

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai sesuatu tetapi terdapat batasan atau penghalang di dalamnya (Robbins, 2001). Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap kejadian stres adalah golongan remaja, dimulai ketika anak berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2004). Sedangkan masa remaja menurut Hurlock (1980), berawal dari usia 13 tahun dan berakhir pada usia 17 atau 18 tahun. Hal ini dikarenakan pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perubahan mental, perubahan emosional, dan perubahan sosial yang biasanya terjadi pada masa anak-anak menuju dewasa. Selain itu, masa remaja juga disebut pula masa peralihan dari tahap perkembangan yang satu ke tahap berikutnya (Hurlock, 1980), sehingga dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja inilah yang seringkali menimbulkan permasalahan dan kemudian menyebabkan stres lebih mudah terjadi. Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall pada abad ke-20 menjelaskan pula bahwa masa remaja dikenal juga dengan masa *strom and stress* (Santrock, 2003).

Pada remaja dengan rentang usia 16 sampai dengan 18 tahun pada umumnya tengah berada pada tingkat sekolah menengah atas yang memiliki kewajiban untuk belajar secara formal di sekolah. Termasuk di dalamnya adalah peserta didik kelas X mengalami masa peralihan antara jenjang sekolah menengah pertama menuju sekolah menengah atas, dengan perbedaan tingkat beban belajar dan tuntutan yang diterima oleh mereka. Hal ini sejalan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dimana peserta didik diharapkan mampu untuk memiliki kematangan intelektual dalam memperoleh pemahaman serta pengetahuan mengenai tugas perkembangan dan beberapa aspek yang harus dikuasai dalam mempelajari teknik pengambilan keputusan dan kemampuan dalam memecahkan suatu masalah secara objektif.

Menurut Denise E. Larue & Judith W. Herman dalam penelitiannya yang berjudul *Adolescent Stress Through The Eyes of High-Risk-Teens* (2008), stresor utama yang sering terjadi pada remaja adalah lingkungan sekolah dimana sebagian besar sumber stres pada peserta didik di lingkungan sekolah berawal dari masalah akademik (Elias, 2011), sehingga sering disebut stres akademik.

Menurut Rao (2008), tuntutan akademik yang sering dialami peserta didik seperti adanya tes atau ujian, kompetisi kelas, tuntutan waktu, orang tua, guru dan lingkungan kelas, sosial dan kesuksesan

masa depan. Selain itu, sumber stres pada peserta didik bisa disebabkan karena beban akademik yang tinggi, materi-materi yang diwajibkan dan persepsi tentang waktu yang tidak cukup untuk belajar (Nandamuri, 2011). Menurut Carverth (dalam Misra & McKean, (2000)), proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku yang timbul dalam proses belajar mengajar dapat menyebabkan terjadinya stres akademik.

Salah satu stres akademik yang dialami oleh peserta didik adalah ketika menghadapi ujian, karena merupakan tahap penilaian. Seperti yang dimuat oleh media online Tempo, bahwa banyak peserta didik yang mengalami stres ketika menjelang ujian sekolah karena merasa dinilai oleh pihak lain. Perilaku yang muncul akibat stres tersebut antara lain adalah peserta didik terus menerus belajar karena cemas, atau bahkan tidak belajar sama sekali agar tidak merasa stres. Oleh karena itu, peserta didik dituntut agar selalu memiliki kesiapan untuk mengikuti ujian yang akan dihadapi dan menghindari munculnya stres akademik sehingga tidak mengganggu prestasi belajar di sekolah.

Penelitian Gusniati (Desmita, 2010: 290) terhadap peserta didik pada salah satu sekolah unggulan di Jakarta menemukan adanya fenomena stres yang dialami peserta didik di sekolah. Sekitar 40,74% peserta didik merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan

peringkat sekolah, 62,96% peserta didik merasa cemas menghadapi ujian semester, 82,72% peserta didik merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek, 80,25% merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan 50,62% peserta didik merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Para peserta didik mengemukakan mengalami stres akademik pada setiap semester dengan sumber stres akademik yang tinggi akibat dari belajar sebelum ujian, ujian, kompetisi nilai, dan dari begitu banyak materi yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (McKean & Misra, 2000)

Di kalangan remaja Indonesia banyak ditemukan fenomena ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola stres dan kebanyakan yang mengalami disebabkan oleh ujian. Beberapa pemberitaan tentang stres di media massa akibat masalah akademik, yaitu : seorang peserta didik syok dan bunuh diri karena tidak lulus UN (Kompasiana, 2011), seorang peserta didik di Bekasi gantung diri karena malu dengan nilai raport rendah (Ehan, 2011), dan seorang gadis di Medan bunuh diri karena tidak naik kelas (Global Medan, 2010).

Jumlah keseluruhan kasus stres akademik di Indonesia sebenarnya belum diketahui secara pasti, namun gambaran umum tentang stres akademik pada peserta didik di tingkat SMA dapat dilihat pada penelitian berikut. Berdasarkan hasil penelitian Taufik dan Ildil

(2013), menunjukkan gambaran tingkat stres akademik peserta didik tingkat SMA Negeri di Padang yakni, sebanyak 13,2% mengalami tingkat stres akademik tinggi, 71,8% tingkat stres akademik sedang, dan sebanyak 15% mengalami tingkat stres akademik rendah, dan. Persentase tersebut dapat meningkat setiap tahunnya dan akan berdampak negatif jika pengelolaan stres tidak baik. Menurut Crawford & Henry (2003), gejala yang timbul seperti mudah marah, merasa cemas, bereaksi berlebihan terhadap satu situasi, sulit beristirahat, dan juga mudah tersinggung dapat terjadi selama beberapa jam sampai beberapa hari saja. Hal ini merupakan dampak negatif dari stres akademik kategori sedang. Data-data di atas menunjukkan pentingnya peserta didik memiliki informasi mengenai cara mengelola stres akademik sebagai upaya pencegahan agar stres tersebut tidak meningkat dan tidak berujung pada dampak-dampak negatif lainnya.

Dampak yang ditimbulkan stres akademik pada peserta didik adalah berupa menurunnya motivasi belajar, kompetensi yang dimiliki tidak berkembang, tidak terpenuhi standar kelulusan yang ditetapkan oleh sekolah maupun pemerintah yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan. Selain itu, stres dapat memunculkan perilaku maladaptif bagi peserta didik dalam kehidupan pribadi dan sosial. Dampak stres dari segi fisik, peserta didik dapat mudah terserang berbagai penyakit. Nurdini (2009), perwujudan dari stres

akademik antara lain adalah peserta didik malas mengerjakan tugas, sering bolos sekolah dengan berbagai alasan dan mencontek atau mencari jalan pintas dalam mengerjakan tugas. Gejala stres akademik lain yang muncul seperti: prestasi menurun, mabul, cemas/gelisah ketika menghadapi ujian dan tugas yang banyak, sulit berkonsentrasi, menangis ketika tidak sanggup mengerjakan tugas/soal, suka berbohong, mencontek, takut menghadapi guru tertentu, takut terhadap mata pelajaran tertentu dan lain-lain.

Permasalahan di atas tentu menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2006). Salah satu metode untuk mengelola stres akademik adalah menggunakan strategi *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, (2003) *coping* adalah kemampuan individu dalam memproses atau mengelola tuntutan yang ada, baik secara internal maupun eksternal. Sedangkan Nasir & Muhith (2011) berpendapat bahwa strategi *coping* digunakan baik secara kognitif ataupun perilaku dalam menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, dan menghadapi ancaman.

Menurut Lazarus (dalam (Sarafino, 2012)) bahwa *coping* yang digunakan untuk mengelola stres adalah teknik *problem focused coping*, yakni menggunakan strategi kognitif dalam menyelesaikan masalah. Strategi ini dapat digunakan pada stres akademik tingkat

menengah atau sedang. Dalam penelitian yang dilakukan Utomo (2008) terdapat hubungan antara teknik *problem focused coping* dengan stres tingkat tinggi dan sedang. Strategi *problem focused coping* membantu peserta didik dalam mengelola stres akademik secara langsung. Oleh karena itu, apabila peserta didik mendapatkan informasi mengenai strategi *problem focused coping* maka peserta didik dapat mencegah stres akademik agar tidak meningkat ke tahap yang lebih tinggi. Stresor dapat dikurangi menggunakan strategi *problem focused coping* dengan cara menghadapi dan berusaha memecahkan masalah dengan melakukan tindakan atau mempelajari keterampilan tertentu dalam mengelola stres (Smet, Psikologi Kesehatan, 1994).

Penyampaian informasi yang tepat kepada peserta didik akan memudahkan peserta didik menyerap informasi dan mengelola informasi yang diterima. Menurut (Djamarah & Zain, 2006), media merupakan alat bantu yang berfungsi sebagai perantara dalam proses belajar, yang dapat menjelaskan materi secara sederhana dan mudah dipahami, serta dapat mewakili kata-kata yang kurang mampu diucapkan oleh guru. Oleh karena itu, pemilihan media juga perlu diperhatikan terutama oleh guru BK dalam memberikan informasi dan melakukan bimbingan klasikal di kelas. Media yang dipilih disesuaikan

dengan informasi yang akan diberikan dan dibuat semenarik mungkin untuk selanjutnya dapat digunakan oleh peserta didik secara mandiri.

Ariani dan Haryanto (2010) menyatakan beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari multimedia adalah proses pembelajaran yang lebih menarik, lebih interaktif, jumlah waktu mengajar berupa ceramah dapat dikurangi, meningkatkan motivasi peserta didik dalam belajar, serta meningkatkan pusat perhatian dan sikap belajar peserta didik. Selain itu, menurut Kemp dan Dayton (Kustandi dan Sujipto, 2011), terdapat beberapa manfaat media yang teridentifikasi dalam proses pembelajaran yaitu : penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan, proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik, proses pembelajaran menjadi lebih interaktif, efisiensi waktu dan tenaga, meningkatkan kualitas hasil belajar peserta didik, memungkinkan proses belajar dapat dilakukan dimana pun dan kapan puns, menumbuhkan sikap positif peserta didik terhadap materi dan proses belajar, serta mengubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif.

Salah satu media yang sesuai untuk membantu permasalahan peserta didik adalah media video tutorial. Video tutorial adalah rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan



pengajaran tambahan untuk peserta didik (Havizhah, Effendi, & Rusdi, 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahnun (2012), ditemukan bahwa tingkat pencapaian pengetahuan yang diperoleh melalui indera penglihatan mencapai 75%, melalui indera pendengaran sebesar 13%, dan indera lainnya seperti pengecap, sentuhan, penciuman, sebesar 12%. Lingkungan belajar yang difasilitasi dengan gambar-gambar memberikan dampak tiga kali lebih kuat dan mendalam dibandingkan hanya menggunakan kata-kata (ceramah). Oleh karena itu, media pembelajaran yang dapat memadukan kata-kata serta gambar sekaligus seperti video tutorial diyakini dan terbukti memberikan peran penting dalam menunjang efektifitas pembelajaran.

Video tutorial memiliki keunggulan dalam memperlihatkan suatu proses, antara lain adalah : (1) video tutorial yang merekam kegiatan motorik memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengamati dan mengevaluasi, (2) media video tutorial juga dapat meningkatkan kompetensi interpersonal dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendiskusikan informasi yang telah disampaikan dalam video, dan (3) video tutorial mampu menampilkan prosesnya secara bertahap (Fakhrezi, 2015).

Pemilihan media video tutorial ini dirasa tepat dalam menyampaikan informasi mengenai strategi *problem focused coping*,

dikarenakan di dalam video tutorial umumnya berisikan rangkaian kegiatan yang dilakukan atau menyampaikan cara-cara yang akan dilakukan. Dengan komponen video tutorial yang mengandung audio dan visual memungkinkan peserta didik memperoleh gambaran secara jelas dari setiap tahapan yang harus dilakukan dan akan memudahkan peserta didik dalam mengaplikasikan cara-cara di dalam strategi *problem focused coping* pada stres akademik tersebut. Asensio dkk. (2002) menyatakan bahwa video tutorial mampu membantu peserta didik dalam memvisualisasikan proses atau melihat sesuatu berproses, bergerak dan bekerja. Anderson (1987) dalam Siwi (2012) juga menyatakan kelebihan video tutorial yang dapat menunjukkan kembali gerakan tertentu (disertai suara ataupun tidak). Penggunaan video tutorial membuat informasi dapat disajikan secara serentak pada waktu yang sama di lokasi yang berbeda, dengan jumlah penonton atau peserta yang tak terbatas, dengan cara menempatkan monitor di setiap kelas, sehingga dengan video tersebut diharapkan peserta didik dapat belajar secara mandiri.

Dari hasil penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan media video tutorial yang dilakukan oleh Efendi, Sumarni, dan Efendi (2015) hasilnya menunjukkan bahwa dengan penggunaan media video tutorial dalam pengajaran mata kuliah mekanika tanah, mahasiswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan. Hal ini disebabkan

karena di dalam video tersebut terdapat penjelasan melalui gambar dan juga suara. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Pritandhari dan Ratnawuri (2015), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas belajar mahasiswa. Diantaranya adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya fasilitas pembelajaran, dan materi kurang menarik. Oleh karena itu penggunaan media video tutorial sangat bermanfaat bagi pembelajaran. Kurangnya kemandirian belajar dapat diatasi dengan pembelajaran menggunakan media pembelajaran yaitu media video tutorial. Dengan menggunakan media berupa video tutorial mahasiswa sangat antusias dalam mengikuti mata kuliah pengenalan komputer. Minat mahasiswa dalam belajar pun meningkat. Hal ini ditunjukkan oleh tingkat absensi yang hampir selalu terisi penuh. Dengan meningkatnya minat mahasiswa, akan berdampak terhadap hasil dan kualitas pembelajaran yang meningkat.

Berdasarkan wawancara peneliti kepada guru BK dan juga studi pendahuluan terhadap 150 peserta didik kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta sebelum penelitian dimulai, diperoleh data-data sebagai berikut :

- a. SMA Labschool Rawamangun Jakarta dilengkapi dengan sarana prasarana yang mendukung kegiatan akademik maupun non

akademik, terbukti dari berbagai fasilitas yang dipersiapkan di sekolah seperti Laboratorium IPA, Laboratorium Bahasa, Green House, Ruang Musik, Ruang Media Resource Center (MRC), dan poliklinik.

- b. SMA Labschool Rawamangun Jakarta memiliki standar akademik yang tinggi terhadap proses belajar mengajar di sekolah dapat dilihat nilai KKM yang ditetapkan.
- c. Karakteristik unggul yang membedakan SMA Labschool Rawamangun Jakarta dengan sekolah lainnya adalah sekolah ini digunakan untuk praktik ajar, penelitian pendidikan, dan inovasi pendidikan, menyediakan 22 jenis kegiatan ekstrakurikuler yang bisa dipilih oleh peserta didik. Selain itu, dalam rangka memberikan layanan kependidikan bagi siswa yang akan melanjutkan pendidikan ke luar negeri atau ingin mendapatkan layanan *plus*, SMA Labschool Jakarta mulai tahun pelajaran 2003-2004 membuka program sertifikasi internasional melalui kerjasama dengan *Centre for International Education of Universitas Al Azhar Indonesia* (CIE of UAI) sebagai *centre international examination dari Cambridge University*. Program yang ditawarkan adalah Program Sertifikasi Internasional dan Penilaian Pendidikan A/AS Level yang merupakan kombinasi dari program A Level dan program AS Level. Selanjutnya, program unggulan yang ada di

sekolah ini adalah *Trip Observasi* yang dilakukan setiap tahun dan *Corps Brigade*, organisasi yang diprakarsai untuk menunjang kegiatan *trip* observasi.

- d. Gambaran gejala stres akademik yang dialami oleh peserta didik kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta, diperoleh dari data studi pendahuluan sebagai berikut : 53% berkeringat dingin ketika tampil di depan kelas, 65% bingung dengan materi yang dijelaskan oleh guru, 81% khawatir tentang hasil ujian, 72% mudah lelah ketika tidak mengerti pelajaran, 64% menjadi mudah marah ketika tidak mengerti pelajaran, 61% menjadi mudah tersinggung, 76% merasa cemas ketika menjelang ujian, 68% merasa putus asa ketika tidak bisa mengerjakan soal, 71% merasa sedih ketika mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan harapan, 70% mudah lupa dengan pelajaran yang telah diajarkan oleh guru, 70% panik ketika banyak tugas, 61% telat mengumpulkan tugas, 66% sulit berkonsentrasi ketika belajar di kelas, 56% tidur lebih banyak dari biasanya ketika jam pelajaran di kelas, 59% merasa perut mulas ketika menjelang ujian.
- e. Sebanyak 76% peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta menunjukkan gejala stres akademik kategori sedang. Sebanyak 16% menunjukkan kategori tinggi dan 8% menunjukkan kategori rendah.

- f. Menurut guru BK, stres akademik yang dialami peserta didik termasuk kategori yang belum membahayakan, terlebih pada peserta didik yang masih berada di kelas X. Hal ini dikarenakan stres akademik tersebut mampu memberikan dampak positif pada perkembangan peserta didik
- g. Hasil studi pendahuluan pada peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta diperoleh data bahwa peserta didik belum mendapatkan informasi mengenai strategi *problem focused coping* dalam mengelola stres akademik, dengan rincian data sebagai berikut : 1) 51,8% peserta didik tidak mengetahui langkah menghadapi ujian secara aktif, 2) 54,5% peserta didik tidak mengetahui perencanaan mengenai cara yang harus dilakukan untuk mengelola stres akademik dalam menghadapi ujian, 3) 68,2% peserta didik tidak mengetahui pembuatan strategi yang akan digunakan untuk mengelola stres akademik dalam menghadapi ujian, 4) 40,9% peserta didik tidak mengetahui cara untuk membatasi kegiatan yang terlalu berlebihan, 5) 34,5% peserta didik tidak memahami situasi yang tepat untuk mempelajari materi ujian, 6) 45,5% peserta didik tidak mengetahui prioritas dalam mengatur kegiatan yang akan mengganggu belajar untuk ujian, 7) 47,3% peserta didik tidak mengetahui cara apabila merasa kesulitan dalam memahami materi ujian, 8) 75,5% peserta

didik tidak mengetahui cara-cara strategi dalam menangani stres yang berfokus untuk mengurangi stres akademik terutama ketika akan menghadapi ujian, 9) 65,5% peserta didik tidak mengetahui cara mengendalikan perilaku dalam merespon gangguan yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar ketika sedang mempelajari materi ujian, dan 10) 78,2% peserta didik mengetahui jika ujian menjadi sumber dari stres akademik yang dirasakan di sekolah.

- h. Guru BK mengatakan bahwa terkadang peserta didik tidak masuk kelas ketika akan ujian pada hari yang ditentukan dengan alasan belum siap mengikuti ujian. Pada semester awal biasanya peserta didik belum terlalu sadar untuk mengejar nilai raport semester 1, namun ketika sudah masuk semester 2 peserta didik baru akan mengejar nilai-nilai yang dirasakan memiliki daya saing dan belum mencapai standar yang diinginkan. Pada masalah ini terlihat perilaku peserta didik yang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi ujian dan terlihat pula pada hasil nilai yang diperoleh.
- i. Guru BK belum pernah memberikan informasi mengenai strategi *problem focused coping* pada peserta didik kelas X SMA Labschool Rawamangun Jakarta
- j. Guru BK hanya menggunakan media powerpoint, video, dan buku panduan BK yang disediakan oleh pihak sekolah secara

bergantian pada setiap pertemuan dan belum pernah menggunakan media video tutorial sebagai alternatif dalam penyampaiannya

- k. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh data sebagai berikut : sebanyak 89% peserta didik merasa tertarik dengan penggunaan media video tutorial sebagai media penyampaian informasi yang lebih mudah dipahami dan menarik, 96% peserta didik sudah mengetahui bentuk video tutorial, 85% peserta didik menyatakan bahwa media pembelajaran menggunakan video tutorial lebih menarik, dan 85% peserta didik membutuhkan video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik

Berdasarkan permasalahan dan data-data studi pendahuluan yang sudah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan sebuah media pembelajaran berupa video tutorial mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik dalam menghadapi ujian untuk peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta. Penelitian ini menjadi penting karena bertujuan untuk mengembangkan media yang selama ini sudah digunakan, agar penyampaian informasi yang dibutuhkan oleh peserta didik bisa lebih efektif dan berdaya guna. Selain itu sebagai pencegahan agar stres



akademik yang sudah ada pada peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta tidak meningkat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan, di antaranya adalah :

1. Bagaimana gambaran gejala stres akademik yang terjadi pada peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta?
2. Apakah hambatan yang dialami oleh peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta dalam mengelola stres akademik yang dialami di sekolah?
3. Apakah peserta didik bisa mendapatkan informasi mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik yang dialami ?
4. Bagaimana gambaran media yang digunakan oleh Guru BK dalam memberikan informasi saat melakukan bimbingan klasikal di dalam kelas ?
5. Bagaimana mengembangkan media video tutorial strategi *problem focused coping* pada stres akademik untuk peserta didik kelas X di Labschool Rawamangun Jakarta?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka diperlukan sebuah media menarik yang dapat membantu peserta didik untuk memperoleh informasi mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik yang dialami oleh peserta didik sebagai upaya pencegahan agar tidak berdampak negatif dan menghambat prestasi akademik di sekolah. Oleh karena itu, pembatasan penelitian adalah hanya pada pengembangan video tutorial strategi *problem focused coping* pada stres akademik untuk peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana media video tutorial strategi *problem focused coping* pada stres akademik dapat dikembangkan untuk digunakan peserta didik kelas X di SMA Labschool Rawamangun Jakarta.”

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dalam hal berikut ini :

### **1. Manfaat Teoritis**

Video tutorial ini dibuat untuk membantu peserta didik dalam mendapatkan informasi mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik, sehingga peserta didik mengetahui cara-cara yang harus dilakukan untuk mengantisipasi stres akademik agar tidak meningkat serta dapat memberikan tambahan informasi bagi penelitian selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk praktik keterampilan mengajar dalam kegiatan bimbingan klasikal.

#### **b. Bagi Guru BK**

Membantu dalam memberikan pelayanan informasi pada peserta didik dalam kegiatan bimbingan klasikal.

#### **c. Bagi Peserta Didik**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi mengenai strategi *problem focused coping* pada stres akademik dan pemanfaatan media pembelajaran video tutorial agar membantu peserta didik mengetahui cara-cara yang harus

dilakukan untuk mengantisipasi stres akademik agar tidak meningkat.