

Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok *Emotional Freedom Technique (EFT)* Untuk Mereduksi Kecemasan Adaptasi Kebiasaan Baru Siswa

Idriani Idris¹, Mohamad Rizal Pautina², Salim Korompot³, Rena Madina⁴, Permata Sari⁵, Sri Rawanti⁶, Nur Idil Fitri Idris⁷

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3,4,5}
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia⁶
Manajemen Informatika, Politeknik LP3I Makassar, Indonesia⁷

idrianiidris02@ung.ac.id

Diterima: Agustus 2023

Disetujui: Oktober 2023

Dipublikasi: November 2023

Abstrak

Penyebaran Covid 19 dalam tren melandai sehingga Pemerintah mulai menyusun peta jalan transisi dari masa pandemi covid 19 menuju kondisi endemik. Adaptasi kebiasaan baru adalah kampanye publik kemendikbud dalam menginformasikan dan mengedukasi masyarakat tentang penyelenggaraan pembelajaran pada Tahun Akademik 2020/2021 dan awal januari di masa transisi pandemi ke endemi. Adaptasi kebiasaan baru adalah agar kita bisa bekerja, belajar dan beraktivitas dengan produktif berdampingan dengan pandemi dengan memperhatikan protokol kesehatan, kesehatan mental dan dukungan psikososial menuju adaptasi kebiasaan baru pada lingkungan sekolah. Penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan Borg and Gall. Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan panduan bimbingan kelompok dengan *emotional freedom technique (EFT)* untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa. Luaran dari penelitian ini berupa panduan bimbingan kelompok dengan *emotional freedom technique (EFT)* untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa. Berdasarkan hasil uji coba produk kelompok kecil menyatakan bahwa produk yang dibuat layak untuk dijadikan panduan untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa. Hasil penelitian berupa panduan bimbingan kelompok dengan *emotional freedom technique (EFT)* untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Emotional Freedom Technique, Kecemasan, Adaptasi kebiasaan baru

Abstract

The spread of Covid 19 is in a sloping trend so the Government has started to compile a road map for the transition from the Covid 19 pandemic to endemic conditions. The adaptation of new habits is the Ministry of Education and Culture's public campaign in informing and educating the public about the implementation of learning in the 2020/2021 Academic Year and early January during the transition from pandemic to endemic. Adapting to new habits is so that we can work, study and do activities productively side by side with a pandemic by paying attention to health protocols, mental health and psychosocial support towards adapting new habits to the school environment. This development research uses the Borg and Gall development model. The purpose of this study was to produce a group guidance guide using the emotional freedom technique (EFT) to reduce students' anxiety about adapting to new habits. The output of this study is a group guidance guide with the emotional freedom technique (EFT) to reduce students' anxiety about adapting to new habits. Based on the results of the small group product trials, it was stated that the product made was feasible to be used as a guide to reduce students' adaptation anxiety to new habits. The results of the research were in the form

of group guidance guides with the emotional freedom technique (EFT) to reduce students' anxiety about adapting to new habits.

Keywords: *Group Guidance, Emotional Freedom Technique, Anxiety, Adaptation of New Habits.*

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2023 by Idriani Idris, Mohamad Rizal Pautina, Salim Korompot, Rena Madina, Permata Sari, Sri Rawanti, Nur Idil Fitri Idris

PENDAHULUAN

Memasuki masa adaptasi kebiasaan baru, aktivitas belajar dan mengajar di sebagian kecil sekolah, kampus, dan tempat kursus mulai aktif kembali. Namun, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan siswa dan pihak sekolah untuk beradaptasi dimasa transisi dari pandemi ke endemik di lingkungan sekolah salah satunya adalah protokol kesehatan menuju adaptasi kebiasaan baru, kesehatan mental dan dukungan psikososial pada lingkungan sekolah (Lestari & Padjadjaran, 2021).

Setiap penyelesaian permasalahan yang terjadi akibat pandemi covid 19 pada lingkungan sekolah, harus dibelajarkan kepada siswa karena siswa juga harus mengalami sendiri di masa belajarnya yang berbeda dari biasanya. Semua harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan yang baru lagi. Cara belajar berubah, dimana diawal pandemi covid 19 harus memanfaatkan teknologi karena tidak bisa berkolaborasi dengan guru dan teman-temannya secara langsung. Dimasa endemi ini berubah lagi, Pembelajaran dilaksanakan dengan mengikuti anjuran Menteri Pendidikan dan pemerintah daerah setempat.

Republika.co.id (2021), tangerang. Kegiatan pembelajaran sekolah tatap muka ditengah pandemi covid 19 saat ini berangsur dimulai. Kembalinya anak-anak ke sekolah menjadi kekhawatiran dan kegugupan tersendiri, baik bagi orang tua maupun anak, setelah satu tahun masa pandemi hanya menjalani pembelajaran jarak jauh atau sekolah online. Seperti yang diungkapkan oleh Wantu dan Tuasikal (2020) bahwa permasalahan komunikasi yang terjadi dalam proses pembelajaran secara jarak jauh ataupun bertatap wajah akan berdampak terhadap kelancaran pembelajaran. Apalagi Dalam proses belajar, banyak faktor yang mempengaruhi, Baik faktor internal dari diri siswa itu sendiri maupun faktor eksternal dari luar diri siswa itu sendiri (Sofyani et al.,2022)

Lestari & Padjadjaran, (2021), Adapun protokol kesehatan memasuki lingkungan sekolah yang perlu dilakukan oleh setiap orang, termasuk guru, para siswa, dan siapa pun yang hendak memasuki lingkungan sekolah dan selama berada di sekolah: kenakan masker saat berada di lingkungan sekolah, Jalani pemeriksaan suhu tubuh saat memasuki wilayah sekolah. Orang yang memiliki suhu tubuh di atas 38 derajat celcius tidak diperkenankan masuk ke lingkungan sekolah, cuci tangan dengan air bersih dan sabun atau *hand sanitizer*, terapkan etika batuk, yaitu menutup hidung dan mulut dengan tisu dan segera membuangnya ke tempat sampah atau menutup hidung dan mulut dengan lipatan siku ketika batuk, jaga jarak (*physical distancing*) minimal 1–2 meter dengan orang lain.

Lestari & Padjadjaran, (2021) adapun protokol kesehatan dalam proses belajar dan mengajar bagi guru, siswa, dan semua staf sekolah setelah kegiatan belajar mengajar secara tatap muka di sekolah dilangsungkan kembali adalah sebagai berikut: 1) Petugas kebersihan

sekolah harus membersihkan kelas dan menyemprotkan disinfektan ke seluruh ruangan, baik sebelum atau sesudah kegiatan belajar mengajar. 2) Setiap guru, siswa, dan staf lain di sekolah wajib menggunakan masker selama berada di lingkungan sekolah, 3) Siswa duduk di kursi yang telah diberi nomor sesuai absen dengan jarak 1 meter antar siswa. 4) Durasi kegiatan belajar mengajar tidak boleh lebih dari waktu yang telah ditentukan oleh pemerintah. 5) Jumlah siswa yang ada di dalam kelas tidak boleh lebih dari sepertiga jumlah siswa di kelas yang sebenarnya. 6) Kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler dianjurkan untuk ditiadakan sementara. Walaupun kegiatan ini diadakan, setiap orang harus tetap menjaga jarak. 7) Siswa membawa bekal masing-masing dan diwajibkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan saat waktu istirahat. Makan dan minum di waktu istirahat sebaiknya hanya di meja masing-masing.

Menghadapi keadaan di atas banyak siswa merasa cemas dan khawatir dengan adaptasi kebiasaan baru di sekolah sehingga diperlukan teknik untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi kebiasaan baru di sekolah. Maka dalam penelitian ini dikembangkan panduan bimbingan kelompok dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa yang memberikan keterampilan kepada siswa untuk mereduksi kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi kebiasaan baru di sekolah. Sehingga dengan adanya kreatifitas melalui media panduan tersebut akan sangat membantu proses layanan seperti yang disampaikan oleh Rahim et al. (2021) explained that media facilitates students in understanding guidance and counseling materials.

Safaria, dkk (2009:180) menuliskan “EFT adalah sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak masalah seperti stress, cemas, dan lain-lain, dengan mengubah kebiasaan buruk dan menghentikan pola pikir yang tidak sehat”. Konsep EFT didasarkan pada keyakinan bahwa masalah emosional berakar dari gangguan energi tubuh. Maka, intervensi pada sistem tubuh dengan menstimulus melalui *tapping*/ketukan ringan. Titik-titik energi/*meridian* akan menyelaraskan energi tubuh, mengubah kimiawi otak dan selanjutnya mengubah kondisi emosi menjadi lebih positif.

Menurut Zainuddin (Triantoro dkk, 2009: 181) EFT dapat dilakukan melalui lima tahap: EFT ada lima prosedur yang harus dilakukan yaitu *the set up* yaitu menggunakan kata-kata pemblokir pikiran negatif (*the set up words*), *the tune-in* yaitu mengingat kembali *the set up words* yang dirasakan, *the tapping* yaitu mengetuk titik-titik *meridian* dalam tubuh, *the nine gamut procedure* yaitu gerakan-gerakan merangsang otak dan *the tapping again* yaitu mengulang kembali *tapping*.

Tujuan kajian artikel ini memberikan kontribusi bagi guru bimbingan dan konseling maupun guru kelas dalam bentuk tersedianya panduan yang dapat digunakan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa.

METODE

Pengembangan panduan menggunakan prosedur penelitian pengembangan dari Gall et al (2003), yang terdiri dari 10 langkah utama, yaitu: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) ujicoba produk, (7) revisi produk, (8) ujicoba pemakaian, (9) revisi produk, dan (10) produk masal.

Penelitian ini dilakukan dengan dibatasi sampai pada langkah ke 7 yaitu revisi produk, dan akan dilanjutkan pada fase kedua langkah ke 8 sampai 10 dilakukan uji coba produk, dalam hal ini uji coba kelompok besar yang dilakukan melalui eksperimen.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar penilaian angket untuk validasi ahli, dan uji coba kelompok kecil. Angket dikembangkan berdasarkan aspek keberterimaan produk meliputi aspek kemudahan, kegunaan dan kemenarikan produk. Teknik analisis data yang digunakan berupa analisis kualitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data hasil validasi ahli, dan data uji coba kelompok kecil.

HASIL TEMUAN

Adapun hasil penelitian pengembangan panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah yang telah dilakukan oleh peneliti dijabarkan secara detail sebagai berikut: Potensi dan Masalah dimaksud dalam penelitian ini berkaitan dengan ketersediaan panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah. Masalah yang dimaksud adalah siswa SMP diharapkan dapat mereduksi kecemasannya dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru di sekolah dengan berbagai aturan yang berlaku selama masa endemi. Namun pada kenyataannya siswa SMP banyak merasakan kecemasan dalam menjalani aturan yang berlaku di sekolah setelah pandemi.

Peneliti melakukan pengamatan serta wawancara pada guru bimbingan dan konseling serta beberapa siswa dan orang tua guna mengetahui tingkat kecemasan siswa beradaptasi dengan kebiasaan baru dimasa endemi. Berangkat dari permasalahan tersebut peneliti mengembangkan sebuah panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah. Adanya panduan ini, siswa diharapkan dapat menangani kecemasannya dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah dimasa endemi. Selain itu bagi guru bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai media saat pemberian layanan bimbingan dan konseling.

Mengumpulkan informasi, informasi pada tahap ini dibuat perencanaan dalam pembuatan desain awal produk panduan. Setelah itu mencari informasi tentang tata cara pembuatan panduan, selanjutnya melakukan kajian pustaka tentang materi yang akan disajikan dalam panduan bimbingan kelompok dengan EFT. Kajian ini dilakukan pada berbagai literatur yang ada seperti jurnal, buku, dan penelitian-penelitian terdahulu. Perencanaan ini dilakukan agar mempunyai gambaran untuk membuat panduan.

Desain Produk Pada tahap ini dilakukan pengembangan desain awal produk panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah. Ada beberapa hal penting yang harus dilakukan dalam menyusun kerangka tersebut yaitu: a) Mengidentifikasi pokok-pokok materi layanan yang sesuai dengan tujuan khusus. Pokok materi layanan yang dimaksud yaitu bimbingan kelompok dengan EFT yang telah dikaji pada tahap sebelumnya. b) Menyusun pokok-pokok materi layanan yaitu bimbingan kelompok dengan EFT dalam urutan dan klasifikasi yang logis serta memilih penggunaan bahasa yang sesuai dengan sasaran media yaitu siswa SMP. Setelah materi layanan siap disajikan, maka peneliti akan mulai menyusunnya secara sistematis. c)

Mengidentifikasi konten pendukung berupa warna, gambar, serta model desain grafis sehingga menarik untuk dilihat.

Hal ini bertujuan agar saat panduan bimbingan kelompok dengan EFT tersebut digunakan, siswa dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan pada panduan tersebut dengan dukungan gambar yang sesuai. Validasi desain (validasi ahli) setelah dilakukan desain produk, dilakukan uji validasi dengan menggunakan instrument berupa angket terbuka pada beberapa ahli, yaitu: (a) ahli bimbingan dan konseling, (b) ahli psikologi, (c) ahli bahasa indonesia dan (d) ahli desain. Adapun aspek-aspek yang diperoleh dalam proses melakukan validasi ialah:

Tabel 1. Penilaian Ahli pada Aspek Kegunaan Spesifikasi Isi dan Format Panduan
Aspek Kegunaan

No	Kriteria	Penilaian				Kategori
		Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	
Isi Panduan						
1	Pendahuluan.	4	4	4	4	Sangat Berguna
2	Emotional Freedom Technique	4	4	4	4	Sangat Berguna
3	Prosedur bimbingan kelompok	3	4	4	3	Sangat Berguna
Format Panduan						
1	Gambar	4	4	4	4	Sangat Berguna
2	Tabel	4	4	4	4	Sangat Berguna
3	Rasional	3	4	4	3	Sangat Berguna

Penilaian spesifikasi isi panduan pada aspek kegunaan terdiri dari empat kriteria penilaian. *pertama* kegunaan pada pendahuluan masuk dalam kategori sangat berguna. Hal ini dapat diartikan bahwa pendahuluan ini membantu memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan pengembangan. *Kedua*, EFT memperoleh penilaian ahli masuk dalam kategori sangat berguna. Hal ini dapat diartikan bahwa EFT ini berguna dalam memberikan pengetahuan kepada guru. Hal ini menunjukkan bahwa ahli menyetujui EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa. Sehingga, dapat diartikan bahwa bagian ini akan membantu guru BK untuk memahami prosedur EFT yang diaplikasikan dalam bimbingan kelompok.

Penilaian spesifikasi format panduan pada aspek kegunaan terdiri dari tiga kriteria penilaian. *Pertama*, pada bagian gambar memiliki penilaian yang berarti masuk dalam kategori sangat berguna. Penilaian ahli ini menunjukkan bahwa gambar berguna untuk mengilustrasikan materi panduan. *Kedua*, pada bagian tabel memiliki penilaian dan masuk dalam kategori sangat berguna. Hal ini menunjukkan bahwa tabel dalam panduan ini dianggap berguna untuk membantu penyampaian materi tentang EFT dalam panduan. *Ketiga*, kegunaan pada rasional dalam buku panduan yang memperoleh penilaian yang

masuk dalam kategori sangat berguna. Hal ini menunjukkan bahwa bagian rasional berguna dalam mendeskripsikan latar belakang pengembangan produk ini.

Tabel 2. Penilaian Ahli pada Aspek Ketepatan Spesifikasi Isi dan Format Panduan

No	Kriteria	Aspek Ketepatan				Kategori
		Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	
Isi Panduan						
1	Penjabaran Emotional Freedom Technique	4	4	4	4	Sangat Tepat
2	Prosedur bimbingan kelompok	4	4	4	3	Sangat Tepat
Format Panduan						
1	Penjabaran sub-bab rasional, tujuan dan sasaran	3	4	4	3	Sangat Tepat
2	Desain cover.	4	4	4	4	Sangat Tepat
3	<i>Layout.</i>	4	4	4	4	Sangat Tepat
4	Jenis dan ukuran huruf/ <i>Font.</i>	4	4	4	3	Sangat Tepat
5	Warna atau ornamen yang digunakan dalam panduan.	4	4	4	3	Sangat Tepat

Analisis penilaian spesifikasi isi panduan pada aspek ketepatan terdiri dari dua kriteria penilaian. *Pertama*, pada ketepatan penjabaran EFT memiliki penilaian yang masuk dalam kategori sangat tepat. Hal ini dapat diartikan bahwa EFT akan mudah dipahami oleh guru BK selaku calon pengguna. *Kedua*, ketepatan pada penjabaran prosedur bimbingan kelompok memiliki penilaian, yang masuk dalam kategori sangat berguna.

Penilaian spesifikasi format panduan pada aspek Ketepatan terdiri dari lima kriteria.

Pertama, pada bagian penjabaran sub-bab rasional, tujuan dan sasaran memiliki penilaian yang masuk dalam kategori sangat tepat. Dapat disimpulkan bahwa penjabaran sub-bab rasional, tujuan dan sasaran sudah tepat atau sinkron untuk menjelaskan latar belakang pengembangan, tujuan pengembangan panduan ini dan sasaran dengan pembahasan isi dalam panduan.

Kedua, pada bagian desain cover memiliki penilaian yang masuk dalam kategori sangat tepat. Hal ini dapat diartikan bahwa gambar, warna dan desain dalam cover ini tepat untuk mewakili isi dari buku panduan ini. *Ketiga*, pada *layout* panduan memiliki penilaian yang masuk dalam kategori sangat tepat. Sehingga dapat diartikan bahwa tata letak dalam buku panduan ini sesuai sehingga terlihat rapi dan tidak membosankan. *Keempat*, ketepatan pada bagian pemilihan jenis dan ukuran *font* juga memiliki penilaian yang masuk dalam kategori sangat tepat. Ini dapat diartikan bahwa jenis dan ukuran huruf yang digunakan dapat membantu guru BK memahami isi dari panduan ini. *Kelima*, warna dan ornament yang

digunakan dalam panduan memiliki nilai koefisien. Hal ini menunjukkan bahwa warna dan ornament yang digunakan dianggap tepat memberikan nuansa yang apik dalam buku panduan.

Tabel 3. Penilaian Ahli pada Aspek Kemudahan Isi dan Format Panduan

Aspek Kemudahan						
No	Kriteria	Penilaian				Kategori
		Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	Ahli 4	
Isi Panduan						
1	Penjabaran Emotional Freedom Technique	4	4	4	4	Sangat Mudah
2	Prosedur bimbingan kelompok	4	4	4	4	Sangat Mudah
Format Panduan						
1	Alur dalam panduan.	3	4	4	3	Sangat Mudah
2	Bahasa yang digunakan dalam panduan.	3	3	3	3	Mudah

Analisis penilaian spesifikasi isi panduan pada aspek kemudahan terdiri dari dua kriteria penilaian. *Pertama*, kriteria kemudahan penjabaran EFT, memiliki penilaian dalam kategori sangat mudah. Hal ini menunjukkan bahwa penjabaran ini sudah jelas dan mudah dipahami. *Kedua*, koefisien kriteria kemudahan penjabaran prosedur bimbingan kelompok memiliki penilaian yang merupakan kategori sangat mudah, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ahli sepakat bahwa isi panduan ini sangat diterima/sangat akseptabel dari segi kemudahannya.

Analisis penilaian spesifikasi format panduan pada aspek Kemudahan terdiri dari dua kriteria. *Pertama*, pada kriteria kemudahan alur dalam panduan memiliki penilaian yang masuk dalam kategori sangat mudah. Hal ini menunjukkan bahwa dari bagian I sampai dengan bagian IV alur panduan ini disusun dengan jelas sehingga memudahkan pembaca untuk memahami isi panduan. *Kedua*, pada kriteria kemudahan bahasa yang digunakan dalam panduan memiliki penilaian yang berarti masuk dalam kategori mudah. Hal ini menunjukkan bahwa Bahasa yang digunakan dapat dengan mudah dipahami oleh sasaran panduan. yang berarti bahwa kemudahan format panduan ini ini diterima/akseptabel dari segi kemudahannya.

Revisi desain produk setelah melakukan validasi desain, maka selanjutnya dilakukan revisi/perbaikan panduan berdasarkan hasil validasi untuk menyempurnakan hasil produk dengan memperhatikan aspek-aspek yang dinilai oleh validator. Uji coba produk (kelompok kecil) Pada tahap ini dilakukan uji coba produk di tempat penelitian yakni di SMPN 2 Gorontalo dengan tujuan untuk menguji kelayakan produk untuk selanjutnya diterapkan pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling pada siswa SMP/Sederajat. Subjek pada uji coba produk panduan ini adalah guru bimbingan dan konseling dari hasil uji coba produk oleh guru bimbingan dan konseling pada umumnya menyatakan layak digunakan

sebagai panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa. Kemudian siswa diperoleh dari wawancara dan uji coba produk secara langsung kepada sepuluh (10) orang siswa yang dipilih secara acak (random) oleh guru bimbingan dan konseling pada kelas VII. Mereka menyatakan ketertarikan dan memiliki pengetahuan serta pemahaman baru yang berkaitan dengan cara mereduksi kecemasannya dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru di sekolah setelah pandemi. Proses tersebut juga diamati langsung oleh guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu dasar dalam melakukan penilaian pada angket uji coba produk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa buku panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa memenuhi aspek keberterimaan meliputi kemudahan, ketepatan, kegunaan dan kemenarikan produk. Panduan ini terdiri dari tiga bab yaitu pendahuluan, materi tentang prosedur bimbingan kelompok dengan EFT dan penutup. Bagian pendahuluan berisi latar belakang, tujuan pengembangan produk dan sasaran pengembangan produk, penjabaran rasional bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada guru BK tentang alasan pengembangan produk. Tujuan dalam pendahuluan ini bertujuan menjelaskan kepada guru BK hasil yang akan dicapai setelah penerapan atau penggunaan panduan bimbingan kelompok.

Penjelasan sasaran produk bertujuan untuk memberikan gambaran pengguna panduan ini yang dalam hal ini diperuntukan bagi guru BK dan siswa di jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Pada bagian materi dijelaskan tentang prosedur EFT yang nantinya akan dilakukan oleh siswa dalam *setting* bimbingan kelompok untuk adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah setelah pandemi. Bagian penutup berisi daftar pustaka dan lampiran. Daftar pustaka berisi tentang sumber-sumber yang digunakan dalam pengembangan produk. Buku panduan bimbingan kelompok ini digunakan oleh guru BK dan siswa. Guru BK memiliki karakteristik dan kemampuan pemahaman yang berbeda. Maka dengan menggunakan gambar dan prosedur yang ringkas akan menambah pemahaman guru BK tentang prosedur bimbingan kelompok dengan EFT ini.

Spesifikasi materi adalah penjabaran tentang prosedur bimbingan kelompok menggunakan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa setelah pandemi. Tujuan spesifikasi materi adalah agar guru BK memahami prinsip-prinsip dalam EFT dan implementasinya dalam proses bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dengan menggunakan EFT berperan untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah di masa endemi. Pada proses evaluasi siswa mengisi lembar kerja mengenai masalah, perencanaan, hambatan, focus, hasil dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah setelah pandemi. Hal ini penting bagi konseli untuk merasakan bahwa konseli sedang mendalami perilaku tersebut serta mengisi lembar evaluasi pilihan ganda.

Adanya penurunan yang signifikan terhadap kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa setelah implementasi (uji coba kelompok kecil) panduan bimbingan kelompok dengan EFT, artinya panduan tersebut dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai bahan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan EFT untuk mereduksi kecemasan

adaptasi kebiasaan baru siswa di sekolah.

Sejalan dengan penelitian Amira Nur Fajar, et.al (2023;239) menurut Idris (2019; 106) EFT dapat Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. pengembangan media modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT untuk mengatasi stres akademik siswa sangat layak untuk digunakan, hal ini selaras dengan hasil validasi ahli praktisi adalah 90% “sangat layak” dan validasi dari respon siswa terhadap produk adalah 97% “sangat layak” sehingga modul bimbingan kelompok dengan Teknik EFT dikategorikan layak digunakan untuk membantu mengatasi stress akademik siswa.

SIMPULAN

Penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk buku panduan bimbingan kelompok dengan EFT untuk mereduksi kecemasan adaptasi kebiasaan baru siswa. Buku panduan ini layak digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai media dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling karena telah melalui tahap uji validasi ahli, masing-masing oleh pakar ahli bimbingan dan konseling, ahli psikologi, ahli media bimbingan dan konseling, dan ahli bahasa Indonesia, serta uji coba produk yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling pada siswa SMP Kelas VII yang dipilih secara random. Namun demikian, produk ini masih perlu dikembangkan lebih lanjut agar dapat diproduksi secara massal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, N.F., Siti F., Devy S.A.N. (2023). Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Dengan Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) Untuk Mengatasi Stres akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Darangdan. Fokus, 6 (3), 239-249. DOI 10.22460/fokusv6i3.14296.
- AP, Sofwan., Daharnis., dan Syahniar. (2013). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self-efficacy Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 2 No. 2. (diakses 5 April 2020).
- Ersya, Zikry Latupasjana. (2021). *Panduan Bimbingan Kelompok Menggunakan Pendekatan Konseling Gestalt untuk Penurunan Agresivitas Siswa*. Skripsi thesis, Universitas Negeri Padang.
- Heriyadi, Akbar. (2013). Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kab. Pemalang Tahun Ajaran 2012-2013. *Skripsi*. Semarang: FIP BK UNNES
- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106–115. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115>
- Lestari, B. W., & Padjadjaran, U. (2021). Panduan adaptasi kebiasaan baru di sekolah (Issue March). UNPAD PRESS.
- Pautina, M. R. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Harga Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Gorontalo. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.131>.

- Rahim, M., Wantu, T., Tuasikal, J. M. S., & Smith, M. Bin. (2021). The development of video as a guidance and counseling media to develop student creativity. 4(3), 203–211. 10.17977/um001v8i12023p59-68.
- Sarwan, A., dan Nur'aini. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok dan Harga Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Takengon Aceh Tengah. *Jurnal Diversita*. Vol. 4 No. 1. (Diakses, 5 April 2020).
- Sofyani, A. S. P., Husain, A. K., Korompot, S., & Tuasikal, J. M. S. (2022). Games Kuartet Sebagai Media Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Pemahaman Karakter Religius Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 1(2), 61–74. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v1i2.1063>
- Ulan, A., Idris, I., & Alwi, N. M. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Permainan untuk Membantu Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa. *PEDAGOGIKA*, 12(1), `120-133. <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v12i1.657>.
- Wantu, T., & Tuasikal, J. M. S. “Pengaruh Kinerja Tutor Asrama Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo.” *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1) 2020: 1-7.
- Wibowo, S. B. (2016). Benarkah *Self Esteem* mempengaruhi Prestasi Akademik?. *Jurnal Humanitas*. Vol. 13 No. 1. (diakses, 5 April 2020).