaan kariernya. Penyusunan modul juga mempertimbangkan kemudahan siswa dalam mempelajari materi yang disampaikan. Maka dalam hal ini modul didesain dengan memerhatikan struktur penulisan modul yang terdiri dari tiga bagian, yaitu: pembuka, inti, dan penutup (Asyhar, 2012) .

Modul yang dikembangkan didesain agar siswa tertarik dan merasa senang ketika belajar (*joyfull learning*). Hal ini karena melalui media suatu proses pembelajaran bisa lebih menarik, menyenangkan, dan efektif (Asyhar, 2012; Juan & Chao, 2015; Mu, Walter, Berry, & Jiang, 2009; Philpot et al., 2003; Widyastuti, Mardiyana, & Saputro, 2017). Untuk mendapatkan situasi belajar yang menyenangkan, modul sebagai media pembelajaran didesain dengan memerhatikan beberapa hal seperti: menentukan jenis huruf, pemilihan warna, pemilihan gambar, menentukan ukuran, prosedur penyampaian materi, dan mendesain bentuk latihan atau penugasannya.

Mendesain modul tidak lepas dari proses penentuan jenis dan ukuran huruf yang digunakan. Huruf harus disusun dan dirancang dengan komposisi yang tepat untuk memperoleh efek tampilan yang dikehendaki. Judul harus ditulis dengan kontras yang cukup kuat, bentuk huruf yang sesuai, serta tatanan huruf yang menarik. Selain judul, teks atau tulisan lainnya yang mendukung dalam media juga harus diperhatikan (Arsyad, 2011). Maka dalam hal ini jenis huruf yang dipilih juga memerhatikan *layout* modul yang baik. Tampilan yang bagus adalah tampilan yang menggunakan *layout*, tampilan dan gambar yang menarik (Baloglu & McCleary, 1999; Efendi, 2009; Tiwasing, Sahachaisaeree, & Hapeshi, 2014; Weddel, 2009). Dengan demikian, modul yang dikembangkan terdiri dari beberapa jenis huruf, seperti: Evogia sebagai judul pembatas, Trebuchet MS sebagai isi, dan lima jenis huruf lain yang dapat membedakan bagian-bagian tertentu dalam modul.

Unsur lain yang harus diperhatikan dalam penyusunan modul sebagai media pembelajaran adalah pemilihan warna. Selain menjadi salah satu unsur dalam aspek kemenarikan, warna mempunyai asosiasi dengan pribadi seseorang, memiliki kekuatan yang mampu memengaruhi citra orang yang melihatnya, dan mampu memberikan respon secara psikologis (Hasebrook, 2016). Dengan demikian, modul didesain dengan membedakan warna pada setiap penggalan. Hal ini bertujuan agar siswa tidak bosan, dan mereka tertarik untuk mempelajari semua penggalan dalam modul.

Gambar merupakan unsur yang perlu diperhatikan dalam mendesain media. Modul yang dikembangkan juga dilengkapi dengan gambar yang fungsinya untuk memperjelas materi yang disampaikan atau disebut sebagai ilustrasi. Siswa akan lebih dapat memahami materi yang disampaikan dengan bantuan visual berupa gambar ataupun video (Duffy, 2005; Lin, 2014; Sharif, Wills, & Sargent, 2010).

Ukuran media pembelajaran harus sesuai dengan lingkungan belajar. Media yang terlalu besar sulit digunakan dalam suatu kelas yang berukuran terbatas dan dapat menyebabkan kegiatan pembelajaran kurang kondusif (Asyhar, 2012). Namun demikian, apabila media terlalu kecil juga dapat menyulitkan bagi penggunanya, baik siswa maupun konselor. Memerhatikan hal ini, maka modul yang dikembangkan dicetak dalam ukuran A4 dan dijilid dengan jenis *soft cover*. Ukuran tersebut memudahkan pengguna ketika memakai, membawa, serta menyimpannya. Pemilihan jenis *soft cover* untuk menjilid modul juga mempertimbangkan lama waktu penggunaan. Jika diamati, jilid spiral dinilai lebih menarik tetapi media cenderung akan lebih mudah rusak. Berbeda dengan jilid *soft cover* yang tampak lebih rapi dan dinilai lebih tahan lama.

Bagian inti dalam modul yang berisi materi latihan *self-assessment* didesain untuk disampaikan dalam bentuk penggalan. Format ini disesuaikan dengan fungsi media pembelajaran, yaitu fungsi manipulatif dan fungsi distributif. Fungsi manipulatif adalah kemampuan media dalam menampilkan kembali suatu benda/peristiwa dengan berbagai cara sesuai kondisi, situasi, tujuan, dan sasarannya (Palaiokrassas et al., 2016). Fungsi distributif menyebutkan bahwa media pembelajaran memiliki kemampuan untuk mengatasi batas ruang dan waktu (Sleeman, Lang, & Lemon, 2016). Artinya media pembelajaran dapat menyajikan ringkasan dari suatu rangkaian pengamatan yang panjang/

lama (Asyhar, 2012). Demikian halnya dengan modul yang dikembangkan, bagian inti yang terdiri dari enam penggalan merupakan ringkasan dari tahapan dalam proses *self-assessment* yang panjang. Dengan demikian, modul yang dikembangkan merupakan bentuk tiruan (manipulatif) atau penyederhanaan dari proses *self-assessment* yang sebenarnya.

Modul yang dikembangkan juga dilengkapi dengan latihan pada setiap penggalannya. Latihan yang dilakukan akan membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam. Hal ini sesuai dengan prinsip penyusunan dan struktur penulisan modul. Dalam modul yang dikembangkan, terdapat latihan yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian tujuan layanan yang diberikan. Adanya penugasan akan menegaskan kompetensi yang diharapkan setelah mempelajari materi (Moorthy et al., 2004). Selain itu, adanya latihan pada setiap penggalan juga disesuaikan dengan salah satu fungsi media pembelajaran dari sudut pandang psikologis, yaitu fungsi afektif. Media pembelajaran yang memenuhi fungsi afektif dapat meningkatkan partisipasi (keaktifan) siswa dalam seluruh proses pembelajaran yang antara lain diungkapkan dalam bentuk reaksi siswa terhadap pembelajaran yang diikutinya. Media pembelajaran dapat mengaktifkan respon siswa, dan memberikan umpan balik dengan segera (*feedback soon*) (Asyhar, 2012). Dengan demikian terdapat latihan dan aktivitas pada setiap akhir penggalan dalam modul yang dikembangkan. Adanya latihan dan aktivitas pada setiap penggalan tersebut akan membantu mengaktifkan respon siswa sehingga mereka dapat memberikan umpan balik dengan segera setelah mereka mendapatkan materi tertentu.

Keberterimaan Isi Modul

Materi atau infomasi sebagai isi yang disampaikan dalam modul disajikan secara sistematis sehingga dapat mempermudah siswa melakukan proses *self-assessment* terkait dengan perencanaan karier. Isi materi dari modul adalah sebagai berikut: modul terdiri dari enam penggalan, penggalan I potensi diri, penggalan II mengumpulkan data yang diperlukan, penggalan III mengidentifikasi dan mencatat perasaan, penggalan IV memahami alat pengumpul data, penggalan V berlatih membuat interpretasi, dan penggalan VI menginterpretasi data. Hal ini sesuai dengan teori *Self-assessment and Career Development* yang menjelaskan bahwa proses *self-assessment* dapat dilakukan dengan pendekatan lima langkah, yaitu *generating usefull data, recording your feelings, understamding the data-generating devices, practicing interpretation*, dan *interpreting your own data* (Clawson et al., 1995) .

Modul dilengkapi dengan inventori untuk mengukur bakat, minat, dan nilai. Bakat, minat, dan nilai merupakan beberapa data yang dapat dikumpulkan oleh siswa sebagai salah satu tahapan dalam melakukan *self-assessment*. Hal ini senada dengan pendapat bahwa bimbingan tentang bakat, minat, dan nilai sangat penting bagi pengembangan konsep tentang diri dan penggunaan konsep tersebut dalam eksplorasi karier (Mitchell & Gibson, 2011). Dalam pengembangan ini, inventori bakat yang dikembangkan mengadaptasi inventori dari Armstrong, (1993). Inventori minat ialah inventori *RIASEC*, dikembangkan berdasarkan enam jenis minat menurut Holland, (1997). Sementara inventori nilai untuk mengetahui kecenderungan karier dikembangkan oleh Duane Brown dan R. Kelly Grace berdasarkan 14 jenis nilai (Brown & Brooks, 1991).

Inventori minat yang digunakan dalam modul berdasarkan pada model *hexagonal* dari teori Holland yang menyatakan adanya enam kepribadian yaitu: tipe Realistik (R); tipe Investigatif (I); tipe Artistik (A); Tipe Sosial (S); Tipe *Entrepreneur* (E); dan tipe Konvensional (C). Keenam tipe kepribadian tersebut lebih dikenal dengan istilah *RIASEC*. Sebuah penelitian menghasilkan instrumen skala minat kejuruan sehingga diperoleh pola orientasi minat kejuruan siswa yang menggambarkan tipologi pada jurusan yang berbeda (Kumaidi, Farida, & Haq, 2017). Hasil yang ditemukan menggambarkan bahwa instrumen ini bermanfaat untuk mengukur minat kejuruan siswa di Indonesia. Instrumen serupa juga digunakan dalam penelitian lain yang bertujuan untuk mengklasifikasikan siswa menurut jenis sekolah dan minatnya (Rahmantyo, 2015). Sejumlah penelitian tersebut membuktikan bahwa model *hexagonal* dari teori Holland, (1997) dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan instrumen untuk mengukur kecenderungan minat individu.

Teori bakat Howard Gardner memunculkan konsep di mana manusia memiliki kecerdasan yang berbeda-beda (Jaya, Anwar, & Hermawan, 2017). Kecerdasan yang dimaksud terdiri dari delapan kecerdasan majemuk yang kemudian lebih akrab dikenal dengan istilah *multiple intelligence*. Inventori *multiple intelligence* disusun oleh Armstrong, (1993) dengan jumlah 80 butir. Alat ini kemudian diadaptasi untuk mengukur hubungan antara *multiple intelligence* dengan prestasi belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Malang (Raharjo, 2010). Pada tahun 2008 dikembangkan alat ukur *multiple intelligence* untuk penelusuran minat dan bakat siswa SMA (Setiawati, 2008). Penelitian terbaru dilakukan dengan mengembangkan instrumen berbasis *online* untuk mengukur bakat, minat, dan kecerdasan calon mahasiswa (Jaya et al., 2017). Hasil penilaian menyebutkan bahwa aplikasi tes bakat, minat dan kecerdasan memiliki tingkat akurasi perhitungan yang baik dan dapat digunakan dalam pelaksanaan tes bakat, minat dan kecerdasan calon mahasiswa berbasis *online*. Sejumlah penelitian yang disebutkan dapat memberikan validasi bahwa untuk mengukur bakat dapat mengacu pada teori delapan kecerdasan majemuk yang digagas oleh Gardner, (2011).

Terdapat banyak ragam model perencanaan karier, salah satunya yaitu *Career Exploration Planning* (*CEP*). Perencanaan karier model *CEP* merupakan model perencanaan karier yang sistematis untuk konseling karier atau bimbingan karier. Perencanaan karier model ini berbasis eksplorasi dan disesuaikan dengan tahap perkembangan karier masa tentatif (Lau et al., 2012). Perencanaan karier model *CEP* dibagi menjadi lima tahapan, yaitu: *self-knowledge* (pengetahuan diri), *career knowledge* (pengetahuan karier), *educational knowledge* (pengetahuan pendidikan), *career goals* (menetapkan tujuan karier), dan *career planning* (merencanakan karier). Terdapat dua pengembangan berdasarkan perencanaan karier model *CEP* yang dilakukan oleh Janah, (2015) & Tiara, (2013) dengan modul sebagai produk akhir penelitiannya menjadikan *self-knowledge* (pengetahuan diri) sebagai tahap awal dalam perencanaan karier.

Self-assessment merupakan cara sebagai suatu proses yang akan menghasilkan *self-knowledge* (pengetahuan diri). Pengetahuan diri merupakan pengenalan atas beberapa aspek dalam diri individu yang meliputi bakat, minat, dan nilai. Sejak usia dini, manusia harus menyadari dan menghargai keunikannya sebagai manusia. Bimbingan tentang bakat, minat, dan nilai sangat penting bagi pengembangan konsep tentang diri dan penggunaan konsep tersebut dalam eksplorasi karier (Gibson & Mitchell, 2003). Oleh karena itu, modul latihan *self-assessment* yang dikembangkan dan dilengkapi dengan berbagai instrumen pengetahuan diri dapat dijadikan sebagai media oleh konselor dalam membantu siswa untuk menilai, mengenali, dan memahami diri mereka. Setelah memperoleh pemahaman diri, siswa dapat dibantu untuk melalui tahap perencanaan karier selanjutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan pada penilaian secara keseluruhan diperoleh hasil akhir bahwa pengembangan modul latihan *self-assessment* sebagai rangkaian tahap perencanaan karier siswa SMA dapat diterima secara teoretis dan praktis. Keberterimaan produk dilihat dari segi format atau desain dan isinya. Keberterimaan desain produk berdasarkan pada penilaian sejumlah unsur seperti: bahasa; *layout*; warna; dan beberapa komponen lain dalam desain produk. Format atau desain awal produk disesuaikan dengan struktur penulisan, kriteria, prinsip, dan prosedur penyusunan modul. Keberterimaan produk dari segi format atau desainnya secara keseluruhan dinilai "sangat baik". Maka, produk yang dikembangkan dapat diterima dari segi format atau desain berdasarkan bentuk serta prosedur atau tahap pelaksanannya. Keberterimaan desain produk dari segi isinya dinilai berdasarkan pada isi atau materi yang disampaikan dalam setiap penggalan. Isi atau materi yang disampaikan dalam enam penggalan menyesuaikan dengan teori yang membahas lima tahap proses *self-assessment*, serta beberapa sumber yang mendukung dan relevan untuk mengembangkan modul. Keberterimaan produk dari segi isinya secara keseluruhan dinilai "sangat baik". Produk yang dikembangkan dapat diterima dari segi isi berdasarkan isi materi atau informasi dan isi latihan setiap tahapan dalam proses *self-assessment*.

DAFTAR RUJUKAN

Armstrong, T. (1993). *7 Kinds of Smart: Identifying and Developing Your Many Intelligences*. Plume.

Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Bandung: Rajawali Press.

Asyhar, R. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi Jakarta.

Baloglu, S., & McCleary, K. W. (1999). A Model of Destination Image Formation. *Annals of Tourism Research, 26*(4), 868–897. https://doi.org/10.1016/S0160-7383(99)00030-4

Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Publishing.

Brown, D., & Brooks, L. (1991). *Career Counseling Techniques*. Allyn & Bacon.

Clawson, J. G., Kotter, J. P., Faux, V., & McArthur, C. C. (1995). *Self-assessment and Career Development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cooley, W. W. (1967). Interactions Among Interests, Abilities, and Career Plans. *Journal of Applied Psychology, 51*(5 Part 2), 1–16. https://doi.org/10.1037/h0025090

Duffy, C. (2005). The Moving Pictures and Sound Cluster. *VINE, 35*(1–2), 22–23. https://doi.org/10.1108/03055720510588425

Efendi, A. (2009). Beberapa Catatan tentang Buku Teks Pelajaran di Sekolah. *Insania, 14*(2), 320–333.

Egan, G. (2013). *The Skilled Helper: A Problem-management and Opportunity-development Approach to Helping*. Cengage Learning.

Flyer, F. A. (1997). The Influence of Higher Moments of Earnings Distributions on Career Decisions. *Journal of Labor Economics, 15*(4), 689–713. https://doi.org/10.1086/209842

Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.

Gibson, R. L., & Mitchell, M. (2003). *Introduction to Counseling and Guidance*. Merrill/Prentice Hall.

Hanggara, G. (2016). Keefektifan "Proses Guru" sebagai Teknik Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMK. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(4), 148–157. https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p148

Hasebrook, J. (2016). Cognitive Design for Learning: Cognition and Emotion in the Design Process. In *International Association for Development of the Information Society (IADIS) International Conference on Cognition and Exploratory Learning in the Digital Age (CE (hal. 203–209)*. ERIC.

Herawati, Y. (2010). Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Kematangan Karir Siswa (Studi Pengembangan Kematangan karir Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Tahun Pelajaran 2009/2010). *Jurnal Penelitian*.

Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*. Psychological Assessment Resources.

Janah, R. R. (2015). *Modul Perencanaan Karir untuk Meningkatkan Keterampilan Mengambil Keputusan Karir Siswa SMP pada Sekolah Lanjutan*. (Unpublished bachelor's thesis) Universitas Negeri Malang.

Jaya, S., Anwar, C., & Hermawan, H. (2017). Sistem Pemilihan Program Studi Berdasarkan Bakat, Minat dan Kecerdasan Calon Mahasiswa Berbasis Online. In *Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi (SEMNASTEK)*.

Juan, Y. K., & Chao, T. W. (2015). Game-based Learning for Green Building Education. *Sustainability (Switzerland), 7*(5), 5592–5608. https://doi.org/10.3390/su7055592

Kumaidi, K., Farida, R., & Haq, A. H. B. (2017). Skala Minat Kejuruan: Strategi Mengenali Minat Vokasi Siswa. In *Proceeding 6th University Research Colloquium 2017* (hal. 553–562).

Lau, P. L., Baranovich, D.-L., & Nor, M. M. (2012). Towards The Development of Career Exploration Program for Secondary School in Malaysia: Needs Assessment. *International Journal of Research in Social Sciences, 2*(1), 66–83.

Lin, R. L. (2014). A Study of The Innovative Design of Picture Book Creation Using Mixed Media. *Applied Mechanics and Materials*. https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.2683

Mitchell, M. H., & Gibson, R. L. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Moorthy, K., Mansoori, M., Bello, F., Hance, J., Undre, S., Munz, Y., & Darzi, A. (2004). Evaluation of The Benefit of VR Simulation in A Multi-media Web-based Educational Tool. In *Studies in Health Technology and Informatics* (Vol. 98, hal. 247–252). https://doi.org/10.3233/978-1-60750-942-4-247

Mu, X., Walter, D., Berry, C., & Jiang, P. (2009). A Study of The Effect of Instructional Media in An Undergraduate Electrical Circuits Course. In *Proceedings - Frontiers in Education Conference, FIE*. https://doi.org/10.1109/FIE.2009.5350611

Nadiarenita, A. A., Muslihati, M., & Hotifah, Y. (2017). Pengembangan Paket Bimbingan Perencanaan Studi Lanjut Dengan Model Creative Problem Solving Bagi Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2*(1), 12–13. https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p018

Palaiokrassas, G., Voulodimos, A., Konstanteli, K., Vretos, N., Osborne, D. S., Chatzi, E., … Varvarigou, T. (2016). Social Media Interaction and Analytics for Enhanced Educational Experiences. *IEEE Multimedia, 23*(1), 26–35. https://doi.org/10.1109/MMUL.2015.96

Philpot, T. A., Hubing, N., Flori, R. E., Hall, R. H., Oglesby, D. B., & Yellamraju, V. (2003). Computer-Based Instructional Media for Mechanics of Materials. *International Journal of Engineering Education, 19*(6), 862–873.

Raharjo, A. T. (2010). Hubungan Antara Multiple Intelligence dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 10 Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa, 5*(2), 311–322.

Rahma, U. (2010). *Bimbingan Karier Siswa*. Malang: UIN Maliki Press.

Rahmantyo, W. A. (2015). *Orientasi Minat Kejuruan Pada Siswa SMA*. (Unpublished bachelor's thesis) Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Setiawati, F. A. (2008). Pengembangan Alat Ukur Multiple Intelligence untuk Penelusuran Minat dan Bakat Siswa SMA. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran, 38*(1), 19–30. https://doi.org/10.21831/jk.v38i1.2269

Sharif, I., Wills, T. A., & Sargent, J. D. (2010). Effect of Visual Media Use on School Performance: A Prospective Study. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 52–61. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.05.012

Sleeman, J., Lang, C., & Lemon, N. (2016). Social Media Challenges and Affordances for International Students: Bridges, Boundaries, and Hybrid Spaces. *Journal of Studies in International Education, 20*(5), 391–415.

Tiara, S. W. (2013). *Pengembangan Modul Perencanaan Karir Model Career Exploration Program (CEP) bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama*. (Unpublished bachelor's thesis) Universitas Negeri Malang.

Tiwasing, W., Sahachaisaeree, N., & Hapeshi, K. (2014). Design Goals and Attention Differentiations Among Target Groups: A Case of Toy Packaging Design Attracting Children and Parents' Purchasing Decision. *Design Principles and Practices, 7*(1), 29–43.

Weddel, K. S. (2009). *How To Choose A Good Esl Textbook For Adult Education And Family Literacy Learners*. Northern Colorado Professional Development Center

Widyastuti, P. D., Mardiyana, M., & Saputro, D. R. S. (2017). An Instructional Media using Comics on the Systems of Linear Equation. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 895). https://doi.org/10.1088/1742-6596/895/1/012039

Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3(2), 2018, 87–98

Tersedia *online* di http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk
ISSN 2503-3417 (*online*)
ISSN 2548-4311 (cetak)

Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta

Hardi Prasetiawan, Said Alhadi
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Pramuka No. 42, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55161
E-mail: hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Artikel diterima: 25 Januari 2018; direvisi 30 April 2018; disetujui 30 April 2018

Abstract: The particular study aimed to know the utilization of media in guidance and counseling service provided by school counselor. Quantitative approach was used in the study. The research instrument was questionnaire with five alternative answers, such: very often; often; rare; sometime; and never. The result of the study showed the use of media in guidance and counseling service by school counselor ranging from visual media, electronic media; audio visual media; computer media

Keywords: media; services; guidance and counseling

Abstrak: Studi ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan media bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan dan konseling oleh guru bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan lima alternatif jawaban yaitu: sangat sering; sering; jarang; kadang-kadang; dan tidak pernah. Hasil dari studi ini secara terperinci menunjukkan implementasi pemanfaatan media bimbingan dan konseling mulai dari media visual, media elektronik, media audio visual, dan media komputer dalam setiap layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Kata kunci: media; layanan; bimbingan dan konseling

Kemajuan teknologi merupakan sebuah tantangan yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan saat ini (Susanto, 2012). Eksploitasi dari penggunaan perangkat komputer telah merambah ke berbagai bidang kehidupan. Era globalisasi yang berkembang pesat saat ini dan ditandai dengan majunya ilmu pengetahuan serta teknologi telah membawa perubahan di berbagai segi kehidupan manusia, mulai dari ekonomi, politik, sosial dan budaya serta pendidikan (Basri, 2010). Kehadiran teknologi juga dapat mempermudah kehidupan manusia dalam menjalani aktivitasnya (Johnni, 2009). Kemajuan teknologi memungkinkan manusia di belahan bumi barat dapat berkomunikasi dengan manusia lain yang berada di belahan bumi timur, ini merupakan hal yang tidak terbayangkan sebelumnya.

Dalam bidang bimbingan dan konseling, komunikasi terjadi lewat proses penyampaian pesan dari seseorang (sumber pesan) kepada seseorang atau sekelompok orang (penerima pesan), baik dari guru bimbingan dan konseling ke siswa, atau sebaliknya. Salah satu faktor yang memengaruhi komunikasi adalah penggunaan media dalam komunikasi tersebut (Hassell, 2013). Komunikasi dalam konteks bimbingan dan konseling adalah syarat mutlak, karena proses bimbingan dan konseling itu sendiri merupakan proses interaksi dan komunikasi oleh pihak yang terlibat dalam proses tersebut (Hariko, 2017).

Cara mengutip: Prasetiawan, H., & Alhadi, S. (2018). Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 87–98. https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p087

Guru bimbingan dan konseling wajib menguasai serta menerapkan standar kompetensi konselor yang telah ditentukan sebagai landasan dalam melaksanakan kegiatan layanan (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia tahun 2008, merumuskan standar kompetensi guru bimbingan dan konseling ke dalam empat kompetensi pendidik, yaitu: (1) kompetensi pedagogik; (2) kompetensi kepribadian; (3) kompetensi sosial; serta (4) kompetensi profesional. Guru bimbingan dan konseling harus menguasai dua komponen penting, yakni kompetensi akademik dan kompetensi profesional. Termasuk di dalamnya rincian kompetensi akademik guru bimbingan dan konseling untuk mengenal secara mendalam konseli yang hendak dilayani serta menguasai khasanah teoretik dan prosedural termasuk teknologi dalam bimbingan dan konseling.

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah memberikan sumbangan besar pada keberhasilan siswa dalam belajar. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan pada siswa, dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Hanggara, 2016; Nurcahyani & Fauzan, 2016; Saputra & Prasetiawan, 2018). Pengoptimalan layanan bimbingan dan konseling dapat menggunakan media (Kettunen, Sampson Jr, & Vuorinen, 2015), dimana media dimaksud adalah yang berfungsi untuk memaksimalkan perekaman permasalahan yang dihadapi siswa untuk dapat mengambil langkah penanganan yang tepat, menjaga kerahasiaan masalah yang dihadapi siswa agar tidak berpengaruh pada siswa secara psikologis, kemudahan komunikasi dengan jumlah siswa yang begitu banyak hanya ditangani oleh jumlah guru yang sangat terbatas.

Sebuah penelitian menunjukkan hasil sebesar 42,74% kinerja guru bimbingan dan konseling dari Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri tahun ajaran 2011–2012 telah mencapai kinerja yang baik (Hakim, 2011). Penjelasan hasil secara terperinci yaitu 57 dari 74 orang guru bimbingan dan konseling di kota Bandung termasuk pada kategori baik. Sebanyak sembilan orang lainnya masuk pada kategori cukup dan delapan orang pada kategori kurang. Faktor yang menyebabkan kinerja sebagian besar guru bimbingan dan konseling di Kabupaten Bandung belum optimal adalah kepribadian konselor, pengetahuan serta keterampilan memberikan layanan bimbingan.

Sejauh ini diduga belum semua guru bimbingan dan konseling yang berada di sekolah telah mencapai kualifikasi sesuai standar profesinya sebagai guru bimbingan dan konseling. Sebuah penelitian tentang penyelenggaraan layanan konseling terhadap guru bimbingan dan konseling, siswa, guru, dan kepala sekolah di Kabupaten Bandung menyebutkan bahwa umumnya kinerja guru bimbingan dan konseling belum memuaskan, (64,28%) kinerja guru bimbingan dan konseling masuk pada kategori tidak memuaskan, sebagian kecil (35,71%) masuk pada kategori memuaskan, dan tidak ada guru bimbingan dan konseling yang menunjukkan kinerja yang sangat memuaskan (Ilfiandra & Ipah, 2006). Urutan aspek kinerja yang tidak memuaskan yang ditampilkan oleh guru bimbingan dan konseling menyangkut pengetahuan tentang keterampilan memberikan layanan bimbingan dan konseling (36,74%), kepribadian guru bimbingan dan konseling (29,85%), dan pengetahuan tentang layanan bimbingan dan konseling (21,28%).

Melalui layanan bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling membantu peserta didik mencapai tugas perkembangannya dalam rangka proses kemandirian, hal tersebut akan menjadi lebih optimal jika didukung oleh pelaksana yang memiliki standar profesionalisme di bidangnya serta dukungan sistem manajemen yang berlaku serta pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga kegiatan pendidikan menjadi lebih efektif.

Media layanan bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan atau informasi dari pembimbing kepada klien atau individu yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat sehingga individu akan mengalami perubahan perilaku, sikap dan perbuatan ke arah yang lebih baik (Sari, 2012). Beberapa studi menunjukkan tentang penggunaan media dalam layanan konseling, seperti konseling kolaboratif berbasis *information and communication technologies* yang mana media *information and communication technologies* berhasil dikolaborasikan dengan model konseling yang telah ada untuk melaksanakan

pelayanan bimbingan dan konseling (Hidayah & Triyono, 2009), studi lain juga telah menunjukkan bahwa konsep aplikasi komputer untuk pelayanan bimbingan dan konseling memberikan hasil yang maksimal (Trianto, 2006).

Ciri-ciri umum yang terkandung dalam pengertian media adalah: (1) media memiliki pengertian fisik (*hardware*), yaitu suatu benda yang dapat dilihat, didengar atau diraba panca indera; (2) media memiliki pengertian non fisik (*software*), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa; (3) penekanan media terdapat pada visual dan audio; (4) media merupakan alat bantu pada proses belajar baik di dalam kelas maupun di luar kelas; (5) digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi pembimbing dan siswa dalam proses layanan; (6) dapat digunakan secara massal (misalnya: radio, televisi), kelompok besar dan kelompok kecil (misalnya: film, *slide*, video), atau perorangan (misalnya: komputer, modul, *radio tape*, *video recorder*) (Arsyad, 2016). Pemanfaatan media pada layanan bimbingan dan konseling dalam studi ini dapat berupa perangkat keras dan perangkat lunak yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah ketika memberikan layanan, seperti di dalam layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsif, dan dukungan sistem.

Berdasarkan pada uraian di atas penggunaan media pada layanan bimbingan dan konseling dapat membantu efektifitas penyampaian layanan bimbingan dan konseling. Pemanfaatan media dalam layanan bimbingan dan konseling dapat memperjelas penyajian pesan atau informasi agar tidak verbalistis, mengatasi keterbatasan ruang, merubah perilaku dari yang tidak diinginkan menjadi sesuai yang diinginkan, dan menyamakan persepsi antara pembimbing dengan individu yang dibimbing. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pemanfaatan media bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, karena informasi data yang diperoleh disajikan dalam bentuk angka-angka dan dianalisis menggunakan analisis statistik (Arikunto, 2006). Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan pemanfaatan media pada layanan bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah pada SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta yang subyeknya berjumlah sepuluh orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup berisi 25 pertanyaan dengan lima alternatif jawaban, dimana gradasi data angket pemanfaatan media bimbingan dan konseling disajikan pada tabel 1.

Validitas adalah suatu alat ukur yang mampu mengukur apa yang seharusnya diukur berdasarkan (Sugiyono, 2011). Maka dalam studi ini validitas yang digunakan pada instrumen pemanfaatan media bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan dan konseling berupa validitas konstruk yang telah melalui uji coba (*try out*) oleh uji ahli dan praktisi serta sehingga menghasilkan angket dengan uji kevalidan yang tinggi serta menggunakan reliabilitas *alpha* sebagai keakuratan/keajegan instrumennya.

Tabel 1 Gradasi Data Angket Pemanfaatan Media Bimbingan dan Konseling

No	Pernyataan	Data
1	Sangat Sering (SS)	4
2	Sering (SR)	3
3	Jarang (J)	2
4	Kadang-Kadang (KK)	1
5	Tidak Pernah (TP)	0

HASIL

Profil pemanfaatan media pada layanan bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta dilihat dari hasil analisis data angket pemanfaatan media bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan konseling diuraiakan berdasarkan bantuan komputasi analisis sederhana menggunakan *Microsoft Office Excel*.

Pemanfaatan Media pada Layanan Orientasi

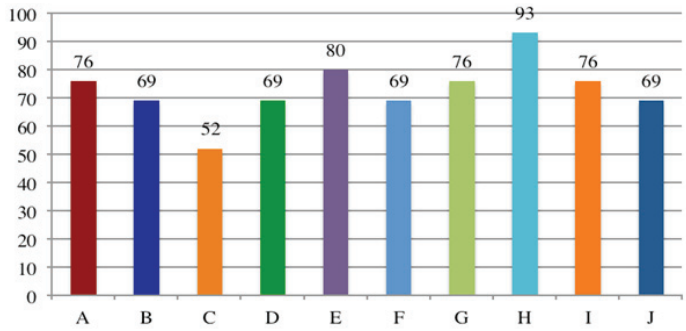
Teknik analasis data Pemanfaatan media pada layanan orientasi dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* disajikan pada tabel 2. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media Bimbingan Konseling dilihat dari Layanan Orientasi ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 93, yang dikategorikan sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 52 dengan kategori kadang-kadang maka dalam hal ini di dapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 73 yang masuk pada kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan orientasi dapat divisualisasikan melalui grafik pada gambar 1.

Pemanfaatan Media pada Layanan Informasi

Teknik analisis data pemanfaatan media pada layanan informasi dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* yang kemudian disajikan pada tabel 3. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media Bimbingan Konseling dilihat dari Layanan Informasi Tersebut ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-

Tabel 2 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Orientasi

No	Layanan Orientasi																								Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	52	KK
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	80	SR
6	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
7	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	93	SR
9	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
10	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
												Rata-rata														73	J
												Tertinggi														93	SR
												Terendah														52	KK



Gambar 1 Pemanfaatan Media pada Layanan Orientasi

masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 93, yang dikategorikan sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 64 yang masuk kategori kadang-kadang, maka dalam hal ini didapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 74 yang masuk kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan informasi dapat divisualisasikan melalui grafik pada gambar 2.

Pemanfaatan Media pada Layanan Penempatan Penyaluran

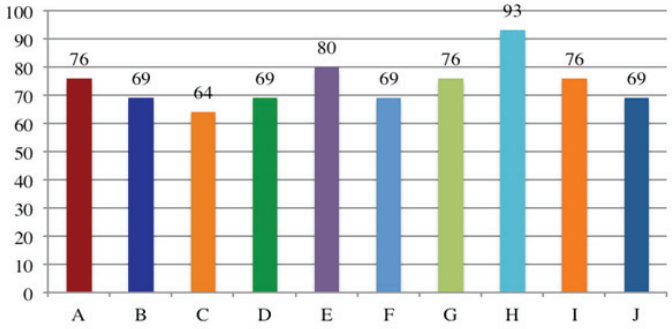
Teknik analisis data pemanfaatan media pada layanan penempatan penyaluran dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* yang kemudian disajikan pada tabel 4. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media Bimbingan Konseling dilihat dari Layanan Penempatan Penyaluran ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 80, yang dikategorikan sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 52 yang masuk kategori kadang-kadang, maka dalam hal ini didapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 69 yang masuk kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan penempatan penyaluran dapat divisualisasikan melalui grafik seperti yang disajikan pada gambar 3.

Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Perorangan

Teknik analisis data pemanfaatan media pada layanan konseling perorangan dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* yang kemudian disajikan pada tabel 5. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling

Tabel 3 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Informasi

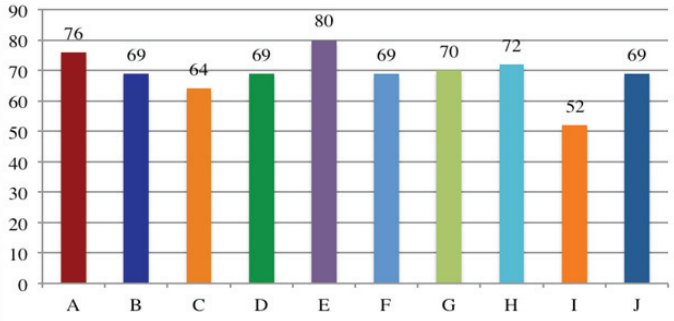
No	Layanan Informasi																								Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	1	1	2	1	3	1	1	1	3	3	2	3	4	4	2	64	J
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	80	SR
6	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
7	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	93	SR
9	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
10	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
												Rata-rata														74	J
												Tertinggi														93	SR
												Terendah														64	KK



Gambar 2 Pemanfaatan Media pada Layanan Informasi

Tabel 4 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Penempatan Penyaluran

No	Layanan Penempatan Penyaluran																							Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	2	1	2	1	3	1	1	1	4	3	2	3	4	2	3	64	J
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	80	SR
6	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
7	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	70	J
8	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	72	J
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	KK
10	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
												Rata-rata														69	J
												Tertinggi														80	SR
												Terendah														52	KK



Gambar 3 Pemanfaatan Media pada Layanan Penempatan Penyaluran

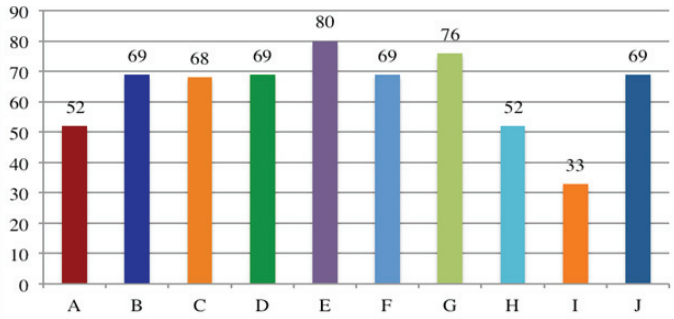
perorangan ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 80 yang masuk pada kategori sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 33 yang masuk kategori kadang-kadang maka dalam hal ini didapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 64 yang masuk pada kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan konseling perorangan dapat divisualisasikan melalui grafik seperti yang disajikan pada gambar 4.

Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Kelompok

Teknik analasis data pemanfaatan media pada layanan konseling kelompok dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* yang dapat kemudian disajikan pada tabel 6. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Kelompok ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 93 yang masuk pada kategori sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 64 yang masuk pada kategori kadang-kadang maka dalam hal ini di dapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 78 yang masuk kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan konseling kelompok dapat divisualisasikan melalui grafik yang disajikan pada gambar 5.

Tabel 5 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Perorangan

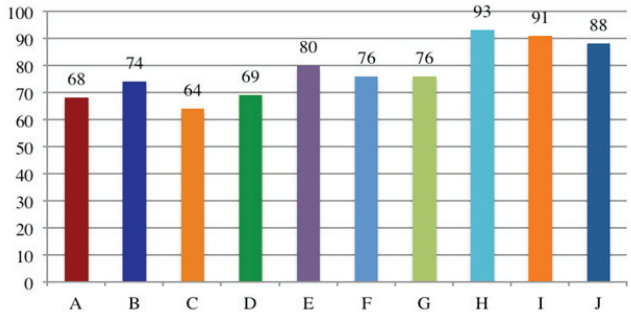
No	Layanan Konseling Perorangan																									Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	KK
2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	1	1	2	1	2	1	1	1	4	3	3	3	4	4	4	68	J
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	80	SR
6	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
7	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	KK
9	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	33	KK
10	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
												Rata-rata														64	J
												Tertinggi														80	SR
												Terendah														33	KK



Gambar 4 Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Perorangan

Tabel 6 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Kelompok

No	Layanan Konseling Kelompok																									Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	1	1	2	1	3	1	1	1	3	3	2	3	4	4	2	64	J
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	80	SR
6	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
7	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	93	SR
9	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
10	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
												Rata-rata														74	J
												Tertinggi														93	SR
												Terendah														64	KK



Gambar 5 Pemanfaatan Media pada Layanan Konseling Kelompok

Pemanfaatan Media pada Layanan Bimbingan Kelompok

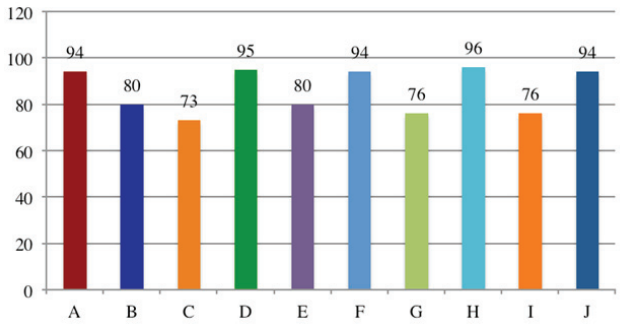
Teknik analisis data pemanfaatan media pada layanan bimbingan kelompok dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* yang dapat dilihat pada tabel 7. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media pada Layanan Bimbingan Kelompok ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 96 yang masuk kategori sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 73 yang masuk kategori kadang-kadang, maka dalam hal ini di dapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 86 yang masuk kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan bimbingan kelompok dapat divisualisasikan melalui grafik yang disajikan pada gambar 6.

Pemanfaatan Media pada Layanan Penguasaan Konten

Teknik analasis data pemanfaatan media pada layanan penguasaan konten dianalisa melalui bantuan komputer dengan aplikasi *Microsoft Office Excel* yang disajikan pada tabel 8. Penjabaran hasil analisis tabulasi data angket Pemanfaatan Media pada Layanan Penguasaan Konten ditemukan bahwa dari sepuluh guru bimbingan dan konseling yang masing-masing diberikan angket dengan 25 pertanyaan maka didapatkan hasil dengan nilai tertinggi yaitu 71 yang masuk pada kategori sering, sedangkan terdapat nilai terendah yaitu 43 yang masuk kategori kadang-kadang, maka dalam hal ini di dapatkan hasil nilai rata-ratanya adalah 61 yang masuk kategori jarang. Maka dalam hal ini, pemanfaatan media pada layanan bimbingan kelompok dapat divisualisasikan melalui grafik yang disajikan pada gambar 7.

Tabel 7 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Bimbingan Kelompok

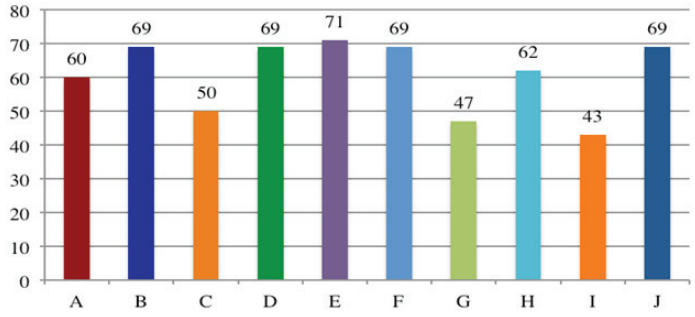
No	Layanan Bimbingan Kelompok																								Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	94	SL
2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	4	4	80	SR
3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	4	4	3	73	SR
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	95	SL
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	80	SR
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	94	SL
7	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	96	S
9	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	3	4	76	SR
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	94	SL
												Rata-rata														86	J
												Tertinggi														96	SR
												Terendah														73	KK



Gambar 6 Pemanfaatan Media pada Layanan Bimbingan Kelompok

Tabel 8 Tabulasi Pemanfaatan Media pada Layanan Penguasaan Konten

No	Layanan Penguasaan Konten																								Σ	Ket.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	60	J
2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	4	4	2	50	KK
4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	71	J
6	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
7	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	47	KK
8	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	62	J
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	43	KK
10	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	69	J
												Rata-rata														61	J
												Tertinggi														71	SR
												Terendah														43	KK



Gambar 7 Pemanfaatan Media pada Layanan Penguasaan Konten

PEMBAHASAN

Media bimbingan dan konseling merupakan suatu peralatan baik berupa perangkat lunak maupun perangkat keras yang berfungsi sebagai alat bantu dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Media bimbingan dan konseling juga dapat diartikan segala sesuatu yang digunakan menyalurkan pesan atau informasi dari pembimbing kepada siswa yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat sehingga siswa akan mengalami perubahan perilaku, sikap dan perbuatan ke arah yang lebih baik. Media bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan bimbingan dan konseling yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa/konseli untuk memahami diri, mengambil keputusan, serta memecahkan masalah yang dihadapi (Nursalim, 2015).

Pemanfaatan media dalam layanan bimbingan dan konseling telah banyak dilakukan, seperti penggunaan film (Auliyah & Flurentin, 2016); modul (Atmaja, 2014); panduan (Irani, Handarini, & Fauzan, 2018); dan musik (Raharjo, 2007). Pemanfaatan media oleh guru bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta memiliki tingkat yang bervariatif dan hampir memiliki persamaan dalam setiap pelaksanaan layanannya yaitu terkategori jarang dalam setiap layanan bimbingan dan konseling yang diberikan.

Penggunaan media akan berdampak terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling (Hazrati & Hanim, 2016). Sebuah studi memberikan dukungan terhadap hasil studi pemanfaatan media bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan dan konseling yang sebagaimana peneliti lakukan dengan hasil manfaatnya bahwa media bimbingan dan konseling yaitu: (1) proses pemberian layanan akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar; (2) materi layanan akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan layanan; (3) metode penyampaian materi atau pemberian layanan akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga; (4) dalam proses pemberian layanan siswa dapat melakukan kegiatan mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dll., tidak hanya mendengarkan (Arsyad, 2016).

Pemanfaatan media pada layanan orientasi, informasi, penempatan penyaluran, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok, dan penguasaan konten oleh guru bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta rata-rata memiliki kategori jarang karena hal ini berkaitan dengan kompetensi dan kualifikasi konselor dalam profesional serta dukungan dan kerjasama *stakeholder* di setiap sekolah. Selanjutnya, media yang jarang dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam setiap layanan bimbingan dan konseling seperti jenis media visual (gambar, foto) dan media audio-visual (film, *power point presentation*). Adapun rincian seperti media berbasis cetak misalnya: buku panduan atau modul dan *worksheet* (lembar kerja). Media berbasis audio, misalnya: *mp3* musik relaksasi. Media berbasis audio-visual, misalnya: video; film; *power point*. Media berbasis komputer, misalnya: aplikasi *macromedia flash*.

Hal yang dapat muncul sebagai akibat dan konsekuensi dari jarangnya penggunaan media oleh guru bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta adalah konselor kurang dapat mengeksplorasi materi yang diberikan sehingga kejelasan penyajian pesan atau informasi materi yang disampaikan membuat siswa menerima dan menangkap materi menjadi verbalistis. Kurangnya penggunaan media juga dapat membuat konselor kurang mampu mengatasi keterbatasan ruang dan mengelola waktunya, padahal salah satu kegunaan media adalah untuk mengatasi keterbasan ruang dan waktu (Fujii, Yokoyama, Yoshimi, & Mizushima, 2017; Rejeesh & Anupama, 2017) dan perubahan perilaku pada peserta didiknya yang diinginkan dapat menjadi kurang sesuai dengan yang diharapkan karena dengan media perubahan perilaku akan lebih efektif (Hazrati & Hanim, 2016), serta kurang dalam menyamakan persepsi antara konselor dengan peserta didik yang dibimbingnya.

SIMPULAN

Dari sepuluh guru bimbingan dan konseling SMK Muhammadiyah se-Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa pemanfaatan media visual sering dilakukan, pemanfaatan media elektronik kadang-kadang dilakukan, pemanfaatan media audio-visual termasuk dalam kategori jarang dilakukan, dan pemanfaatan media komputer sering dilakukan. Berkaca dari hasil tersebut, guru bimbingan dan konseling diharapkan lebih aktif lagi dalam memanfaatkan media dalam layanan bimbingan dan konseling agar mampu berkreasi dengan media yang ada, sehingga layanan yang diberikan lebih efektif dan siswa penerima layanan mendapatkan tambahan ilmu pengetahuan serta proses pemecahan masalahnya dapat terentaskan dengan baik di setiap layanan bimbingan dan konseling yang akan segera merubah cara belajarnya dari kemelut kebosanan.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arsyad, A. (2016). *Media Pembelajaran*. Bandung: Rajawali Press.

Atmaja, T. T. (2014). Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3*(2), 57–66.

Auliyah, A., & Flurentin, E. (2016). Efektifitas Penggunaan Media Film untuk Meningkatkan Empati Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(2), 19–26. https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p019

Basri, A. S. H. (2010). Peran Media dalam Layanan Bimbingan Konseling Islam di Sekolah. J*urnal Dakwah, 11*(1), 23–41.

Departemen Pendidikan Nasional. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menegah (2008).

Fujii, H., Yokoyama, T., Yoshimi, I., & Mizushima, S. (2017). A Randomized Controlled Trial to Evaluate The Effects of Health Guidance with Video Call as Compared to Face-to-face Health Guidance. *International Medical Journal, 24*(2), 186–191.

Hakim, I. A. (2011). *Program Supervisi untuk Meningkatkan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Studi Deskriptif ke Arah Pengembangan Program Supervisi pada Beberapa Sekolah di Kota Bandung)*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Hanggara, G. (2016). Keefektifan "Proses Guru" sebagai Teknik Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMK. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(4), 148–157. https://doi.org/10.17977/um001v1i42016p148

Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2*(2), 41–49. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p041

Hassell, M. (2013). *Your Media Speak So Loud I Can't Hear a Word You're Saying: Impact of Media and Media Selection on Performance*. ProQuest LLC.

Hazrati, R., & Hanim, W. (2016). Pengaruh Media dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Pengaturan Diri Siswa Kelas XI di SMAN 56 Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5*(1), 94–99.

Hidayah, N., & Triyono, T. (2009). *Pengembangan Model Konseling Kolaboratif Berbasis ICT*. In Kongres Nasional ABKIN. Surabaya.

Ilfiandra, A. M., & Ipah, S. (2006). *Peningkatan Mutu Tata Kelola Layanan Bimbingan dan Konseling Pada Sekolah Menengah Atas Provinsi Jawa Barat*. Bandung: UPI.

Irani, L. C., Handarini, D. M., & Fauzan, L. (2018). Pengembangan Panduan Pelatihan Keterampilan Mengelola Emosi sebagai Upaya Preventif Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 22–32. https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p022

Johnni, P. (2009). *Stockholm - A City For Everyone How New Technology Can Make Every Day Life Easier for Elderly and People with Disabilities*. In 16th ITS World Congress.

Kettunen, J., Sampson Jr, J. P., & Vuorinen, R. (2015). Career Practitioners' Conceptions of Competency for Social Media in Career Services. *British Journal of Guidance & Counselling, 43*(1), 43–56.

Nurcahyani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 1*(1), 1–6. https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p001

Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Erlangga.

Raharjo, E. (2007). Musik sebagai Media Terapi. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education, 8*(3).

Rejeesh, E., & Anupama, M. (2017). *Social Media and Data Mining Enabled Pre-counseling Session: A System to Perk Up Effectiveness of Counseling in Distance Education*. In Proceedings of the International Conference on IoT in Social, Mobile, Analytics and Cloud, I-SMAC 2017 (hal. 153–156). https://doi.org/10.1109/I-SMAC.2017.8058328

Saputra, W. N. E., & Prasetiawan, H. (2018). Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Defusion. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 14–21. https://doi.org/10.17977/um001v3i12018p014

Sari, A. K. (2012). *Klasifikasi Media Bimbingan dan Konseling*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Raden Intan.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Susanto, E. (2012). Penggunaan Media dalam Proses Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Kreativitas (pada Siswa SMA Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2007-2008). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2*(1), 13–27.

Trianto, A. (2006). Aplikasi Teknologi Komputer untuk Bimbingan dan Konseling. *Paradigma, 1*(1).