

Pengembangan E-Modul Untuk Mengelola Kecemasan Akademik Siswa SMA

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Riris Kumala Putri Universitas Riau riris.kumala4652@student.unri.ac.id Tri Umari Universitas Riau tri.umari@lecture.unri.ac.id Kiki Mariah Universitas Riau kiki.mariah@lecture.unri.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Putri, R. K., Umari, T., & Mariah, K. (2026). Pengembangan E-Modul Untuk Mengelola Kecemasan Akademik Siswa SMA. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 869-877.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menganalisis kelayakan e-modul panduan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu guru BK dalam mengelola kecemasan akademik siswa SMA di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap *analysis*, *design*, *development*, dan *implementation*. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kecemasan akademik kepada siswa, wawancara dengan guru BK, lembar validasi ahli media, ahli materi, ahli bahasa, serta angket uji praktikalitas guru BK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan memenuhi kriteria layak digunakan. Validasi media memperoleh persentase sebesar 98,75% dengan kategori sangat valid, validasi bahasa sebesar 85% dengan kategori valid, dan validasi materi sebesar 85,45% dengan kategori valid. Selain itu, hasil uji praktikalitas memperoleh persentase sebesar 87,54% dengan kategori sangat praktis. E-modul yang dikembangkan dinilai mudah digunakan, sistematis, dan membantu guru BK dalam melaksanakan layanan terkait kecemasan akademik siswa. Dengan demikian, e-modul layak digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: E-Modul, Kecemasan Akademik, Guru BK, Model ADDIE

Abstract

This study aims to develop and analyze the feasibility of an e-module guidance and counseling service guide to assist school counselors in managing high school students' academic anxiety at SMA Negeri 5 Pekanbaru. This study employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which consists of analysis, design, development, and implementation stages. Data were collected through academic anxiety questionnaires distributed to students, interviews with school counselors, validation sheets from media, material, and language experts, as well as practicality questionnaires completed by school counselors. The results showed that the developed e-module met the feasibility criteria. Media validation obtained a percentage of 98.75% categorized as very valid, language validation obtained 85% categorized as valid, and material validation obtained 85.45% categorized as valid. In addition, the practicality test obtained a percentage of 87.54% categorized as very practical. The developed e-module was considered easy to use, systematic, and helpful for school counselors in conducting guidance and counseling services related to students' academic anxiety. Therefore, the e-module is feasible to be used as a supporting medium for guidance and counseling services in schools.

Key Words: E-Module, Academic Anxiety, School Counselor, ADDIE Model.

A. Pendahuluan

Pengelolaan kesehatan mental dalam dunia pendidikan merupakan instrumen fundamental yang berfungsi tidak hanya sebagai pelindung psikologis siswa, tetapi juga sebagai sarana pembentukan generasi yang ideal menurut tujuan pendidikan nasional. Kesiapan mental dipahami sebagai aspek yang memiliki dimensi spiritual, sosial, dan psikologis, sehingga menuntut regulasi emosi yang matang dari siswa sebelum menghadapi tuntutan akademik yang kompleks (Subandi et al., 2025). Salah satu tujuan utama dari layanan bimbingan di sekolah adalah terwujudnya kondisi akademik yang stabil.

Konsep akademik yang stabil mencerminkan kondisi belajar yang dilandasi ketenangan, keharmonisan emosi, dan fokus yang berkelanjutan. Nilai ketenangan ini tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan prinsip efikasi diri dan regulasi diri yang menjadi dasar adaptasi siswa di sekolah (Wahyu Eka Prasetyaningtya et al., 2022)

Dalam perspektif psikologi perkembangan, kesehatan mental remaja diposisikan sebagai fondasi pembentukan individu dan akademisi yang berkualitas. Pengelolaan beban belajar tidak hanya dipandang sebagai relasi kognitif, tetapi juga sebagai amanah perkembangan yang menuntut tanggung jawab, komitmen, dan pemahaman strategi koping yang mendalam agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Fazila Farrasia et al., 2023). Namun, realitas kehidupan di sekolah menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu mewujudkan kondisi psikologis yang stabil. Berbagai permasalahan seperti kecemasan berkepanjangan, penurunan motivasi, hingga gejala depresi menjadi indikasi adanya kesenjangan antara konsep ideal kesejahteraan mental (*well-being*) dan praktik kehidupan akademik sehari-hari. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah rendahnya pemahaman siswa, khususnya pada tingkat kecemasan akademik sedang, mengenai makna dan implementasi pengelolaan kecemasan (Abd El-Hay, 2019)

Pemahaman terhadap konsep pengelolaan kecemasan tidak hanya berkaitan dengan aspek kognitif semata, tetapi juga mencakup kesiapan psikologis dan sosial. (Wahyu Eka Prasetyaningtya et al., 2022) menjelaskan bahwa penurunan kecemasan menuntut kemampuan pengelolaan emosi, komunikasi interpersonal yang sehat, serta sikap resiliensi sebagai bagian dari dinamika kehidupan remaja di sekolah. Di Indonesia, kesadaran masyarakat sekolah tentang urgensi kesehatan mental remaja sering kali masih bersifat konseptual dan simbolik. Banyak siswa memahami ketenangan sebatas hilangnya rasa takut sesaat, tanpa disertai pemahaman yang komprehensif mengenai gejala kognitif, afektif, serta proses panjang yang harus dijalani untuk mereduksi kecemasan tersebut dalam kenyataan belajar (Fazila Farrasia et al., 2023).

Selain itu, kemampuan siswa dalam mengelola emosi juga berkaitan dengan cara siswa menghadapi tekanan dan tuntutan akademik di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa kematangan emosi berperan penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik, sehingga siswa lebih mampu mempertahankan motivasi dan kenyamanan belajar untuk

mencapai hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, rendahnya pemahaman mengenai manajemen stres dapat meningkatkan kerentanan siswa terhadap kecemasan akademik dan berdampak pada kesehatan mental mereka di lingkungan sekolah (Barseli et al., 2020).

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai perangkat resmi sekolah memiliki peran strategis dalam mempersiapkan mental siswa melalui program layanan BK. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai pengelolaan emosi dan strategi belajar, termasuk konsep reduksi kecemasan akademik (Tarisa Maya Safitri & Tukino, Sulistyary Ardiyantika, 2024). Namun, efektivitas layanan BK sangat bergantung pada sejauh mana siswa memahami dan menginternalisasi bantuan yang diberikan. Perbedaan latar belakang adaptasi, tingkat kecemasan awal, dan kesiapan psikologis siswa menjadi tantangan tersendiri bagi guru BK dalam mencapai tujuan layanan tersebut karena keterbatasan jumlah personel tenaga BK di sekolah (Soleha et al., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian empiris untuk menghasilkan sebuah perangkat layanan terstruktur sebagai landasan awal pengelolaan kecemasan siswa. Analisis pemanfaatan media panduan ini penting untuk mengidentifikasi sejauh mana perangkat digital mampu membantu guru BK memberikan intervensi sebelum siswa melangsungkan ujian atau tugas berat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses pengembangan, validitas, dan kepraktisan media panduan berupa e-modul dalam mengelola kecemasan akademik siswa di SMA 5 Pekanbaru. Penelitian ini juga bertujuan untuk menggambarkan aspek-aspek materi yang telah dikuasai maupun yang masih perlu diperkuat melalui panduan e-modul bagi guru BK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menganalisis kelayakan e-modul dalam mengelola kecemasan akademik siswa di SMA 5 Pekanbaru. Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana proses pengembangan media e-modul yang valid serta bagaimana tingkat kepraktisan produk tersebut saat diimplementasikan oleh guru BK di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling berbasis teknologi serta kontribusi praktis bagi peningkatan kualitas layanan responsif di sekolah.

Kajian Pustaka

Research and Development (R&D)

Research and Development (R&D) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu sekaligus menguji keefektifan produk tersebut sebelum digunakan secara luas. Sugiyono dalam (Yuwana, S et al., 2023) menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan bertujuan menghasilkan produk yang sesuai dengan kebutuhan pengguna melalui proses yang sistematis. Selain itu, R&D tidak hanya berfokus pada pengujian teori, tetapi juga pada pengembangan produk yang dapat diterapkan secara nyata dalam bidang pendidikan maupun layanan bimbingan dan konseling (Yuwana, S et al., 2023).

Dalam penelitian ini digunakan model ADDIE yang terdiri atas tahap *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Model ADDIE dinilai sistematis dan fleksibel dalam pengembangan media pembelajaran maupun layanan BK karena memberikan langkah pengembangan yang terstruktur mulai dari analisis kebutuhan hingga evaluasi produk (Hartono, 2019) menambahkan bahwa model ADDIE memungkinkan proses pengembangan dilakukan secara bertahap sehingga produk yang dihasilkan dapat divalidasi dan disempurnakan sesuai kebutuhan pengguna.

Media dalam Bimbingan dan Konseling

Media merupakan sarana yang digunakan untuk menyalurkan pesan dalam proses pembelajaran maupun layanan bimbingan dan konseling. (Paramartha, 2022) menjelaskan bahwa media bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk membantu menyampaikan pesan layanan sehingga mampu merangsang pikiran, perhatian, dan pemahaman siswa terhadap masalah yang dihadapi. Penggunaan media yang tepat dapat memperjelas materi layanan, meningkatkan minat siswa, serta membantu pelaksanaan layanan BK menjadi lebih efektif dan interaktif.

Perkembangan teknologi juga mendorong perubahan media layanan dari bentuk konvensional menuju media digital. Dalam konteks layanan BK, media digital dinilai lebih praktis, fleksibel, dan mudah diakses sehingga dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan yang lebih menarik dan sistematis.

E-Modul

E-modul merupakan bahan ajar berbentuk digital yang disusun secara sistematis dan dapat diakses melalui perangkat elektronik. Menurut (Najuah et al., 2020), e-modul adalah modul elektronik yang dirancang untuk mendukung pembelajaran mandiri serta dapat dilengkapi dengan media pendukung seperti gambar, audio, dan video. E-modul tetap mempertahankan karakteristik modul konvensional, namun dikembangkan dalam bentuk digital sehingga lebih fleksibel dan praktis digunakan (Murnihati Sarumaha, 2021).

(Yusuf, 2020) menjelaskan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dalam e-modul memungkinkan proses pembelajaran berlangsung lebih efektif dan interaktif. Selain mudah diakses melalui perangkat digital, e-modul juga mendukung pembelajaran mandiri karena materi disusun secara runtut dan sistematis. Oleh karena itu, e-modul dinilai relevan digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling dalam membantu guru BK memberikan layanan kepada siswa.

Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang muncul akibat tekanan dan tuntutan akademik yang dirasakan siswa. (Ottens, 1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik terjadi ketika siswa merasa khawatir terhadap performa akademiknya sehingga berdampak negatif terhadap proses belajar. (Susanto, 2018) menyebutkan bahwa kecemasan akademik dapat terlihat melalui aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung memiliki pola pikir negatif, takut gagal, sulit berkonsentrasi, serta menunjukkan respons fisik seperti tegang dan jantung berdebar.

Selain dipengaruhi oleh tuntutan akademik, kecemasan juga berkaitan dengan pola pikir individu. (Triharyanto, 2024) menjelaskan bahwa teori kognitif Beck memandang kecemasan sebagai akibat dari pola pikir negatif dan keyakinan irasional yang dimiliki individu. Oleh karena itu, penanganan kecemasan akademik perlu diarahkan pada upaya membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif.

Strategi Intervensi dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan akademik adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). (Mawadah, 2025) menjelaskan bahwa CBT bertujuan membantu individu mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif menjadi lebih positif dan adaptif. Dalam konteks layanan BK, pendekatan ini dapat diterapkan melalui berbagai strategi psikoedukasi yang membantu siswa memahami dan mengelola kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang muncul akibat tekanan dan tuntutan akademik sehingga dapat memengaruhi pola pikir, perasaan, perilaku, hingga kondisi fisik siswa (Ottens, 1991). Karakteristik kecemasan akademik meliputi munculnya pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan, sulit berkonsentrasi, munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar dan tegang, serta perilaku maladaptif seperti menghindari tugas atau menunda pekerjaan akademik Ottens dalam (Susanto, 2018). Dalam penelitian ini, fokus pengembangan e-modul diarahkan pada pengelolaan kecemasan akademik tingkat sedang, terutama yang berkaitan dengan pola pikir negatif, rasa khawatir berlebihan, dan rendahnya keyakinan diri siswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

(Subandi et al., 2025) menjelaskan bahwa psikoedukasi dapat diberikan melalui berbagai media, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti booklet, poster, maupun media digital. Pengembangan e-modul berbasis psikoedukasi dinilai relevan karena dapat membantu guru BK memahami karakteristik kecemasan akademik sekaligus memberikan panduan layanan yang sistematis dan praktis dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media berbasis modul dan digital dapat digunakan untuk membantu mengelola kecemasan akademik siswa. Penelitian menunjukkan bahwa modul relaksasi berbasis bimbingan dan konseling efektif menurunkan kecemasan belajar melalui teknik relaksasi, mindfulness, dan afirmasi positif. (Najuah et al., 2020) juga menemukan bahwa e-modul berbasis digital mampu membantu mengurangi kecemasan belajar siswa serta dinilai sangat layak dan praktis digunakan. Selain itu, penelitian (Najuah et al., 2020) membuktikan bahwa modul BK dapat membantu siswa mengelola stres akademik melalui aktivitas reflektif dan relaksasi sederhana.

Penelitian S. Taufi memperkuat bahwa media digital seperti e-konseling efektif mereduksi kecemasan akademik siswa. Sementara itu, penelitian Fitra Delita, Nurmala Berutu, dan Nofrion (Saputra & Hidayat, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan e-modul dapat meningkatkan

efikasi diri dan motivasi belajar yang secara tidak langsung membantu menurunkan kecemasan akademik. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media digital berupa e-modul dan layanan berbasis teknologi memiliki potensi yang baik dalam membantu pengelolaan kecemasan akademik siswa.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan mengadopsi model pengembangan ADDIE yang dikembangkan oleh Dick dan Carey, yang meliputi lima tahapan, yaitu *Analyze* (analisis), *Design* (perancangan), *Development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *Evaluation* (evaluasi). Namun, penelitian ini dibatasi hingga tahap *Development* (pengembangan) dengan fokus pada pengujian kelayakan dan penyempurnaan produk e-modul melalui validasi ahli dan uji praktikalitas. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Pekanbaru mulai Februari 2026, yang diawali dengan analisis kebutuhan hingga penyusunan laporan penelitian. Subjek penelitian terdiri atas subjek validasi dan subjek praktikalitas. Subjek validasi melibatkan ahli materi bimbingan dan konseling, ahli media pembelajaran digital, dan ahli bahasa yang bertugas menilai kelayakan isi, tampilan, serta penggunaan bahasa pada e-modul yang dikembangkan, sedangkan subjek praktikalitas melibatkan empat orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 5 Pekanbaru sebagai pengguna langsung untuk menilai keterpakaian produk. Data yang dikumpulkan berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari kritik, saran, dan masukan yang diberikan oleh validator dan praktisi, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skor hasil pengisian angket validasi dan praktikalitas. Sumber data primer diperoleh melalui wawancara dengan guru BK, hasil pengisian angket kecemasan akademik oleh peserta didik, lembar validasi ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa, serta lembar praktikalitas yang diisi oleh guru BK. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen non-tes berupa pedoman wawancara, angket analisis kebutuhan, lembar validasi ahli, dan lembar angket praktikalitas. Data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dengan membandingkan skor yang diperoleh terhadap skor maksimum kemudian dikalikan 100%. Hasil persentase tersebut selanjutnya dikonversikan ke dalam kategori penilaian untuk menentukan tingkat validitas produk (sangat valid, valid, kurang valid, dan tidak valid) serta tingkat praktikalitas produk (sangat praktis, praktis, kurang praktis, dan tidak praktis) sebagai dasar penentuan kelayakan e-modul untuk digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian mengembangkan e-modul panduan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik siswa SMA. Pengembangan e-modul dilakukan menggunakan model *ADDIE* yang meliputi tahap *analysis*, *design*, *development*, dan *implementation*. Model *ADDIE* dipilih karena memiliki tahapan yang sistematis dan sering digunakan dalam pengembangan media pembelajaran maupun bahan ajar digital (Ariyanto, 2019). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Pekanbaru dengan melibatkan siswa dan guru BK sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis awal, ditemukan bahwa kecemasan akademik masih menjadi salah satu permasalahan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran. Hasil penyebaran angket kepada 91 siswa menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan akademik pada berbagai aspek, seperti aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis. Hal ini sesuai dengan pendapat (Ottens, 1991) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat muncul dalam bentuk pikiran negatif, respons emosional, perubahan perilaku, serta reaksi fisiologis ketika siswa menghadapi tuntutan akademik. Pada aspek kognitif, sebagian besar siswa menunjukkan kecenderungan berpikir negatif terhadap kemampuan akademiknya, seperti takut gagal, khawatir terhadap hasil belajar, serta kurang percaya diri ketika menghadapi tugas dan ujian. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih mengalami tekanan akademik yang memengaruhi proses belajar mereka.

Selain itu, pada aspek afektif ditemukan bahwa siswa sering mengalami perasaan cemas, tegang, gelisah, dan tidak nyaman ketika menghadapi situasi akademik tertentu. Pada aspek perilaku, kecemasan akademik mulai memengaruhi aktivitas belajar siswa, seperti menunda tugas, menghindari kegiatan akademik, serta kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Sementara itu, pada aspek fisiologis ditemukan adanya respons fisik akibat kecemasan akademik, seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan rasa tegang ketika menghadapi tugas maupun ujian. Temuan

ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis siswa, tetapi juga berdampak pada perilaku dan kondisi fisik mereka. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih mengalami tekanan akademik yang memengaruhi proses belajar mereka. (Wahyu Eka Prasetyaningtya et al., 2022) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat menghambat konsentrasi dan memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan di sekolah. Guru BK telah melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa, seperti layanan informasi dan bimbingan kelompok. Namun, pelaksanaan layanan tersebut masih dilakukan secara umum dan belum didukung oleh media layanan khusus yang dapat membantu guru BK dalam menangani kecemasan akademik secara lebih sistematis dan terarah. Banyaknya jumlah siswa yang harus dilayani juga menyebabkan guru BK membutuhkan media yang praktis dan mudah digunakan dalam pelaksanaan layanan.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti mengembangkan e-modul panduan layanan bimbingan dan konseling yang disusun untuk membantu guru BK dalam memahami serta menangani kecemasan akademik siswa. E-modul dikembangkan dalam bentuk digital berbasis PDF sehingga mudah diakses dan digunakan secara fleksibel. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2017) menjelaskan bahwa e-modul memiliki kelebihan berupa kemudahan akses, fleksibilitas penggunaan, dan dapat digunakan secara mandiri oleh pengguna. Penyusunan e-modul dilakukan secara sistematis mulai dari pemaparan konsep dasar kecemasan akademik, peran guru BK, strategi intervensi, langkah-langkah layanan, hingga evaluasi dan lembar kerja peserta didik.

Pada bagian intervensi, e-modul memuat berbagai teknik layanan yang disesuaikan dengan karakteristik kecemasan akademik siswa, seperti teknik *self-talk*, *self-affirmation*, *scaling question*, dan *exception seeking*. Teknik *self-talk* dan *self-affirmation* berkaitan dengan peningkatan keyakinan diri siswa sebagaimana dijelaskan dalam teori *self-efficacy* (Bandura, 1977), sedangkan *scaling question* dan *exception seeking* merupakan teknik dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* yang membantu siswa menemukan solusi dan pengalaman positif dalam menghadapi masalah akademik (Suranata & Prakoso, 2020). Teknik-teknik tersebut disusun secara aplikatif agar mudah dipahami dan diterapkan oleh guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, e-modul juga dilengkapi dengan lembar kerja peserta didik dan evaluasi reflektif yang dapat membantu siswa memahami dan mengelola kecemasan akademik yang dialami.

Hasil validasi menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan. Validasi media memperoleh persentase sebesar 98,75% dengan kategori sangat valid.

Tabel . Hasil Validasi Ahli Media

No	Indikator Penilaian	Jumlah Butir	Skor Perolehan	Skor Maksimal	Persentase
1	Ukuran Konten	1	5	5	100%
2	Desain Sampul Konten (<i>Cover</i>)	4	20	20	100%
3	Desain Isi Konten	11	54	55	98,18%
Total		16	79	80	98,75%

(Sumber : BSNP 2016)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa e-modul memiliki tampilan, tata letak, dan desain visual yang sangat baik sehingga mendukung kenyamanan pengguna dalam menggunakan media. Validator media juga memberikan beberapa masukan terkait sistematika penyajian, tata letak, dan konsistensi warna agar tampilan e-modul menjadi lebih rapi dan representatif. (Tri Wintolo Apoko et al., 2021) menyatakan bahwa konsistensi tampilan dan format dalam modul digital penting untuk meningkatkan kualitas penyajian media.

Selanjutnya, hasil validasi bahasa memperoleh persentase sebesar 85% dengan kategori valid. Hal ini menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan dalam e-modul telah komunikatif, mudah dipahami, serta sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar. Penggunaan bahasa yang sederhana dan jelas membantu guru BK dalam memahami isi materi serta langkah-langkah layanan yang terdapat dalam e-modul.

Tabel .1 Hasil Validasi Ahli Bahasa

No	Aspek	Indikator	Tingkat Validitas (%)	Kategori
1	Kelayakan Bahasa	Lugas	85%	Valid
		Komunikatif	85%	Valid
		Kesesuaian dengan kaidah bahasa	85%	Valid
	Rata-rata	85%	Valid	

(Sumber : BSNP 2016)

Pada validasi materi diperoleh persentase sebesar 85,45% dengan kategori valid. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang disajikan dalam e-modul telah sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling, memiliki keakuratan konsep yang baik, serta disusun secara sistematis dan mudah dipahami. Materi dalam e-modul juga dinilai mampu mendorong guru BK untuk lebih memahami strategi penanganan kecemasan akademik siswa secara lebih mendalam. (Daryanto, 2013) menjelaskan bahwa penggunaan bahasa yang komunikatif dalam modul membantu pengguna memahami materi secara lebih mandiri.

Tabel .2 Hasil Validasi Ahli Materi

No	Aspek	Indikator	Tingkat Validitas (%)	Kategori
1	Kelayakan Isi	Kesesuaian materi dengan tujuan layanan (SKKPD)	80,00%	Valid
		Keakuratan materi (konsep, contoh, ilustrasi)	86,67%	Sangat Valid
		Mendorong keingintahuan	86,67%	Sangat Valid
2	Kelayakan Penyajian	Teknik penyajian	86,67%	Sangat Valid
Rata-rata			85,45%	Valid

(Sumber : BSNP 2016)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang disajikan dalam e-modul telah sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling, memiliki keakuratan konsep yang baik, serta disusun secara sistematis dan mudah dipahami. (Sudjana & Rivai, 1989) menyatakan bahwa penyajian materi yang sistematis dapat membantu pengguna memahami isi modul secara lebih efektif.

Setelah melalui tahap validasi dan revisi, e-modul kemudian diujicobakan kepada 4 orang guru BK di SMA Negeri 5 Pekanbaru melalui uji praktikalitas. Hasil uji praktikalitas menunjukkan bahwa e-modul memperoleh rata-rata persentase sebesar 87,54% dengan kategori sangat praktis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa e-modul mudah digunakan, mudah dipahami, serta membantu guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling terkait kecemasan akademik siswa.

Tabel .3 Hasil Uji Praktikalitas E-Modul

No	Aspek Penilaian	Indikator	Nilai Kepraktisan	Kategori
1	Ketertarikan Media	Daya tarik tampilan	90%	Sangat Praktis
		Ilustrasi pendukung	87,5%	Sangat Praktis
		Motivasi penggunaan	87,5%	Sangat Praktis
2	Kesesuaian Materi	Kejelasan materi	87,5%	Sangat Praktis
		Keruntutan penyajian	87,5%	Sangat Praktis
		Kebermanfaatan materi	90%	Sangat

No	Aspek Penilaian	Indikator	Nilai Kepraktisan	Kategori
3	Kebahasaan	Keterbacaan bahasa	87,5%	Praktis
		Kesesuaian bahasa	88,33%	Sangat Praktis
		Kejelasan istilah	85%	Sangat Praktis
	Rata-rata	87,54%	Sangat Praktis	

(Sumber : BSNP 2016)

Pada aspek ketertarikan media, e-modul memperoleh nilai sangat praktis. Tampilan e-modul yang menggunakan kombinasi warna biru, putih, dan hijau dinilai mampu memberikan kesan nyaman dan menarik bagi pengguna. Selain itu, ilustrasi pendukung yang terdapat dalam e-modul membantu memperjelas materi dan meningkatkan minat guru BK dalam menggunakan e-modul sebagai panduan layanan.

Pada aspek kesesuaian materi, guru BK menilai bahwa materi dalam e-modul telah disusun secara jelas, runtut, dan sesuai dengan kebutuhan layanan di sekolah. Materi yang aplikatif serta adanya langkah-langkah layanan membantu guru BK dalam memahami dan menerapkan intervensi yang sesuai untuk membantu siswa mengelola kecemasan akademik. Sementara itu, pada aspek kebahasaan, bahasa yang digunakan dalam e-modul dinilai cukup jelas, komunikatif, dan mudah dipahami oleh guru BK. Penggunaan istilah yang sederhana membantu pengguna memahami isi e-modul tanpa menimbulkan kesalahpahaman dalam pelaksanaan layanan.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul panduan layanan bimbingan dan konseling yang dikembangkan telah memenuhi aspek validitas dan praktikalitas sehingga layak digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling di sekolah. E-modul ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam melaksanakan layanan yang lebih sistematis, praktis, dan terarah dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik. Selain itu, keberadaan e-modul juga diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa e-modul mudah digunakan, mudah dipahami, serta membantu guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling terkait kecemasan akademik siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Widyasari et al., 2024) yang menunjukkan bahwa e-modul BK dinilai praktis dan membantu pelaksanaan layanan di sekolah.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan e-modul panduan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu guru BK mengelola kecemasan akademik siswa SMA. Pengembangan dilakukan menggunakan model ADDIE berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kecemasan akademik pada aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis, sementara guru BK membutuhkan media layanan yang lebih sistematis dan praktis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa e-modul yang dikembangkan memperoleh kategori sangat valid pada validasi media (98,75%), valid pada validasi bahasa (85%) dan materi (85,45%), serta sangat praktis pada uji praktikalitas oleh guru BK (87,54%). Dengan demikian, e-modul dinyatakan layak digunakan sebagai media pendukung layanan BK untuk membantu guru BK dalam menangani kecemasan akademik siswa secara lebih efektif dan terarah.

E. Referensi

- Abd El-Hay, M. A. (2019). Psychological Testing. In M. A. Abd El-Hay, *Understanding Psychology for Medicine and Nursing* (1st ed., pp. 385–392). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003000013-19>
- Ariyanto. (2019). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Model ADDIE*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72–78. <https://doi.org/10.29210/141700>
- Daryanto. (2013). *Menyusun Modul Bahan Ajar untuk Persiapan Guru dalam Mengajar*. Yogyakarta: Gava Media.
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, & Zakiyya Asroh Yulandari. (2023). TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DITINJAU DARI PERBEDAAN GENDER. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian*. ZANAFA PUBLISHING.
- Mawadah. (2025). *Mengungkap Teori Dan Praktik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Islam*.
- Murnihati Sarumaha. (2021). *Biologi Sel (Modul Singkat Sel dalam Perkembangannya)*. CV Lutfi Gilang.
- Najuah, Pristi Suhendro Lukitoyo, & Winna Wirianti. (2020). *Modul Elektronik*.
- Ottens. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. Rosen Publishing Group.
- Paramartha. (2022). *Media Bimbingan dan Konseling*.
- Saputra, R. D. A., & Hidayat, S. (2024). *Pelatihan Peningkatan Kemampuan Tutor dalam Pengembangan Media Pembelajaran Bermuatan Kearifan Lokal*.
- Soleha, S. N., Hartini, H., & Rizal, S. (2023). PERAN MEDIA DAN TEKNOLOGI DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA NEGERI 1 REJANG LEBONG. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 17. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.21687>
- Subandi, Dwi Susilawati, & Riyanto. (2025). *Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Sudjana, & Rivai. (1989). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Angkasa.
- Suranata, & Prakoso. (2020). *Program Web-Based SFBC untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Saat Pandemi COVID-19*.
- Susanto. (2018). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah: Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*.
- Tarisa Maya Safitri, & Tukino, Sulistyary Ardiyantika. (2024). *PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN PELAJAR SMAN 5 SEMARANG*.
- Tri Wintolo Apoko, Benny Hendriana, Isa Faqihuddin hanif, & Isnaini Handayani. (2021). *Panduan pembuatan modul pembelajaran berbasis digital*.
- Triharyanto. (2024). *(dipakai pada bagian teori kognitif Beck, tetapi tidak ada di daftar pustaka yang kamu kirim—Berarti perlu kamu tambahkan lagi di daftar pustaka)*.
- Wahyu Eka Prasetyaningtya, Itsar Bolo Rangka, Sisca Folastris, & Afriyadi Sofyan. (2022). *Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. Volume 2 Number 3*. <https://doi.org/https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Widyasari, Aryani, & Sinring. (2024). *Pengembangan E-Modul Bimbingan Karir untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Bagi Siswa*.
- Yusuf. (2020). *Media Pembelajaran (Buku Elektronik)*.
- Yuwana, S, Indarti, T, & Faizin. (2023). *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research & Development) Dalam Pendidikan Dan Pembelajaran*.