

Pengembangan Media RETINA untuk Mencegah Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Muhammad Nuril Qolby, Devy Probowati*, Ella Faridati Zen

Universitas Negeri Malang, Jl Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: devy.probowati.fip@um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v6.i1.2026.2

Riwayat artikel

Diajukan: 28 Oktober 2025

Direvisi: 19 November 2025

Diterima: 20 November 2025

Diterbitkan: 25 November 2025

Kata kunci

Media bimbingan dan konseling

Media pencegahan stres

Stres akademik

Abstrak

Penelitian bertujuan mengembangkan dan menguji keberterimaan media bimbingan berbasis *website*, RETINA, sebagai sarana untuk mencegah stres akademik siswa SMA. Tingginya tekanan belajar, perubahan kurikulum, dan tuntutan prestasi yang dihadapi siswa melatarbelakangi urgensi pengembangan media intervensi inovatif ini. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian dan Pengembangan dengan model ADDIE. Evaluasi produk melibatkan uji kelayakan oleh empat ahli (dua ahli materi dan dua ahli media) serta uji kepraktisan oleh dua Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Untuk menjamin objektivitas, data kelayakan dianalisis menggunakan statistik *Inter-rater Agreement Model* sementara data kepraktisan dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil uji kelayakan menunjukkan tingkat kesepakatan 'Kuat' hingga 'Sempurna' (skor 0,75 – 1,00), yang mengonfirmasi validitas teoretis produk. Hasil uji kepraktisan menunjukkan skor persentase yang sangat tinggi (85,8% - 90,5%), yang mengindikasikan bahwa produk dinilai 'Sangat Praktis' oleh pengguna di lapangan. Temuan ini menyimpulkan bahwa media RETINA sangat berterima (*highly acceptable*), baik secara teoretis maupun fungsional, sehingga dapat diimplementasikan sebagai alat bantu inovatif untuk layanan pencegahan stres akademik di sekolah menengah atas.

1. Pendahuluan

Tingkat tekanan dalam dunia pendidikan telah menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian, khususnya dampak psikologisnya terhadap siswa di jenjang sekolah menengah. Di Indonesia, tuntutan akademis yang tinggi sering kali diperkuat oleh ekspektasi sosial dan keluarga, menempatkan siswa pada risiko signifikan untuk mengalami stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai respons negatif terhadap tekanan yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Sarafino & Smith, 2011). Menurut model transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984), stres bukanlah sekadar tentang banyaknya tugas, melainkan bagaimana siswa melakukan penilaian (*appraisal*) terhadap situasi tersebut; sebuah persepsi bahwa tuntutan yang ada melampaui sumber daya yang mereka miliki untuk menanganinya. Dampak dari stres yang tidak terkelola terbukti berkorelasi kuat dengan penurunan motivasi, gangguan kecemasan, gejala depresi, dan masalah kesehatan fisik (Pascoe, Hetrick, dan Parker, 2020).

Kondisi ini terkonfirmasi melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu SMA Negeri di Jawa Timur. Studi kuantitatif (diadaptasi dari Fitria, 2018) mengungkapkan data yang signifikan: 75,7% siswa mengalami tekanan kuat untuk berprestasi, 67,5% siswa merasakan beban tugas yang terlalu banyak, dan 64,4% siswa memiliki kecemasan terkait hasil akademik mereka. Temuan yang paling krusial adalah adanya kesenjangan kesadaran (*awareness gap*): dari seluruh siswa yang mengalami gejala, hanya 15,6% siswa yang secara sadar (*aware*) telah mengetahui dan memahami kondisi serta gejala stres akademik yang mereka alami. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan intervensi (*intervention gap*), di mana dibutuhkan sebuah sarana yang tidak hanya aplikatif (menjawab kebutuhan 75,7%) tetapi juga bersifat psikoedukatif untuk menutup kesenjangan kesadaran 15,6%.

Dalam struktur sekolah, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) memegang mandat utama untuk mendukung kesejahteraan siswa, dengan fungsi preventif sebagai salah satu pilar utamanya (ASCA, 2019). Namun, untuk menjangkau siswa Generasi Z yang merupakan *digital natives* secara efektif, perlu adanya optimalisasi layanan konvensional dengan inovasi berbasis teknologi (Prensky, 2001). Keefektifan media digital tidak hanya pada kemampuannya menarik perhatian, tetapi juga pada potensinya menyajikan informasi sesuai prinsip pembelajaran multimedia. Menurut Mayer (2020), kombinasi elemen visual dan verbal yang dirancang dengan baik dapat mengoptimalkan pemrosesan kognitif dan memfasilitasi pemahaman yang lebih dalam.

Dukungan untuk intervensi berbasis media digital ini diperkuat oleh penelitian terdahulu. Ulasan sistematis oleh Richardson et al. (2010) menemukan bahwa intervensi Kognitif-Perilaku (CBT) berbasis komputer/web memiliki tingkat penerimaan yang tinggi dan potensi efektivitas untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Di Indonesia, penelitian Naila (2023) juga membuktikan bahwa intervensi daring mampu mereduksi stres akademik siswa. Pemilihan format media RETINA (website multimedia) didasarkan pada data preferensi siswa di lokasi penelitian, di mana 95,6% siswa gemar menonton video dan 86,7% menyukai aktivitas mendengarkan audio/sinair (podcast). Ini menunjukkan bahwa pendekatan multi-media adalah strategi yang paling berpotensi untuk diterima oleh siswa.

Menjawab kesenjangan yang ada, penelitian ini berfokus pada pengembangan media bimbingan berbasis *website* bernama RETINA. Media ini tidak dirancang sebagai kumpulan informasi pasif, melainkan sebagai paket intervensi terstruktur yang sintaksnya mengimplementasikan beberapa teknik BK. Alur media (materi, video kasus, diskusi, *self-help*) secara langsung menerapkan teknik Psikoedukasi (menjawab kesenjangan 15,6%), Pemodelan/Pembelajaran Vikarius (menjawab preferensi video 95,6%), dan Pelatihan Keterampilan Koping (menjawab kebutuhan manajemen diri). Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk merancang, mengembangkan, dan menguji tingkat keberterimaan (meliputi uji kelayakan dari ahli dan uji kepraktisan dari pengguna yang diukur dari aspek ketepatan, kegunaan, kemenarikan, dan kemudahan) media RETINA sebagai sarana intervensi preventif untuk stres akademik di lingkungan SMA.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Desain ini dipilih karena tujuannya tidak hanya untuk menguji hipotesis, tetapi juga untuk menghasilkan dan memvalidasi sebuah produk pendidikan yang konkret. Mengadaptasi model pengembangan dari Borg dan Gall (1983), penelitian ini secara sistematis merancang, membuat, dan menguji efektivitas sebuah media bimbingan berbasis *website* yang dinamai RETINA. Produk ini dikembangkan secara spesifik untuk menjadi intervensi dalam mencegah stres akademik yang dihadapi oleh siswa sekolah menengah atas, dengan fokus akhir pada pengujian tingkat keberterimaan produk tersebut oleh pengguna sasaran.

Untuk memandu proses pengembangan produk secara terstruktur, penelitian ini menerapkan kerangka kerja desain instruksional ADDIE. Model yang merupakan akronim dari *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation* ini diadopsi karena sifatnya yang sistematis dan siklis, memungkinkan adanya evaluasi berkelanjutan di setiap tahapannya. Sebagaimana dikemukakan oleh Branch (2009), pendekatan ADDIE memastikan bahwa produk yang dihasilkan tidak hanya fungsional secara teknis tetapi juga relevan secara pedagogis, karena setiap langkahnya dibangun di atas data dan analisis dari tahap sebelumnya, sehingga menjamin kualitas dan kesesuaian produk dengan kebutuhan pengguna akhir.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen utama berupa angket (kuesioner) yang telah disusun berdasarkan kisi-kisi teoretis mengenai keberterimaan produk. Angket ini dirancang dengan Skala Likert 4 poin (Sangat Sesuai, Sesuai, Kurang Sesuai, Tidak Sesuai) untuk menghindari bias jawaban tengah dan terbagi menjadi dua jenis, yaitu Angket Uji Kelayakan untuk validator ahli dan Angket Uji Kepraktisan untuk calon pengguna (Guru BK). Kedua angket secara komprehensif mengukur empat aspek utama, yaitu ketepatan (kesesuaian materi dengan teori dan kebutuhan siswa), kegunaan (manfaat fungsional media dalam mendukung layanan), kemenarikan (kualitas desain visual dan teknis), dan kemudahan (kemudahan dalam pengoperasian dan navigasi). Untuk memperkaya data kuantitatif, kedua instrumen juga menyediakan kolom terbuka untuk masukan kualitatif.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan gabungan (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai keberterimaan produk. Data kuantitatif yang diperoleh dari angket uji kelayakan yang diisi oleh tim validator ahli (dua ahli materi dan dua ahli media) dianalisis menggunakan statistik *Inter-rater Agreement Model*. Teknik ini dipilih untuk menjamin objektivitas dan mengukur tingkat konsistensi atau kesepakatan penilaian antara dua ahli dalam satu bidang. Kesepakatan ahli kemudian dikategorikan ke dalam penilaian sebagai berikut.

Tabel 1. Inter-rater Agreement Model

		Pendapat Ahli 1	
		Relevansi Rendah (1-2)	Relevansi Tinggi (3-4)
Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (1-2)	A	B
	Relevansi Tinggi (3-4)	C	D

Hasil kesepakatan yang telah dikategorikan kemudian dilakukan penentuan indeks hasil uji ahli menggunakan rumus sebagai berikut.

$$Indeks Uji Ahli = \frac{D}{A+B+C+D} \tag{1}$$

Keterangan:

A = relevansi rendah dari ahli kecil 1 dan 2

B = relevansi tinggi dari ahli 1 dan rendah dari ahli 2

C = relevansi rendah dari ahli 1 dan tinggi dari ahli 2

D = relevansi tinggi dari ahli kecil 1 dan 2

Sumber: (Gregory, 2015)

Hasil yang diperoleh dari indeks uji ahli tersebut kemudian diinterpretasikan sebagai berikut.

Tabel 1. Interpretasi Hasil Penilaian Ahli

Rentang Skor	Klasifikasi Validitas	Tindak Lanjut
0,76-1,00	Sangat Tepat/ Sangat Berguna/ Sangat Menarik/Sangat Mudah	Tidak perlu revisi
0,51-0,75	Tepat/Berguna/Menarik/Mudah	Revisi minor
0,26-0,50	Kurang Tepat/ Kurang Bergunua/ Kurang Menarik/Kurang Mudah	Revisi moderat
0,00-0,25	Tidak Tepat/ Tidak Berguna/ Tidak Menarik/Tidak Mudah	Revisi total

Data kuantitatif yang diperoleh dari angket uji kepraktisan yang diisi oleh calon pengguna (Guru BK) dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kemudahan dan kebermanfaatan produk dari sudut pandang pengguna akhir. Perhitungan Kepraktisan Skor dari angket diubah menjadi nilai persentase dengan rumus berikut.

$$Persentase = \left(\frac{\text{Total Skor yang Diperoleh}}{\text{Total Skor Maksimal Ideal}} \right) \times 100\% \quad (2)$$

Nilai persentase Hasil Pengujian yang diperoleh kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori kualitatif untuk menentukan tingkat kepraktisan produk. Produk dinyatakan praktis jika mencapai kategori minimal "Praktis". Penentuan kategori ini didasarkan pada hasil akhir perhitungan persentase menggunakan panduan berikut.

Tabel 2. Interpretasi Hasil Penilaian Calon Pengguna

Persentase Skor	Klasifikasi Validitas
81% - 100%	Sangat Praktis
61% - 80%	Praktis
41% - 60%	Cukup Praktis
21% - 40%	Kurang Praktis
0% - 20%	Tidak Praktis

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Analyze

Tahap *Analyze* dalam model pengembangan ADDIE berfokus pada pengidentifikasian kebutuhan, permasalahan, serta kondisi faktual yang menjadi dasar pengembangan media. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan dua konselor sekolah (Tabel 3), ditemukan kondisi bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah masih menghadapi keterbatasan media digital yang efektif dan menarik bagi siswa. Konselor menyatakan bahwa belum ada media digital yang dapat digunakan secara praktis dalam layanan bimbingan, sedangkan upaya untuk mengembangkan media mandiri dinilai sulit karena memerlukan biaya tinggi serta keterampilan teknis yang belum dimiliki. Hal ini menandakan adanya gap antara kebutuhan inovasi layanan bimbingan dengan dukungan infrastruktur yang tersedia di lapangan.

Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tuntutan akademik siswa terus meningkat, sejalan dengan kompleksitas kurikulum dan tekanan pencapaian prestasi. Kondisi ini menimbulkan berbagai gejala stres akademik pada siswa, seperti kelelahan, kehilangan motivasi belajar, serta kecenderungan menarik diri. Oleh karena itu, konselor menilai bahwa upaya pencegahan stres akademik sangat dibutuhkan melalui media bimbingan yang bersifat edukatif dan mudah diakses oleh siswa.

Analisis terhadap media yang saat ini digunakan menunjukkan bahwa konselor masih mengandalkan media konvensional, seperti presentasi PowerPoint dan lembar kerja cetak. Model penyajian yang bersifat satu

arah dan kurang interaktif dianggap tidak lagi sesuai dengan karakteristik siswa era digital, yang membutuhkan pengalaman belajar visual, dinamis, dan partisipatif. Kondisi ini diperkuat dengan temuan bahwa siswa di sekolah tersebut diperbolehkan membawa gawai serta memiliki tingkat literasi digital yang tinggi. Mereka umumnya lebih tertarik pada konten digital berupa animasi, video interaktif, dan media berbasis aplikasi, termasuk yang berkaitan dengan topik kesehatan mental dan pengembangan diri.

Tabel 3. Temuan Tahap Analyze

Aspek Analisis	Temuan Utama	Implikasi terhadap Pengembangan Media
Kebutuhan Media Bimbingan	Konselor belum memiliki media digital yang praktis. Pengembangan mandiri dianggap mahal dan sulit.	Diperlukan media digital siap pakai yang mudah digunakan tanpa memerlukan kemampuan teknis tinggi.
Kebutuhan Psikologis Siswa	Tuntutan akademik meningkat dan memicu stres belajar pada siswa.	Media perlu membantu pencegahan stres akademik siswa.
Keterbatasan Media Konvensional	Media masih berupa PPT dan bahan cetak yang membosankan bagi siswa digital <i>native</i> .	Perlu inovasi media yang interaktif, visual, dan berbasis teknologi modern.
Karakteristik Siswa	Siswa diperbolehkan membawa gawai dan terbiasa dengan teknologi digital.	Media bimbingan sebaiknya berbasis <i>website</i> dan memanfaatkan konten digital seperti animasi dan video edukatif.

Dengan demikian, hasil analisis pada tahap ini menegaskan bahwa pengembangan media bimbingan digital yang interaktif dan relevan dengan kebutuhan psikologis siswa merupakan langkah yang sangat diperlukan. Media tersebut diharapkan mampu berperan sebagai sarana pencegahan stres akademik sekaligus meningkatkan efektivitas layanan bimbingan yang diberikan oleh konselor di sekolah.

3.1.2. Design

Berdasarkan hasil temuan pada tahap *Analyze*, proses penelitian dilanjutkan ke tahap *Design*. Tahap ini difokuskan pada penerjemahan hasil analisis kebutuhan menjadi rancangan konseptual dan teknis dari produk RETINA sebagai media bimbingan berbasis *website*. Pemilihan nama 'RETINA' memiliki landasan filosofis yaitu merujuk pada selaput jala tipis di belakang bola mata yang berfungsi sebagai reseptor vital untuk menangkap cahaya. Secara metaforis, media bimbingan ini diharapkan dapat berfungsi serupa, yaitu menjadi 'reseptor' atau jembatan bagi siswa (konseli) untuk menangkap 'cahaya' ilmu pengetahuan baru. 'Cahaya' ini berupa pemahaman (*insight*) dan kesadaran diri (*self-awareness*) mengenai kondisi stres, gejala, dan strategi coping adaptif. Harapannya, pemahaman baru yang ditangkap melalui media ini dapat membantu siswa memproses dan merespons tantangan akademik secara lebih sehat dan positif.

Secara teknis, pada tahap ini peneliti menyusun cetak biru (*blueprint*) produk. Perancangan dimulai dengan menyusun peta konten psikoedukasi yang berfokus pada pengenalan stres, manajemen waktu, teknik relaksasi audio, dan strategi restrukturisasi kognitif (berpikir positif). Seluruh konten disusun berdasarkan sintaks intervensi yang sistematis (Psikoedukasi, Pemodelan, Bimbingan Kelompok, dan Pelatihan Keterampilan Coping). Selanjutnya, peneliti merancang alur interaksi dan antarmuka pengguna (UI/UX) melalui storyboard dan flowchart yang menggambarkan pengalaman pengguna yang sederhana namun menarik, selaras dengan prinsip pembelajaran multimedia (Mayer, 2020).

Tahap perancangan juga mencakup pengembangan instrumen penelitian, yaitu angket validasi dan uji kepraktisan yang telah disesuaikan dengan indikator kelayakan media bimbingan digital. Sebagaimana dilihat pada (Apendiks A), instrumen ini menjadi panduan dalam menilai aspek ketepatan, kegunaan, kemenarikan, dan kemudahan produk setelah tahap implementasi awal. Sebagaimana desain ADDIE memungkinkan adanya evaluasi pada setiap tahapan pengembangannya, proses penyusunan cetak biru, peta konten, *guidelines brand awareness* dan kisi-kisi instrumen mendapatkan masukan dari beberapa pihak untuk menyempurnakan dan menjadikan hasil rancangan konseptual yang utuh berupa struktur konten psikoedukasi, naskah visual dan interaktif, serta instrumen evaluasi yang siap diimplementasikan pada tahap berikutnya, yaitu *Development*. Rancangan ini memastikan bahwa RETINA dikembangkan secara terarah sesuai dengan temuan lapangan dan prinsip pedagogis yang relevan dengan konteks bimbingan sekolah menengah.

3.1.3. Development

Tahap pengembangan merupakan fase realisasi di mana cetak biru (*blueprint*) yang telah dirancang secara konseptual diwujudkan menjadi sebuah produk purwarupa yang fungsional dan siap diuji. Fase ini adalah jembatan krusial antara ide dan kenyataan, yang mengubah serangkaian dokumen desain menjadi sebuah media interaktif yang dapat dioperasikan. Proses ini melibatkan serangkaian langkah teknis yang sistematis, mulai dari produksi aset, integrasi platform, hingga validasi oleh para ahli sebagai bentuk evaluasi formatif.

Langkah pertama dalam tahap ini adalah produksi seluruh aset multimedia yang akan menjadi isi dari media RETINA. Setiap komponen konten dibuat secara mandiri dengan mengacu secara ketat pada peta materi dan *storyboard* yang telah disusun pada tahap perancangan. Proses ini mencakup produksi konten visual,

seperti perancangan infografis untuk menyederhanakan konsep-konsep psikologis, pembuatan ikon navigasi, serta penentuan identitas visual media (*brand awareness*). Selanjutnya adalah produksi konten audio-visual, di mana video studi kasus yang relevan dengan pengalaman siswa dibuat, mulai dari penulisan naskah hingga proses penyuntingan akhir. Selain itu, dilakukan juga produksi konten audio, yaitu perekaman audio panduan relaksasi dengan narasi yang menenangkan untuk menciptakan pengalaman yang imersif. Seluruh konten tekstual juga disusun dengan bahasa yang komunikatif dan sesuai untuk audiens siswa SMA, memastikan kejelasan dan kemudahan pemahaman. Selain itu, dilakukan integrasi dengan menambahkan beberapa konten audio-visual yang dibuat oleh pihak lain yang sesuai dengan cetak biru untuk menambahkan kekayaan isi konten. Seluruh elemen dari media ini kemudian mendapatkan penilaian dari validasi ahli untuk memastikan kesesuaiannya terhadap perancangan media yang dibuat.

Setelah semua aset selesai diproduksi, langkah selanjutnya adalah mengintegrasikannya ke dalam platform Google Sites. Proses ini merupakan tahap pembangunan arsitektur digital di mana setiap komponen (teks, gambar, video, audio) diletakkan dan disusun sesuai dengan tata letak dan alur navigasi yang telah dirancang dalam *storyboard*. Setiap halaman dibuat, tombol-tombol ditautkan ke halaman yang relevan, dan fitur-fitur interaktif seperti tautan ke Google Forms dan Padlet untuk aktivitas reflektif disematkan secara fungsional. Hasil dari proses integrasi ini adalah sebuah purwarupa fungsional pertama, yaitu versi awal dari media RETINA yang sudah dapat dioperasikan secara penuh dari awal hingga akhir, siap untuk dievaluasi secara internal. Hasil *website* dapat diakses pada tautan <https://sites.google.com/view/retinabk> atau melalui scan QR Code berikut.



Gambar 1. Quick Response Code akses websie



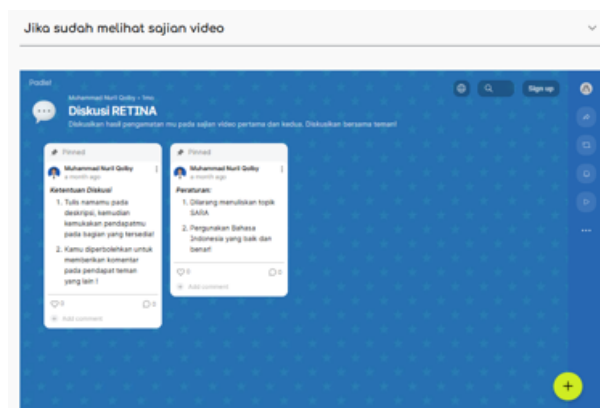
Gambar 2. Tampilan antarmuka website RETINA



Gambar 3. Fitur Materi Psikoedukasi



Gambar 4. Fitur Lembar Kerja Siswa



Gambar 5. Fitur Ruang Diskusi

Selain media *website*, penelitian ini juga menghasilkan Buku Panduan Pengguna yang dirancang khusus untuk konselor. Buku panduan ini berfungsi sebagai manual operasional yang memuat petunjuk teknis penggunaan *website* RETINA serta dilengkapi dengan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPLBK) yang terstruktur. Kehadiran buku panduan ini bertujuan untuk memastikan Guru BK dapat mengimplementasikan media dalam layanan bimbingan kelompok secara efektif, terarah, dan terstandar.



Gambar 6. Buku Panduan untuk Konselor dan Siswa

Purwarupa fungsional dan buku panduan ini kemudian memasuki tahap krusial, yaitu uji validasi ahli sebagai bagian dari evaluasi formatif. Tujuannya adalah untuk mengukur validitas dan kualitas produk dari aspek materi dan media sebelum diuji cobakan kepada pengguna akhir. Data dari para ahli dianalisis menggunakan *Inter-rater Agreement Model* untuk memastikan objektivitas penilaian. Untuk memahami hasil data pada bagian ini, dapat melihat pada (Apendiks A) mengenai kisi-kisi instrumen dan (Apendiks B) yang memuat hasil instrumen uji ahli. Pada validasi oleh Ahli Materi, tingkat kesepakatan antara kedua ahli dapat dikategorikan sangat tinggi dan konsisten. Baik untuk media *website* maupun media buku panduan, kedua ahli materi secara umum memberikan skor yang serupa, yaitu pada rentang 3 (Baik) dan 4 (Sangat Baik) di seluruh aspek. Perbedaan yang ada hanya bersifat minor dan tidak mengubah kesimpulan akhir bahwa kedua media

tersebut valid dari segi konten. Ini menunjukkan bahwa kedua ahli memiliki persepsi dan standar yang selaras mengenai ketepatan, kegunaan, kemenarikan, dan kemudahan materi yang disajikan.

Di sisi lain, pada validasi oleh Ahli Media, tingkat kesepakatan menunjukkan lebih banyak variasi dan dinamika. Untuk media *website*, kesepakatan masih tergolong tinggi, namun terdapat dua item spesifik (item 25 dan 30) di mana para ahli memberikan skor berbeda yang mengarah pada catatan perbaikan minor (indeks B dan C). Perbedaan pandangan menjadi lebih jelas pada validasi media buku panduan. Terutama pada aspek kemenarikan, terlihat perbedaan persepsi yang signifikan, di mana Ahli 1 cenderung memberikan skor lebih rendah (skor 2) sementara Ahli 2 memberikan skor lebih tinggi (skor 4). Namun, menariknya, kedua ahli media ini justru mencapai kesepakatan kuat pada satu titik kelemahan, yaitu pada (item 23) aspek kemudahan, di mana keduanya sama-sama memberikan skor 2 (indeks A), yang menjadi sinyal kuat untuk revisi wajib pada bagian tersebut. Berdasarkan data kuantitatif dan masukan kualitatif dari para ahli ini, langkah terakhir adalah melakukan revisi untuk menyempurnakan produk. Salah satu bagian yang menjadi catatan adalah penyusunan kembali struktur buku panduan dan alur pembaca untuk memahami panduan tersebut. Selain itu, berdasarkan masukan kualitatif, produk buku panduan diputuskan untuk dipecah menjadi dua (2) jenis yaitu Buku Panduan Konselor dan Buku Panduan Siswa. Pemecahan ini dianggap perlu sebagai langkah persiapan untuk digunakan langsung oleh konselor nantinya, meskipun dalam penelitian ini tidak dilakukan uji coba kepada siswa. Hasil media berupa *website* dan buku panduan yang telah direvisi tidak dilakukan pengujian (validasi ahli) ulang karena hasil penilaian telah menunjukkan skor yang cukup (tabel 4) Keseluruhan proses ini memastikan bahwa produk akhir yang dihasilkan telah tervalidasi secara komprehensif dan siap untuk dilanjutkan ke tahap Implementasi atau uji coba pengguna.

Tabel 4. Interpretasi Hasil Uji Validasi Ahli Materi dan Media

Kategori Penilai	Komponen Produk	Skor	Interpretasi
Ahli Materi	Media Website	1,00	Sangat Tepat
	Buku Panduan	1,00	Sangat Tepat
Ahli Media	Media Website	0,88	Sangat Tepat
	Buku Panduan	0,75	Tepat

3.1.4. Implementation

Tahap Implementasi dilakukan dalam bentuk uji coba terbatas (pilot testing) yang terkontrol, yang secara spesifik melibatkan pengguna utama produk, yaitu Guru BK. Dalam sesi ini, para pengguna diminta untuk melakukan simulasi penggunaan media RETINA, di mana mereka menavigasi seluruh konten dan mencoba semua fitur interaktif seolah-olah sedang memandu sebuah sesi layanan bimbingan kelompok. Proses simulasi ini bertujuan untuk mengumpulkan data empiris mengenai kepraktisan produk dalam skenario penggunaan yang sesungguhnya dan untuk mengamati interaksi pengguna dengan media secara langsung. Berikut merupakan hasil skoring dan persentase akhir uji pengguna.

Tabel 5. Hasil Uji Pengguna untuk Media Website

Aspek	Pengguna 1	Pengguna 2	Total Skor	Skor Max	Persentase
Ketepatan	20	24	44	56	78,6%
Kegunaan	24	26	50	56	89,2%
Kemenarikan	22	21	43	48	89,6%
Kemudahan	31	36	67	80	83,8%

Tabel 6. Hasil Uji Pengguna untuk Media Buku Panduan

Aspek	Pengguna 1	Pengguna 2	Total Skor	Skor Max	Persentase
Ketepatan	15	16	31	32	96,9%
Kegunaan	19	20	39	40	97,5%
Kemenarikan	26	28	54	64	84,3%
Kemudahan	25	32	57	64	89%

Uji kepraktisan bertujuan untuk mengukur tingkat keberterimaan produk dari sudut pandang pengguna akhir, yaitu Guru BK, dengan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase. Berdasarkan data hasil uji coba, kesepakatan antara para pengguna dalam menilai kedua media (*website* dan buku panduan) dapat dikategorikan sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa kedua media tersebut memberikan pengalaman yang konsisten dan diterima dengan baik secara seragam oleh target penggunanya. Untuk Media *Website*, kedua pengguna menunjukkan penilaian yang sangat selaras. Skor yang diberikan pada aspek Kegunaan (skor 24) oleh pengguna 1 dan (skor 26) oleh pengguna 2, skor untuk aspek Kemenarikan (skor 22) oleh pengguna 1 dan (skor 21) oleh pengguna 2, menunjukkan persepsi yang hampir sama mengenai manfaat dan daya tarik visual *website* tersebut. Meskipun terdapat sedikit perbedaan pada aspek Ketepatan dan Kemudahan, di mana Pengguna 2 memberikan skor yang sedikit lebih tinggi, secara keseluruhan kedua pengguna sepakat bahwa *website* tersebut berada pada level "Baik" hingga "Sangat Baik" di semua aspek.

Untuk Media Buku Panduan, tingkat kesepakatan antar pengguna bahkan lebih tinggi lagi, terutama pada aspek konten. Pada aspek Ketepatan (skor 15) oleh pengguna 1 dan (skor 16) oleh pengguna 2, aspek Kegunaan (skor 19) oleh pengguna 1 dan (skor 20) oleh pengguna 2, penilaian mereka nyaris identik dan mendekati skor maksimal. Hal ini menunjukkan kesepakatan yang sangat kuat bahwa buku panduan tersebut sangat akurat dan bermanfaat. Satu-satunya perbedaan persepsi yang lebih terlihat adalah pada aspek Kemudahan, di mana Pengguna 2 memberikan skor yang jauh lebih tinggi (32) dibandingkan Pengguna 1 (25). Meskipun demikian, kedua skor tersebut tetap berkontribusi pada persentase akhir yang sangat positif, menegaskan bahwa buku panduan ini diterima dengan sangat baik oleh keduanya. Temuan ini mengonfirmasi bahwa dari perspektif pengguna, keseluruhan paket produk RETINA dinilai sangat mudah dioperasikan, sangat bermanfaat, dan sangat relevan untuk mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

3.1.5. Evaluation

Seluruh data yang terkumpul dari para ahli dan pengguna kemudian dianalisis pada tahap Evaluasi, yang merupakan fase penilaian akhir untuk menentukan keberterimaan produk. Evaluasi ini mencakup dua analisis utama. Pertama adalah uji kelayakan oleh para ahli materi dan media, di mana datanya dianalisis menggunakan *Inter-rater Agreement Model* untuk memastikan objektivitas dan konsistensi penilaian. Kedua adalah uji kepraktisan oleh pengguna (Guru BK), di mana datanya dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase untuk mengukur tingkat kemudahan dan kegunaan. Sintesis dari kedua hasil analisis ini pada akhirnya menjadi dasar untuk menarik kesimpulan akhir mengenai apakah media RETINA dapat dinyatakan berterima. Selain itu, dalam desain penelitian ADDIE, evaluasi dilakukan pada setiap tahapan proses untuk menyempurnakan produk yang dikembangkan. Pada penelitian ini, evaluasi dari tahap analisis berfokus pada hasil wawancara dengan konselor untuk menemukan celah (*gap*) dalam pelaksanaan layanan sehingga didapatkan rumusan produk untuk dikembangkan. Selanjutnya pada tahap perancangan (*design*), evaluasi banyak dilakukan utamanya dalam merancang konsep produk RETINA itu sendiri. Salah satu bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu merubah pemilihan *color pallete* yang semula berwarna ungu, menjadi hijau, hingga pada akhirnya menggunakan warna dominan biru. Evaluasi pada tahap ini juga termasuk merubah logo dan visual *awareness* agar produk yang dikembangkan lebih sesuai dengan kondisi serta kebutuhan pasar.

Proses evaluasi berlanjut pada tahap pengembangan (*development*) untuk memastikan bahwa produk yang dihasilkan sesuai dengan kaidah keilmuan dan kriteria yang telah ditentukan. Tahapan ini melalui proses evaluasi yang panjang dan melibatkan ahli materi serta ahli media untuk mendapatkan masukan yang cukup sehingga hasil akhir produk dapat berterima sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Salah satu bentuk evaluasi pada tahap ini adalah keputusan untuk melakukan pemecahan produk buku panduan menjadi dua (2) dengan tujuan untuk mempersiapkan diri serta bagian dari penyesuaian terhadap aspek kemudahan yang mendapatkan skor paling sedikit oleh ahli media. Selanjutnya dilakukan implementasi terhadap produk dan pada tahap ini tentu mengalami proses evaluasi dari calon pengguna yaitu konselor di sekolah. Salah satu catatan evaluasi adalah harapan konselor untuk media ini dapat memuat topik yang lain sehingga tidak hanya digunakan pada topik stres akademik saja. Secara keseluruhan, produk yang diuji cobakan kepada pengguna mendapatkan respons yang cukup baik, sehingga hasil evaluasi yang diberikan oleh konselor lebih kepada pengembangan pada penelitian selanjutnya. Pada akhirnya, seluruh tahapan ADDIE telah dilakukan untuk menyempurnakan produk yang dikembangkan dan menguji keberterimaan produk sesuai dengan aspek yang ditentukan yaitu ketepatan, kegunaan, kemenarikan, dan kemudahan.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa media bimbingan RETINA beserta komponen pendukungnya (*website* dan buku panduan) memiliki tingkat keberterimaan yang sangat tinggi, baik dari perspektif para ahli (kelayakan) maupun dari pengguna akhir (kepraktisan). Keberhasilan ini tidak terlepas dari proses pengembangan yang sistematis dan berlandaskan pada analisis kebutuhan yang mendalam. Data validasi dan uji pengguna secara rinci menunjukkan bagaimana desain media RETINA secara inheren berhasil mengoperasionalkan landasan teoretis stres dan prinsip media pembelajaran untuk menciptakan sebuah intervensi yang efektif.

Analisis dari aspek Ketepatan (Akurasi) menjadi fondasi utama yang mengonfirmasi validitas produk. Kelayakan materi, khususnya, mencapai tingkat kesepakatan yang nyaris sempurna (skor validasi ahli materi = 1,00), yang didukung oleh penilaian pengguna (skor = 96,9% untuk buku panduan). Hal ini menunjukkan bahwa konten psikoedukasi yang disajikan sangat akurat secara teoretis dan relevan secara kontekstual. Relevansi ini merupakan hasil langsung dari tahap analisis kebutuhan di salah satu SMA di kota Batu yang mengidentifikasi stresor spesifik (tekanan belajar, tuntutan prestasi, adaptasi kurikulum). Alur materi yang logis, mulai dari pengenalan konsep, identifikasi sumber stres, hingga pelatihan strategi koping, selaras dengan kerangka intervensi kognitif-perilaku. Validitas pendekatan psikoedukasi terstruktur ini didukung oleh penelitian terdahulu, seperti studi oleh Ruini et al. (2009), yang menemukan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis sekolah yang terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membangun resiliensi remaja. Dengan demikian, validasi ini menegaskan bahwa RETINA bukan sekadar kompilasi informasi, melainkan sebuah intervensi yang terstruktur secara pedagogis.

Dari sisi aspek Kemenarikan dan Kemudahan (Kelayakan Media), skor yang tinggi dari para ahli (skor 0,88 dan 0,75) dan pengguna (Kemenarikan *website* 89,6%; Kemudahan 83,8%) mengindikasikan bahwa eksekusi teknis dan desain visual produk berhasil. Data validasi ahli media yang menunjukkan adanya perbedaan persepsi awal (skor 2 vs 4) dan kesepakatan pada item yang perlu direvisi (item 23) justru menunjukkan pentingnya proses R&D yang reflektif. Keberhasilan merespons masukan inilah yang memastikan produk akhir selaras dengan Prinsip Pembelajaran Multimedia dari Mayer (2020). Keberhasilan dalam merancang media yang "tepat" secara teknis (mudah dan menarik) merupakan prediktor kunci keberterimaan, sebagaimana ditekankan dalam model seperti *Technology Acceptance Model* (TAM) oleh Davis (1989), di mana persepsi kemudahan penggunaan (*perceived ease of use*) adalah faktor determinan. Tingginya skor kemenarikan dan kemudahan dari pengguna mengonfirmasi bahwa desain ini berhasil dan diterima dengan baik.

Jembatan antara validitas teoretis dan fungsionalitas di dunia nyata terbukti melalui hasil uji kepraktisan pada aspek Kegunaan (*usefulness*). Dengan skor akhir 'Sangat Praktis' (85,8% untuk *website* dan 90,5% untuk buku panduan), media RETINA terbukti berhasil menjawab kebutuhan praktis di lapangan. Hasil uji pengguna secara spesifik menyoroti aspek Kegunaan buku panduan (97,5%) dan *website* (89,2%) sebagai nilai tertinggi. Ini membuktikan bahwa konselor memandang produk ini sebagai paket layanan siap pakai yang sangat fungsional. Temuan ini sangat krusial, karena penelitian tentang implementasi media digital di sekolah oleh Sweeney et al. (2018) sering menyoroti "hambatan praktis" (*practical barriers*) sebagai tantangan utama bagi konselor. Skor kepraktisan RETINA yang sangat tinggi menunjukkan bahwa desainnya, terutama platform Google Sites yang familiar dan RPLBK yang terstruktur berhasil meminimalisir hambatan tersebut, memungkinkan konselor untuk fokus pada peran utamanya sebagai fasilitator.

Tingginya keberterimaan RETINA pada aspek ketepatan dan kegunaan dapat dijelaskan melalui Model Transaksional Stres dari Lazarus dan Folkman (1984). Media RETINA secara langsung mengintervensi kedua proses penilaian kognitif. Pada penilaian primer (evaluasi ancaman), materi psikoedukasi yang telah divalidasi dengan skor ketepatan tinggi membantu siswa membingkai ulang (*reframe*) tantangan akademik sebagai sesuatu yang dapat dikelola (*eustress*). Kemudian, RETINA memperkuat penilaian sekunder (evaluasi sumber daya) dengan menyediakan modul keterampilan coping. Tingginya skor kegunaan dari pengguna (97,5% dan 89,2%) menjadi bukti empiris bahwa sumber daya ini dianggap sangat relevan. Dengan membekali siswa dengan keterampilan konkret, RETINA meningkatkan persepsi mereka akan kemampuan diri, sejalan dengan temuan Misra dan McKean (2000) dan Carver et al. (1989) yang mengidentifikasi bahwa strategi coping yang berfokus pada masalah dan emosi, keduanya diajarkan dalam RETINA dan merupakan kunci untuk mediasi stres.

Keberhasilan dalam menyampaikan sumber daya coping ini diperkuat oleh format media itu sendiri, yang tercermin pada tingginya skor aspek kemenarikan (89,6%) dan kemudahan (83,8%) dari pengguna. Sesuai dengan Teori Kognitif Pembelajaran Multimedia (Mayer, 2020), penggunaan kombinasi teks, grafis, dan audio-visual memfasilitasi pemrosesan informasi. Tingkat penerimaan yang tinggi terhadap format digital ini konsisten dengan ulasan sistematis oleh Richardson et al. (2010) mengenai intervensi CBT berbasis web untuk remaja, yang menemukan bahwa platform digital yang dirancang dengan baik memiliki tingkat penerimaan dan keterlibatan yang tinggi. Dengan demikian, RETINA tidak hanya memberi tahu apa yang harus dilakukan, tetapi juga menunjukkan bagaimana melakukannya dalam format yang menarik, yang dikonfirmasi oleh Guru BK sebagai jembatan efektif antara teori dan aplikasi praktis.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi signifikan, baik secara praktis di lapangan maupun secara teoretis bagi keilmuan Bimbingan dan Konseling. Secara praktis, media RETINA menyediakan alat bantu intervensi preventif yang terstandar dan relevan dengan karakteristik siswa *digital natives*. Bagi siswa, media ini berfungsi sebagai 'reseptor cahaya' (sesuai filosofi namanya) untuk meningkatkan *self-awareness* (menjawab gap 15,6% kesadaran) melalui intervensi Psikoedukasi. Selain itu, media ini membekali mereka dengan keterampilan adaptif melalui intervensi Pelatihan Keterampilan Coping (seperti audio relaksasi dan manajemen waktu) yang dapat diakses kapan saja. Bagi konselor, media ini berfungsi sebagai akselerator layanan yang efisien. Dengan adanya RPLBK yang terstruktur, konselor dibebaskan dari beban penyiapan materi dan dapat mendedikasikan lebih banyak waktu untuk fokus pada peran utamanya sebagai fasilitator diskusi kelompok, sehingga memungkinkan implementasi layanan berbasis bukti (*Evidence-Based Practice*) secara lebih merata.

Secara teoretis, implikasi keilmuan utama dari penelitian ini adalah memberikan validasi empiris bahwa sintaks (alur) intervensi BK yang kompleks dapat dioperasionalkan secara efektif ke dalam format media digital. Penelitian ini tidak hanya mengembangkan "media informasi", melainkan sebuah "paket intervensi" yang terstruktur. Media RETINA membuktikan bahwa teknik Psikoedukasi (untuk membangun insight kognitif), Pemodelan Vikarius (melalui video studi kasus untuk memicu refleksi afektif), dan Pelatihan Keterampilan Coping (untuk melatih *self-help* perilaku) dapat diintegrasikan ke dalam sebuah alur *website* yang logis. Ini memperkuat landasan keilmuan bagi pengembangan *cyber-counseling* dan *digital mental health interventions* dalam konteks Bimbingan dan Konseling di Indonesia. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknologi, jika dirancang dengan landasan model pengembangan (ADDIE) dan analisis kebutuhan yang kuat, dapat menjadi

wahana yang valid untuk menyelenggarakan intervensi Kognitif-Perilaku (CBI) yang sistematis di lingkungan sekolah.

4. Simpulan

Penelitian dan pengembangan ini telah berhasil mencapai tujuannya untuk mengembangkan dan menguji tingkat keberterimaan media bimbingan RETINA. Berdasarkan proses evaluasi sistematis, tujuan untuk menguji kelayakan produk tercapai, dibuktikan dengan perolehan skor kesepakatan *Inter-rater Agreement Model* (Cohen's Kappa) yang berada pada kategori 'Kuat' (Substantial) hingga 'Sempurna' (Perfect) (skor 0,75 – 1,00). Tujuan untuk menguji kepraktisan juga terpenuhi, dengan perolehan skor persentase 85,8% – 90,5% dari pengguna (Guru BK), yang mengindikasikan kategori 'Sangat Praktis'. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media RETINA dinyatakan sangat berterima (*highly acceptable*), valid secara teoretis dan fungsional, serta siap diimplementasikan sebagai alat bantu inovatif dalam layanan bimbingan kelompok preventif. Penelitian efektivitas lebih lanjut disarankan untuk mengukur dampak langsung media ini terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini. Penulis menyatakan bahwa AI digunakan semata-mata untuk meningkatkan keterbacaan dan kebahasaan dengan pengawasan manusia yang ketat; tidak ada konten, ide, analisis, interpretasi, atau kesimpulan yang dihasilkan oleh AI.

Daftar Rujukan

- ASCA. (2019). *The ASCA national model: A framework for school counseling programs* (4th ed.). Alexandria, VA: American School Counselor Association.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction* (4th ed.). New York, NY: Longman.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-0-387-09506-6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37–46. doi:10.1177/001316446002000104
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340. doi:10.2307/249008
- Fitria, H. (2018). *Instrumen perbandingan stres akademik siswa berdasarkan tingkatan kelas dan jurusan* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning* (3rd ed.). New York, NY: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781108680026
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Naila, S., & Savitri, L. S. Y. (2023). Efektivitas intervensi stres akademik secara daring pada siswa kelas 2 sekolah menengah atas. *Akademika: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(1), 47–60. doi:10.34005/akademika.v12i01.2982

- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. doi:10.1080/02673843.2019.1596823
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1–6. doi:10.1108/10748120110424816
- Richardson, T., Stallard, P., & Velleman, S. (2010). Computerised cognitive behavioural therapy for the prevention and treatment of depression and anxiety in children and adolescents: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review, 13*(3), 275–290. doi:10.1007/s10567-010-0070-8
- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E., & Fava, G. A. (2009). Well-being therapy in school settings: A pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics, 78*(4), 243–249.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.