Pengembangan Media Buku Curhat Konseling Naratif untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Peserta Didik SMPN 5 Pinrang

***Development Of Naratif Counseling Book Media To Reduce Academic Anxiety***

***For Students Of* SMPN 5 Pinrang**

**Nurfajri Kasmin Marina, Abdullah Sinring, Nur Fadhillah Umar**

Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*Penulis Koresponden: email@email.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan media buku curhat dalam menurunkan kecemasan akademik peserta didik di SMPN 5 Pinrang. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: (1) Gambaran kebutuhan pengembangan media buku curhat untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik SMPN 5 Pinrang, (2) Prototipe media buku curhat konseling naratif untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik SMPN 5 Pinrang, (3) Mengukur tingkat validitas dan kepraktisan media buku curhat konseling naratif untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik SMPN 5 Pinrang. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (RnD) dengan model pengembangan Borg and Gall yang telah dimodifikasi peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Menurut Guru BK, peserta didik dapat menulis pada buku curhat untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan, hasil analisis angket dari 63 peserta didik berjenis kelamin perempuan kelas VIII disimpulkan bahwa 7 kategori sangat tinggi, 32 kategori tinggi, 23 kategori rendah dan 1 kategori sangat rendah terhadap kebutuhan pengembangan media buku curhat. (2) Media buku curhat dibuat menggunakan aplikasi Adobe Photoshop CC 2020 yang terdiri dari sampul, halaman awal, materi kepribadian dan kecemasan akademik, chapter buku yang dikembangkan berdasarkan langkah konseling naratif, dan list to do tugas sekolah dan kegiatan sehari-hari serta games. (3) Validasi ahli materi mendapatkan skor 42 presentase 87,5% dengan kualifikasi sangat valid, validasi media mendapatkan skor 68 presentase 94,4% dengan kualifikasi sangat valid dan uji praktisi mendapatkan skor 49 presentase 77% dengan kualifikasi baik. Angket penilaian pengembangan media buku curhat total skor 207 dengan presentase 86,25%.

**Kata Kunci**: kecemasan Akademik. Konseling Naratif, Buku Curhat

***Abstract***

*This study aims to determine the development of vent book media in reducing the academic anxiety of students at SMPN 5 Pinrang. The formulation of the problem in this study are: (1) Description of the need for developing vent book media to reduce the academic anxiety of SMPN 5 Pinrang students, (2) Prototype of narrative counseling vent book media to reduce academic anxiety of SMPN 5 Pinrang students, (3) Measuring the level of validity and practicality of narrative counseling book media to reduce academic anxiety of SMPN 5 Pinrang students. This study uses the Research and Development (RnD) method with the Borg and Gall development model which has been modified by researchers according to research needs. Data collection techniques used in this study were questionnaires and documentation. The results showed that (1) According to the BK teacher, students could write in vent books to express what they felt, the results of the questionnaire analysis of 63 female students in class VIII concluded that as many as 7 categories were very high, 32 categories were high, 23 were high. low category and 1 very low category for the development needs of vent book media. (2) The vent book media is created using the CC Photoshop 2020 application which consists of a cover, initial page, personality and academic anxiety materials, book chapters developed based on narrative counseling steps, and a list of to-dos for school assignments and daily activities and games. (3) Material expert validation got a score of 42 percentages of 87.5% with very valid qualifications, media validation got a score of 68 percentages of 94.4% with very valid qualifications and practitioner test got a score of 49 percentages of 77% with good qualifications. The questionnaire for the assessment of the development of the vent book media has a total score of 207 with a percentage of 86.25%*

***Keywords****: Academic Anxiety, Naratif Counseling, Diary Book*

1. **PENDAHULUAN**

Terdapat empat bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dilakukan oleh guru BK dengan membuat RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 5 Pinrang diperoleh hasil bahwa pelaksanaan layanan bidang pribadi diSMPN 5 Pinrang dilaksanakan sesuai dengan alur mekanisme pelayanan siswa yang bermasalah. Ada beberapa masalah yang banyak dialami beberapa peserta didik yaitu, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, bolos pada saat jam pelajaran tertentu dan tidak mengerjakan tugas. Dalam mengatasi beberapa masalah pribadi peserta didik guru BK hanya memberikan motivasi kepada peserta didik terkait masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik.

Masalah yang berpotensi untuk dialami oleh setiap peserta didik disekolah yaitu kecemasan akademik. Berdasarkan pada hasil angket kecemasan akademik yang diberikan kepada seluruh peserta didik yang berjenis kelamin perempuan kelas VIII sebanyak 63 peserta didik terdapat beberapa peserta didik yang yang terindikasi mengalamai kecemasan akademik. Berdasarkan hasil angket yang dimaksud diatas, sebanyak 15 peserta didik terindikasi memiliki tingkat kecemasan akademik yang sangat tinggi, sebanyak 28 peserta didik yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sebanyak 20 peserta didik terindikasi memiliki tingkat kecemasan rendah. Dari hasil angket tersebut diperoleh gambaran kecemasan akademik peserta didik berupa sakit kepala saat mengerjakan tugas di papan tulis, ingin buang air kecil saat guru sudah ada didalam kelas, takut kehabisan waktu saat mengerjakan soal, tegang ketika sedang ujian, khawatir karena tidak bisa menyelesaikan tugas, takut jika penjelasan oleh guru belum bisa dimengerti, kerinigat dingin ketika tampil didepan kelas didepan teman-teman dan guru, gugup ketika guru mulai bertanya-tanya tentang pelajaran, dan gugup karena akan naik kelas IX.

Buku curhat sebagai media konseling tergolong dalam konseling naratif. Konseling naratif merupakan suatu konseling yang dilakukan dalam bentuk individual maupun kelompok dengan mengajak konseli bercerita mengungkapkan pengalaman terkait masalahnya. Menurut Poerwadarminta, 1976 (Sa'idah, 2018) menulis adalah suatu aktivitas melahirkan pikiran dan perasaan dengan tulisan. Peran naratif adalah kita menjalani hidup kita dengan cerita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri dan yang orang lain ceritakan tentang kita. Berdasarkan pendapat ahli diatas tentang konseling naratif dapat disimpulkan bahwa konseling naratif adalah proses konseling yang membantu peserta didik untuk mengungkapkan cerita-cerita hidup yang dialaminya, salah satu alternatif konseling yang dapat dilakukan adalah dengan menulis.

Penelitian yang dilakukan oleh Anandita Christiani tahun 2021 yang berjudul Penerapan *Konseling naratif*: Berdamai dengan Diri Sendiri melalui Teknik *Literature and Writing in Counseling*. *Konseling naratif* memandang bahwa manusia mampu menilai dan menginternalisasikan dirinya sendiri dengan menceritakan pengalaman hidupnya, tujuannya adalah membantu individu agar ia bisa merefleksikan hidupnya secara positif berdasarkan pengalaman-pengalaman Berdasar pada beberapa hasil penelitian diatas tentang buku curhat dapat dilihat bahwa buku *diary* ataupun buku harian sebagai media untuk menulis dan meluapkan perasaan dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik. Media buku curhat merupakan media tulis sebagai metode yang dapat digunakan oleh peserta didik untuk menurunkan kecemasan akademik yang dirasakan.

1. **TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1. Kecemasan Akademik**

Atkinson, dkk 1996, dalam Safaria 2009 (Toby, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan gejala seperti perasaan khawatir, dan rasa takut. Greene, 2005 (Toby, 2018) Kecemasan sebagai suatu keadaan emotional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Cornell (Fitriana, 2017) kecemasan akademik adalah “hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian”. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah, diskusi di kelas atau Ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolah atau memperjuangkannya.

Holmes,1991 membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

**2.1.1 Mood (psikologis)**

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

**2.1.2 Kognitif**

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

**2.1.3 Somatik**

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual

**2.1.4 Motorik**

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Menurut Shah (Fitriana, 2017) kecemasan akademik dibagi dalam empat kategori yaitu (1) Kognitif yaitu mendapat nilai bagus, ketakutan yang meluas, dan sulit berkonsentrasi. (2) Emosional yaitu tegang, panik, gugup, perasaan tidak puas dan perasaan khawatir. (3) Behavioral yaitu perilaku menghindar, duduk tidak tenang, sulit tidur dan pola makan berubah. (4) Fisiologis, yaitu keringan dingin, gemetar, sakit kepala, selalu ingin buang ari kecil, detak jantung meningkat dan perut mengalami gangguan.

* 1. **Konseling naratif**

Konseling naratif dikembangkan pada tahun 1980-an oleh Michael White, seorang pekerja sosial dan konselor keluarga yang berasal dari Australia Selatan dan David Epston, seorang Psikolog dan Konselor Keluarga yang berasal dari Selandia Baru, dan menerima perhatian seluruh dunia sejak mempublikasikan buku mereka di Amerika Utara pada tahun 1990. Konseling naratif muncul dari lingkungan filosofis post modernisme (Damayanti, 2020).

Konseling naratif memandang manusia sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasikan diri peserta didik dengan menceritakan pengalaman hidupnya, konseling naratif membantu peserta didik mengkonstruksi ulang cerita- cerita negatif dengan membongkar asumsi-asumsi yang sudah ada dan kemudian menciptakan cerita baru hidup yang diinginkannya.

Gambaran singkat tentang langkah-langkah dalam proses konseling naratif ini menggambarkan struktur konseling konseling naratif O’Hanlon, 1994 (Corey, 2013):

1. Berkolaborasi dengan konseli untuk menghasilkan nama yang dapat diterima bersama untuk masalah.
2. Mempersonifikasikan masalah dan mengaitkan niat dan taktik yang menindas dengannya.
3. Selidiki bagaimana masalah itu mengganggu, mendominasi, atau mengecilkan hati kepada konseli.
4. Undang konseli untuk melihat ceritanya dari perspektif yang berbeda dengan menawarkan makna alternatif untuk peristiwa.
5. Temukan saat-saat ketika konseli tidak didominasi atau putus asa oleh masalah dengan mencari pengecualian untuk masalah tersebut.
6. Temukan bukti historis untuk mendukung pandangan baru bahwa konseli cukup kompeten untuk berdiri, mengalahkan, atau melarikan diri dari dominasi atau penindasandari masalah.
7. Minta konseli untuk berspekulasi tentang masa depan seperti apa yang diharapkan dari orang yang kuat dan kompeten yang muncul.
8. Temukan atau ciptakan konseli untuk memahami dan mendukung cerita baru.
9. **METODE PENELITIAN**
   1. **Pendekatan Penelitian**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan konseling penelitian pengembangan (*Research and Development*). Borg and Gall (Sugiyono, 2019) Penelitian dan pengembangan merupakan proses/metode yang digunakan untuk memvalidasi dan mengembangkan produk.

Penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif, dan bermakna (Putra, 2011).

* 1. **Prosedur Penelitian**

## 3.2.1 Analisis Kebutuhan

Peneliti melakukan observasi awal atau asessment awal kepada peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 5 Pinrang untuk melihat tingkat kebutuhan peserta didik terhadap pengembangan media buku curhat dan kecemasan akademik yang dirasakan oleh peserta didik di SMP Negeri 5 Pinrang. Analisis kebutuhan ini diberikan kepada Kelas VIII.1 sampai dengan kelas VIII.6. Analisis kebutuhan dilakukan dengan memberikan angket kebutuhan terhadap buku curhat dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebutuhan peserta didik terhadap media buku curhat yang dibuat khusus untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik.

* + 1. **Pengembangan Produk**

Pengembangan produk merupakan kegiatan utama dari pengembangan media buku curhat. Setelah diperoleh sumber-sumber yang relevan dengan materi yang dikembangkan pada tahap ini peneliti mulai menyusun dan mendesain media buku.

**2.2.3 Uji Validitas (Uji Ahli)**

Uji ahli yaitu uji kelayakan produk yang dilakukan para ahli. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data atau informasi maupun masukan dari ahli dan praktisimengenai produk yang telah dikembangkan.

## Revisi I

## Pada tahap ini, revisi dilakukan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji para ahli. Data yang masuk dari para ahli uji nantinya akan dianalisis dan hasil analisisnya dijadikan bahan utama dalam melakukan revisi.

## Uji Kelompok Kecil

Hasil uji coba kelompok kecil ini dijadikan dasar atau bahan dalam melakukan revisi.

* + 1. Revisi II

Melakukan revisi produk berdasarkan hasil angket yang diisi siswa saat melakukan uji coba dilapangan.

2.2.7 Produk Akhir

Setelah menghasilkan produk yang sesuai dengan perencanaan, maka produk telah siap digunakan. Media berupa buku curhat konseling naratif untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 5 Pinrang.

## Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif merupakan data yang berbentuk kalimat atau gambar. Data kualitatif diperoleh dari hasil *literature - literature review* ahli media pembelajaran, hasil *review* ahli isi konten atau materi materi pembelajaran, hasil *review* uji coba perorangan melalui angket tanggapan. Sedangkan data kuantitatif merupakan data yang berbentuk angka. Data kuantitatif diperoleh dari hasil akumulasi nilai angket.

## Instrumen Peneltian

**Angket Assesment Awal**

Instrumen ini digunakan sebagai observasi awal dalam mengidentifikasi kebutuhan peserta didik terhadap media buku curhat untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik dan angket kecemasan akademik untuk mengukur tingkat kecemasan akademik yang dirasakan oleh peserta didik.

**Angket Validasi Oleh Para Ahli**

Instrument ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai pendapat dan penilaian validator terhadap produk yang dikembangkan meliputi angket ahli isi atau materi media buku curhat dan angket ahli pengembangan media buku curhat serta angket uji praktisi BK.

**Angket Penilaian Peserta Didik**

**I**nstrumen ini digunakan untuk memperoleh pendapat dan penilaian siswa terhadap produk yang dikembangkan yaitu buku curhat konseling naratif untuk menurunkan kecemasan akademik.

## Teknik Pengumpulan Data

* + 1. **Wawancara**

Pada penelitian ini, responden yang menjadi narasumber yaitu Guru bimbingan konseling di SMPN 5 Pinrang. Wawancara ini digunakan pada saat peneliti melakukan assesment awal untuk mengetahui pelaksanaan layanan BK disekolah dan kebutuhan layanan BK disekolah khususnya pada bidang pribadi

* + 1. **Angket**

Angket merupakan alat pengumpulan data yang berisi pernyataan tertulis kepada responden dalam hal ini peserta didik. Angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket assessment awal yaitu angket kebutuhan peserta didik terhadap pengembangan media buku curhat dan angket kecemasan akademik untuk mengukur tingkat kecemasan akademik yang dirasakan oleh peserta didik. Angket kebutuhan pengembangan media buku curhat dan kecemasan akademik ini akan diberikan sebelum penggunaan media buku curhat (pretest), kemudian angket penialian terhadap pengembangan media buku curhat

## Dokumentasi

## Dokumentasi berupa foto-foto kegiatan pada saat penelitian berlangsung terdapat pada lampiran 30.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan. Penelitian pengembangan ini menggunakan dua teknik analisis data, yaitu teknik analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif.

## Analisis Data Kualitatif

## Analisis data kualitatif ini digunakan untuk mengolah data *study literature*, hasil *review* ahli media pembelajaran, ahli isi atau materi media pembelajaran. Analisis data kualitatif juga akan digunakan dalam mengelompokkan informasi- informasi data kualitatif berupa tanggapan, masukan, serta kritik dan saran yang didapat dari para ahli, ini digunakan untuk merevisi produk tahap I. Sedangkan komentar siswa digunakan untuk merevisi produk pada tahap revisi II.

## Analisis Satatistik Deskriptif

## Teknis analisis ini digunakan untuk mengolah data yang diperoleh melalui angket validasi dan uji praktisi dalam bentuk deskriptis presentase. Rumus yang digunakan dalam menghitung presentase dari masing-masing subyek adalah:

P = ∑ 𝑋 ×100%

∑ 𝑌

Keterangan:

P: Persentase

e ∑ 𝑋: Jumlah skor yang diperoleh

e ∑ 𝑦: Jumlah skor maksimal

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**
2. **Hasil Penelitian**

4.1.1. Gambaran kebutuhan media buku curhat untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru BK di SMPN 5 Pinrang menyatakan bahwa pelaksanaan layanan bidang pribadi diSMPN 5 Pinrang dilaksanakan sesuai dengan alur mekanisme pelayanan siswa yang bermasalah masalah yang banyak dialami beberapa peserta didik yaitu, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, bolos pada saat jam pelajaran tertentu dan tidak mengerjakan tugas**.**

Hasil analisis angket gambaran kebutuhan peserta didik terhadap pengembangan media buku curhat konseling naratif dibagikan kepada 63 peserta didik berjenis kelamin perempuan kelas VIII mendapatkan hasil bahwa sebanyak 7 peserta didik pada kategori sangat tinggi terhadap kebutuhan pengembangan media buku curhat, sebanyak 32 peserta didik berasa pada kategori tinggi terhadap kebutuhan pengembangan media buku curhat, sebanyak 23 peserta didik berada pada kategori rendah terhadap kebutuhan pengembangan media buku curhat dan sebanyak 1 peserta didik berada pada kategori sangat rendah terhadap kebutuhan pengembangan media buku curhat.

## Prototipe media buku curhat

**Desain Produk**

1. Media buku curhat ini dicetak dengan ukuran A5 yaitu 148mm x 210mm. Proses pembuatan media buku curhat ini didesain dengan menggunakan aplikasi CC Photoshop 2020. Media buku curhat ini didesain dengan menggunakan warna warna yang cocok dan bisa digunakan oleh peserta didik kelas VIII berjenis kelamin perempuan.
2. Pada bagian sampul buku curhat diberi judul I’m Not Academic Anxiety! Yang artinya Saya tidak mengalami kecemasan akademik!.
3. Pada bagian awal setelah sampul akan ada lembaran untuk menuliskan nama peserta didik dan menempelkan foto peserta didik.
4. Halaman selanjutnya yaitu berisi kalender 2022
5. Halaman selanjutnya yaitu untuk mengisi biodata peserta didik dengan judul “Kenalan yuk!” dan peserta didik diminta untuk menuliskan nama lengkap, nama panggilam, tempat tanggal lahir, sekolah, kelas NIS, dan hobi dan setelah itu pada halaman selanjutnya halaman dengan judul “Ceritan dong tentang diri kamu”, yang dimaksudkan agar peserta didik menceritakan tentang dirinya.
6. Halaman selanjutnya yaitu peserta didik diminta untuk menuliskan roster atau jadwal mata pelajaran peserta didik disekolah yang diberi judul “Di sekolah kamu belajar apa aja sih?”
7. Halaman selanjutnya terdapat halaman yang berisi pertanyaan kepada peserta didik apakah peserta didik ingin menjadikan buku curhat ini sebagai teman denga nisi halaman “Hey Kamu” “Mau nggak jadiin bukunya temen kamu?”
8. Halaman selanjutnya membahas tentang kepribadian, pertanyaan kepada peserta didik “Kamu sudah kenal belum sama diri kamu?” “udah tau belum tipe kepribadian kamu?” kemudian ada pembahasan pengertian kepribadian dan tipe-tipe kepribadian yaitu introvert, ekstrover dan ambivert.
9. Halaman selanjutnya peserta didik diminta untuk menuliskan kelebihan dan kelemahan peserta didik, pada bagian ini bertujuan agar peserta didik lebih mengenal dirinya lebih baik lagi. Pertanyaan pada halaman ini yaitu “kamu udah tau belum kelebihan dan kelemahan kamu apa?”
10. Halaman selanjutnya masuk pada pembahasan kecemasan, yang dimulai dengan pertanyaan “kamu tau nggak sih ada loh masalah yang berpotensi untuk dialami oleh setiap orang yang bernyawa, apakah itu?” kemudian pertanyaan “apakah peserta didik pernah merasakan kecemasan?” kemudian pernyataan “nah, kalua kecemasan akademik itu dirasakan oleh peserta didik disebut sebagai kecemasan akademik” kemudian informasi berisi pengertian kecemasan akademik dan gejala-gejalan kecemasan akademik. Kemudian pertanyaan “apakah kamu termasuk orang yang mengalami kecemasan akademik” dan “kamu bisa loh menurunkan kecemasan akademik yang kamu rasakan” sebagai pengantar untuk masuk pada langkah-langkah konseling naratif dan juga sebagai inti dari isi buku curhat ini.
11. Pada bagian inti yang dimaksudkan diatas, disusun berdasarkan Langkah- langkah konseling naratif, adapun yang dimaksudkan sebagai berikut:
12. Peserta didik memberikan nama panggilan untuk buku curhat yang peneliti berikan kepada peserta didik, pada bagian ini terdapat di halaman setelah sampul.
13. Pertanyaan-pertanyaan dibuku curhat ini dimulai dengan pertanyaan tentang masalah yang dihadapi peserta didik. Pertanyaan ini dimulai dari menanyakan kabar, menanyakan suasana hati peserta didik atau emosi yang sedang dirasakan peserta didik, dan meminta peserta didik bercerita hal yang dialaminya.
14. Pertanyaan tentang bagaimana masalah itu terjadi, bagaimana masalah itu mengganggu dan mengecilkan hati peserta didik. Pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik yaitu bagaimana masalah yang peserta didik ceritakan sebelumnya bisa terjadi, apakah peserta didik merasa terganggu dengan adanya masalah tersebut dan kenapa peserta didik merasa terganggu dengan adanya masalah tersebut.
15. Memberikan peserta didik pertanyaan bagaimana jika cerita-cerita peserta didik tersebut dibuat dalam bentuk yang disukainya. Pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik yaitu dari masalah yang dihadapi oleh peserta didik, jika peserta didik diberikan kesempatan untuk mengubah masalah itu menjadi cerita yang peserta didik sukai, cerita seperti apakah itu.
16. Memberikan pertanyaan kepada peserta didik yang dapat membuat dirinya dapat menerima masalah-masalah yang telah terjadi di hidupnya. Pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik yaitu apakah peserta didik telaha menerima kenyataan bahwa masalah-masalah itu telah terjadi pada kehidupan akademik peserta didik.
17. Memberikan pertanyaan kepada peserta didik tentang masa lalunya dimana dirinya mampu melewati suatu masalah yang telah terjadi. Pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik yaitu apakah sebelumnya peserta didik telah melalui masalah yang sama dan apakah peserta didik berhasil melalui masalahnya pada saat itu.
18. Memberikan pertanyaan kepada peserta didik tentang masa depan yang diharapkan dan diinginkan agar peserta didik dapat bebas dari cerita-cerita masa lalu yang jenuh dengan masalah. Pertanyaan ini memiliki tujuan agar peserta didik dapat membayangkan dan merencanakan masa depannya dengan baik sehingga masalah yang dialami mulai berkurang. Pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik yaitu dari beberapa hal yang telah peserta didik alami, masa depan seperti apa sih yang peserta didik harapkan.
19. Pada chapter buku curhat juga dilengkapi list to do tugas sekolah dan kegiatan sehari-hari peserta didik. Peserta didik dapat menuliskan jadwal-jadwal kegiatannya agar peserta didik dapat mengatur dan mengontrol kegiatan sehari- harinya.

## 4.1.2 Tingkat validitas dan kepraktisan media buku curhat

**Validasi Ahli Materi**

Validasi materi media buku curhat mencakup isi aspek atau materi yang bertujuan untuk mengetahui relevansi antara materi yang disajikan pada buku curhat dengan tahap-tahap konseling naratif. Berdasarkan hasil validasi materi, data kuantitatif diperoleh presentase kelayakan sebagai berikut :

P = ∑ 𝑋 ×100%

∑ 𝑌

P = 42 ×100%

48

P = 87,5%

Sedangkan data kualitatif diperoleh berdasarkan saran dan kritik dari ahli materi, sebagai berikut:

1. Gambar-gambar yang digunakan pada buku curhat dilengkapi dengan sumbernya.
2. Materi yang dimasukkan dalam buku curhat dilengkapi dengan daftar pustaka.

**Validasi Media**

Validasi media buku curhat mencakup aspek tampilan, kebahasaan, jenis font, penyajian dan fisik. Validasi media bertujuan untuk mengetahui keefektifan dan efesiensi media buku curhat. Berdasarkan hasil validasi media, data kuantitaif diperoleh presentase kelayakan sebagai berikut:

P = ∑ 𝑋 ×100%

∑ 𝑌

P = 68 ×100%

72

P = 94,4%

Sedangkan data kualitatif diperoleh berdasarkan saran dan kritik dari ahli media, sebagai berikut:

* 1. Sumber materi dan gambar diletakkan di halaman belakang
  2. Tambahkan cara penggunaan buku curhat

**Uji Praktisi**

Rancangan awal media buku curhat yang telah dikembanhkan kemudian dinilai oleh ahli uji praktisi. Data yang diperoleh dari penilaian uji praktisi meliputi uji kegunaan (utility), uji kelayakan (feasibility), dan uji ketepatan (accuracy). Penilaian hasil uji praktisi diperoleh menggunakan rumus berikut ini:

1. .Uji Kegunaan (Utility)

Berdasarkan hasil perolehan skor diatas dapat diketahui bahwa uji kegunaan (utility) media buku curhat konseling naratif sebesar 80% yang di interpretasikan valid dengan kata lain dapat digunakan oleh peserta didik

P = ∑ 𝑋 ×100%

∑ 𝑌

P = 16 ×100%

20

P = 80%

1. Uji Kelayakan (Feasibility)

P = ∑ 𝑋 ×100%

∑ 𝑌

P = 18 ×100%

24

P = 75%

Berdasarkan hasil perolehan skor diatas dapat diketahui bahwa uji kelayakan (feasibility) media buku curhat konseling naratif sebesar 75% yang di interpretasikan valid dengan kata lain layak digunakan oleh peserta didik.

1. Uji Ketepatan (Accuracy)

P = ∑ 𝑋 ×100%

∑ 𝑌

P = 15 ×100%

20

P = 75%

Berdasarkan hasil perolehan skor diatas dapat diketahui bahwa uji ketepatan (accuracy) media buku curhat konseling naratif sebesar 75% yang di interpretasikan valid dengan kata lain tepat digunakan oleh peserta didik

## Revisi Awal Produk

Pada tahap ini dilakukan revisi awal produk yang dikembangkan berdasarkan data validasi ahli materi dan media. Berdasarkan kesimpulan dari validasi diperoleh bahwa media buku curhat konseling naratif layak digunakan untuk uji lapangan pada kelompok kecil dengan revisi kecil. Beberapa saran dan masukan dari validator ahli materi dan media kemudian dijadikan acuan dalam melakukan revisi awal produk media buku curhat. Selain melakukan revisi tampilan media buku curhat, peneliti juga melakukan penambahan konteks baru, yakni petunjuk penggunaan, daftar pustaka dan tim penyusun. Penambahan konteks ini atas saran dan masukan dari valiator isi/materi dan validator medua buku curhat. Hasil revisi dan penambahan konteks pada revisi awal produk.

## 4.1.4 Uji Coba Kelompok Kecil

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **Total** |
| 1. | Saat melihat buku curhat saya menyukai buku ini dan tertarik untuk  menggunakannya | 21 |
| 2. | Saya menyukai buku ini karena menggunakan warna warna yang beragam sehingga tidak membosankan untuk  menggunakannya | 21 |
| 3. | Saya menyukai gambar- gambar yang digunakan pada buku curhat ini bagus dan tidak  membosankan untuk dilihat | 22 |
| 4. | Saat melihat jenis dan warna font (tulisan) yang digunakan pada buku ini sangat cocok dan memberi kesan menarik pada buku | 22 |
| 5. | Saya memahami materi yang disampaikan | 16 |
| 6. | Materi yang disampaikan dalam buku curhat ini sesuai dengan umur dan kebutuhan saya | 22 |
| 7. | Saya dapat memahami pertanyaan-pertanyaan pada chapter buku ini | 22 |
| 8. | Saya rasa pertanyaan pada chapter buku ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari saya disekolah | 22 |
| 9. | Saya dapat mengutarakan apa yang saya rasakan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan pada chapter buku ini | 22 |
| 10. | Saya merasa lebih baik setelah menulis dan mengungkapkan apa yang saya rasakan pada buku curhat ini | 17 |
| **Nilai yang diperoleh persentase** | | **207 (86,25%)** |

**Pengambangan Produk**

Tahap pengembangan produk merupakan proses desain tampilan media buku curhat oleh peniliti yang telah dituliskan diatas pada bagian desain produk. Media buku curhat yang dibuat terdiri dari beberapa komponen yaitu: sampul, halaman awal (yang terdiri dari sampul depan buku, daftar isi, kalender 2022, biodata peserta didik dan halaman menulis roster disekolah), materi tentang kepribadian, jenis-jenis kepribadian, kelebihan dan kelemahan peserta didik, kecemasan akademik dan jenis-jenis kecemasan akademik, kemudian chapter buku dan list to do tugas sekolah.

## Revisi Produk setelah Uji Coba Kelompok Kecil

Pada tahap ini dilakukan revisi produk yang dikembangkan berdasarkan data hasil angket penilaian peserta didik terhadap pengembangan media buku curhat dan uji praktisi oleh guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hal tersebut dilakukan penambahan berupa permainan sederhana seperti mencari kata dan teka teki silang yang berkaitan dengan bimbingan konseling, selain itu juga dilakukan penambahan biodata penulis pada buku curhat.

1. **Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil wawancara bersama dengan guru BK yang mengatakan bahwa pelaksanaan layananan BK khususnya layanan bidang pribadi dilaksanakan sesuai dengan alur mekanisme pelayanan siswa yang bermasalah. Ada beberapa masalah yang banyak dialami beberapa peserta didik yaitu, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, bolos pada saat jam pelajaran tertentu dan tidak mengerjakan tugas. Dalam mengatasi beberapa masalah pribadi peserta didik guru BK hanya memberikan motivasi kepada peserta didik terkait masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik. Upaya yang dilakukan guru BK yaitu meningkatkan rasa aman dan nyaman peserta didik saat berada di ruang BK, dengan membangun pendekatan emosional, membuat peserta didik merasa nyaman dan merasa diterima sehingga pada akhirnya peserta didik dapat bercerita dan menceritakan apa yang dirasakan oleh peserta didik. Dengan upaya yang dilakukan oleh guru BK tersebut, masih saja ada hambatan saat proses pelaksanaan layanan BK disekolah yaitu peserta didik kesulitan untuk berbicara menceritakan dan mengungkapkan apa yang sedang difirkan dan dirasakan. Sehingga guru BK merasa memerlukan sebuah media yang dapat membantu guru BK disekolah dalam proses pelaksanaan layanan BK disekolah.

Selain wawancara dengan guru BK, peneliti juga memberikan angket kepada peserta didik kelas VIII berjenis kelamin perempuan pada SMP Negeri 5 Pinrang ditemukan bahwa peserta didik membutuhkan layanan konseling yang menarik seperti buku curhat dan beberapa peserta didik memiliki tingkat kecemasan yang tinggi serta bersedia untuk menjadi respon pada penelitian ini.

Merujuk pada pembahasan sebelumnya dilatarbelakang bahwa dari hasil angket tersebut diperoleh gambaran kecemasan akademik peserta didik berupa sakit kepala saat mengerjakan tugas di papan tulis, ingin buang air kecil saat guru sudah ada didalam kelas, takut kehabisan waktu saat mengerjakan soal, tegang ketika sedang ujian, khawatir karena tidak bisa menyelesaikan tugas, takut jika penjelasan oleh guru belum bisa dimengerti, kerinigat dingin ketika tampil didepan kelas didepan teman-teman dan guru, gugup ketika guru mulai bertanya-tanya tentang pelajaran, dan gugup karena akan naik kelas IX.

Menurut Atkinson, dkk (Toby, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan gejala seperti perasaan khawatir, dan rasa takut. Blackburn dan Davidson (Raras, 2021) Proses terjadinya kecemasan bermula ketika individu bertemu dengan stimulus yang dirasakan dapat memberi ancaman bagi individu sendiri baik secara langsung atau tidak langsung berdasarkan hasil pengamatan atau pengalaman dari individu yag diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata kemudian individu akan merespons sebuah stimulus berdasarkan penilaian atau proses kognitif. Respon yang akan ditimbulkan tergantung dari seberapa baik individu menilai atau mengenali situasi tersebut dan seberapa baik individu mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stimulus atau ancaman tersebut.

Melihat penjelasan mengenai kecemasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perubahan perasaan yang muncul dari hasil biokimia tubuh dan otak yang terjadi dalam respon terhadap situasi akademik yang akan mempengaruhi peserta didik dan akan menimbulkan tekanan psikologis sehingga peserta didik menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Stimulus-stimulus yang diterima oleh peserta didik yang berkaitan dengan sekolah atau akademik kemudian menyebabkan perasaan tegang dan ketakutan yang dirasakan oleh peserta didik. Penjelasan tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bandura 1997; Prawitasari 2012 (Raras, 2021) Ketidakyakinan akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tugas akademik seringkali memicu munculnya kecemasan, kecemasan ini disebut dengan kecemasan akademik.

Berdasar pada hasil wawancara bersama guru BK dan analisis angket pre test peserta didik, dikembangkan sebuah media buku curhat yang diberi judul *I’m not academic anxiety!*. Pengembangan media buku curhat ini sebagai media konseling untuk peserta didik yang mengalami kecemasan akademik didukung oleh hasil penelitian Hanis Miftakhul Hidayah yang berjudul “Efektivitas Terapi Menulis dengan Media Buku Curhat (KUCUR) sebagai Katarsis Kecemasan (*ANXIETY*) Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi”. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa terapi menulis dengan media KUCUR cukup efektif sebagai katarsis kecemasan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2006 Universitas Negeri Malang dalam menyusun skripsi dengan sumbangan keefektifan sebesar 23,74% .

Pengembangan media buku curhat pada konteks Chapter buku dikembangkan berdasarkan langkah-langkah dalam proses konseling naratif yang terdiri dari 8 langkah menurut O’Hanlon, 1994, pp. 25–26 (Corey, 2013), hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Amilda Putri A, Sumi Lestari, Nur Hasanah tahun 2010 yang berjudul “Menulis Buku Harian sebagai Media Katarsis Stres Remaja di Pelayanan Sosial”. Pada buku harian ini terdapat tema-tema yang berkaitan dengan penyebab stress yang dialami remaja di pelayanan sosial tersebut diantaranya tema pertama tentang pemenuhan tugas perkembangan. Tema kedua dan tema kesembilan tentang perasaan remaja terhadap diri sendiri akan kegagalan dan frustasi, pencarian jati diri. Tema ketujuh dan kesebelas tentang konflik dalam memahami peran seks di usia dewasa. Tema keempat tentang karakteristik remaja. Tema kesembilan dan keduabelas tentang keinginan menentukan dan mengambil keputusan. Tema kesebelas tentang membina hubungan antara teman sebaya.

Pengembangan media curhat ini juga didukung diperkuat oleh hasil penelitian Nurmalian, dkk (2020) yang menyatakan bahwa 83% dari 30 peserta didik menyatakan lebih mudah menulis secara langsung pada buku diary mengenai permasalahan pribadi, 83,3% menyatakan bahwa menulis buku diary dapat dilakukan secara langsung dan kapan saja.

Media konseling buku curhat yang dikembangkan pada penelitian ini didesain menggunakan aplikasi adobe photoshop CC 2020 yang terdari beberapa komponen yaitu: sampul, halaman awal (yang terdiri dari sampul depan buku, daftar isi, kalender 2022, biodata peserta didik dan halaman menulis roster disekolah), materi tentang kepribadian, jenis-jenis kepribadian, kelebihan dan kelemahan peserta didik, kecemasan akademik dan jenis-jenis kecemasan akademik, kemudian chapter buku dan list to do tugas sekolah dan kegiatan sehari- hari, serta terdapat game mencari kata dan teka teki silang sebagai pelengkap buku curhat. Komponen chapter pada buku curhat ini merupakan bagian inti yang kemudian menjadi wadah peserta didik untuk menuliskan hal-hal yang dialaminya terkait kehidupan akademik peserta didik. komponen chapter ini disusun sesuai langkah-langkah dalam proses konseling naratif.

Setelah proses pengembangan media buku curhat, kemudian dilanjutkan tahap validasi ahli. Pada penelitian ini telah dilakukan validasi ahli materi, validasi ahli media dan uji praktisi bimbingan dan konseling. Hasil validasi ahli kemudian menjadi dasar untuk melakukan revisi produk tahap I. Hasil validasi ahli materi mendapat skor sebanyak 42 dengan presentase 87,5% dengan tingkat kevalidan sangat valid. Pada validasi ahli materi ini terdapat beberapa saran diataranya : gambar dilengkapi dengan sumbernya dan materi pembahasan dilengkapi dengan daftar pustaka. Pada validasi ahli materi ini dilakukan beberapa revisi pada perubahan kata jenis-jenis emosi menjadi reaksi emosi, penambahan sumber foto, materi dan daftar pustaka.

Hasil validasi ahli media mendapatkan skor sebanyak 68 dengan presentase 94,4% dengan tingkat kevalidan sangat valid. Pada validasi ahli media ini terdapat beberapa saran diantaranya: sumber materi dan gambar diletakkan dihalaman belakang, tambahkan cara penggunaan buku curhat, dan kualitas cetak buku harap dibuat dengan baik. Pada validasi ahli media ini dilakukan beberapa revisi pada perubahan warna kertas dan font agar disesuaikan dengan konteks pembahasan pada lembar tersebut, perubahan warna sampul dan penambahan petunjuk penggunaan.

Hasil produk yang telah direvisi awal, kemudian digunakan pada tahap uji praktisi dan uji coba kelompok kecil. Uji praktisi pada penelitian ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang bertanggungjawab pada kelas VIII SMP Negeri 5 Pinrang dan uji kelompok kecil. Uji praktisi terbagi dalam 3 yaitu uji kegunaan media buku curhat, uji kelayakan media buku curhat, dan uji ketepatan media buku curhat. Setelah dijumlahkan hasil dari uji kegunaan, uji kelayakan dan uji ketepatan diperoleh skor sebanyak 49 dengan presentase 77% dengan tingkat kevalidan valid yang menyatakan bahwa media buku curhat telah layak digunakan pada uji coba kelompok kecil. Pada uji praktisi ini terdapat beberapa saran yang telah diberikan oleh guru BK, diantaranya: tampilan buku lebih menarik, kualitas cetak, dan menambahkan beberapa permainan. Hasil analisis pada uji praktisi ini akan dijadikan bahan untuk melakukan revisi 2.

Uji kelompok kecil yang melibatkan peserta didik kelas VIII SMPN 5 Pinrang berjenis kelamin perempuan yang tertarik terhadap buku curhat dan memiliki kecemasan akademik sebanyak 6 peserta didik serta bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Pada uji coba kelompok ini diberikan angket penilain peserta didik terhadap pengembangan media buku curhat, Adapun hasil yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil yaitu sebagai berikut : Peserta didik (1) mendapat skor 38 dari skor maksimum 40, Peserta didik (2) mendapat skor 28 dari skor maksimum 40, Peserta didik (3) mendapat skor 39 dari maksimum 40, Peserta didik (4) mendapat skor 28 dari skor maksimum 40, Peserta didik (5) mendapat skor 34 dari skor maksimum 40, dan Peserta didik (6) mendapat skor 40 dari skor maksimum 40.

Buku harian sebagai tempat untuk menulis curahan perasaan, isi hati serta menuangkan kekesalan dan permasalahan, yang dapat dijadikan bacaan dan inspirasi. Menurut Veitch dalam (Yulianingsih, 2011) dengan menulis buku harian (buku *diary*) ketika menghadapi masalah atau frustasi, dapat menjadi tempat yang dipercaya dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari skor yang diperoleh peserta didik pada uji coba kelompok kecil. Manfaat dari buku harian (buku *diary*) yaitu sebagai alat untuk mengevaluasi diri atau mengetahui sejauh mana kemajuan yang dicapai dengan cara membandingkan perilaku saat ini dengan target yang ingin dicapai. (Khoiriyyah & Annastasia, 2015).

Hasil uji coba pada peserta didik menunjukkan bahwa media buku curhat dari segi tampilan buku menarik dan dengan bahasa yang berada pada kategori dapat dimengerti oleh peserta didik. Sadiman, dkk (2011) menyatakan bahwa penggunaan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif peserta didik. Karena variasi dan ketepatan penggunaannya, dapat meningkatkan minat siswa untuk menggunakan media. Selanjutnya hasil uji coba kelompok kecil kemudian dijadikan bahan untuk melakukan revisi II. Hasil revisi pada uji kelompok kecil adalah valid namun, pada tahap revisi II ini dilakukan penambahan konteks pada buku curhat yaitu penambahan permainan seperti mencari kata dan teka-teki silang yang berkaitan tentang BK dan diletakkan pada awal chapter 4 dan 5. Penambahan permainan ini atas saran dari peserta didik, guru BK dan telah disetujui oleh pembimbing dengan tujuan adalah agar peserta didik ketika menggunakan buku curhat memiliki selingan atau hal lain yang dapat dilakukan selain menulis, selain itu dengan adanya permainan pada media buku curhat menjadikan media buku curhat ini lebih menarik. Hasil dari revisi II ini yang kemudian menjadi produk akhir dari pengembangan media buku curhat konseling naratif untuk menurunkan kecemasan peserta didik

1. **KESIMPULAN**

Tingkat validitas dan kepraktisan media buku curhat konseling naratif untuk menurunkan kecemasan akademik peserta didik dikategorikan valid untuk digunakan oleh peserta didik sesuai dengan hasil penilaian ahli materi, ahli media dan uji praktisi. Hal ini menujukkan bahwa media buku curhat dapat menurukan kecemasan akademik peserta didik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azyz, A., Huda, M., & Atmasari, L. (2019). School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*.

Christianti, A. (2021). Penerapan Narrative Therapy : Berdamai dengan Diri Sendiri melalui Teknik Litetarure and Writing in Counseling. *PsyArXiv Preprints*, 1-8.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009: Ninth Edition, Ltd. h. 412.

Damayanti, O. (2020). *Penerapan Konseling Naratif menggunakan Penilaian IMCS (Innovative Moments Coding System) dalam Meningkatkan Kemampuan Public Speaking pada Mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung.* Lampung: http://repository.radenintan.ac.id/11252/1/SKRIPSI%20%202.pdf.

Fitriana, A. (2017). *Pengaruh Teknik Kursi Kosong (Empty Chair) untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 6 Wajo.* Makassar: Skripsi Universitas Negeri Makassar.

Fuadillah, M. F. (2018). *Konseling Islam dengan Terapi Naratif dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: http://digilib.uinsby.ac.id/35257/2/Muhammd%20Fikri%20Fuadillah\_B03215025.pdf.

Gladding, S. T. (2019). *Konseling Profesi yang Menyeluruh (edisi keenam).* Jakarta: PT Indeks h. 286.

Gunarti, T. T. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Arab Berbasis Audio Visual untuk Meningkatkan Maharah Istima' pada Siswa-siswi Madrasah Ibtidaiyah. *Awwaliyah : Jurnal PGMI, Volumen 3 Nomor 2*, 123-124.

Hidayah, H. M. (2011). Efektivitas Terapi Menulis dengan Media Buku Curhat (KUCUR) sebagai Katarsis Kecemasan (ANXIETY) Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Diploma Disertasion Universitas Negeri Malang http://repository.um.ac.id/1870/*.

Nurmalia, T., Handayani, R., Maslikhah, & Kusuma W, R. M. (2020). Minat Remaja terhadap Penggunaan Buku Diary dan Jotform dalam Konseling Individual. *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan Volumen 3 Nomor 1*, 5-6.

Permana, A. W. (2019). *Konseling Terapi Naratif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir di Uin Sunan Ampel Surabaya.* Surabaya: Skripsi Program Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Putri A, A. (2010). Menulis Buku Harian sebagai Media Katarsis Stres Remaja di Pelayanan Sosial. *Academia Edu*, 9-11.

Raras, M. W. (2021). *Tingkat Kerentanan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Aktivis Kampus.* Yogyakarta: Online Universitas Sanata Dharma.

Sa'idah, F. L. (2018). *Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama.* Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: http://digilib.uinsby.ac.id/27088/1/Farra%20Lailatus%20Sa%27idah\_B97212126.pdf.

Saputri, R. O. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Eskpresif terhadap Penurunan Stres pada Remaja. *Naskah Publikasi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta*, 5.

Suarti, N. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 111-117.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan .* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Toby, M. P. (2018). *Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Penggunaan Defense Mechanism pada Mahasiswa.* Yogyakarta: Online Universitas Sanata Dharma.

Yulianingsih, W. (2011). *Peningkatan Keterampilan Menulis Surat Pribadi dengan Pendekatan Keterampilan Proses Melalui Media Buku Harian pada Siswa Kelas VIIB SMPN 1 Gunung Wungkal Kabupaten Pati.* Universitas Negeri Semarang: Tesis.

Yulianti, M. A. (2018). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia dan Pemeliharaan Taman Makam Pahlawan Ciparay Kabpten Bandung.* Bandung: Bhakty Kencana University.

Yusuf, S. (2016). *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan.* Bandung: Refika Aditama h. 260.