



Pengembangan Media Daily Journal Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Development of Narrative Counseling Daily Journal Media to Improve Academic Self-Efficacy of High School Students

Fadli Fajar*, Abdullah Siring, Nur Fadhilah Umar

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: erfinaa024@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Menjelaskan dan mendeskripsikan proses pengembangan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa di UPT SMA Negeri 13 Bone, (2) Menjelaskan dan mendeskripsikan hasil dari pengembangan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa di UPT SMA Negeri 13 Bone. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Data Kualitatif dan Statistif Deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Menurut guru BK, siswa membutuhkan layanan BK berupa media untuk memudahkan siswa mengenal dirinya dan mengetahui masalah yang dialaminya, akan tetapi sekolah tersebut belum memiliki layanan BK yang sesuai. (2) Media daily journal dibuat menggunakan aplikasi canva yang terdiri dari sampul, halaman awal, biodata siswa, materi efikasi diri akademik, modul buku yang dikembangkan berdasarkan langkah konseling naratif, dan ayo ceritakan tugas sekolah dan kegiatan sehari-hari serta quotes. (3) Validasi ahli materi mendapatkan skor 43 persentase 89,5% dengan kualifikasi sangat valid, validasi media mendapatkan skor 60 persentase 83% dengan kualifikasi sangat valid dan uji praktisi mendapatkan skor 57 persentase 89% dengan kualifikasi sangat baik. Angket penilaian pengembangan media daily journal total skor 468 dengan persentase 88%.

Kata Kunci: Efikasi Diri Akademik, Konseling Naratif, Daily Journal

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out: (1) Explain and describe the process of developing narrative counseling daily journal media to improve students' academic self-efficacy at UPT SMA Negeri 13 Bone, (2) Explain and describe the results of developing narrative counseling daily journal media to increase efficacy. academic self of students at UPT SMA Negeri 13 Bone. Data collection techniques used in this study were questionnaires and documentation. The data analysis technique used is qualitative and descriptive statistical data analysis. The results showed that (1) According to the counseling teacher, students need counseling services in the form of media to make it easier for students to know themselves and know the problems they are experiencing, but the school does not yet have appropriate counseling services. (2) The daily journal media is made using the Canva application which consists of a cover, initial page, student biodata, academic self-efficacy material, a book module developed based on narrative counseling steps, and let's talk about school assignments and daily activities as well as quotes. (3) Material expert validation scores 43 percentages of 89.5% with very valid qualifications, media validation scores 60 percentages of 83% with very valid qualifications and practitioner test scores 57 percentages of 89% with good qualifications. The daily journal media development assessment questionnaire has a total score of 468 with a percentage of 88%.

Keywords: Academic Self-Efficacy, Narrative Counseling, Daily Journal

1. PENDAHULUAN

Setiap individu yang melalui jenjang pendidikan disebut sebagai siswa dan mengikuti proses belajar yang diselenggarakan di sekolah. Belajar adalah istilah kunci (key term) yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak pernah ada pendidikan. Melton dan Munn (Kanto, 2015) menjelaskan bahwa belajar merupakan sebuah proses perubahan dalam pengalaman ataupun tingkah laku sebagai hasil dari observasi yang bertujuan, aktivitas penuh, pikiran penuh disertai reaksi-reaksi emosi yang penuh motivasi dimana hasil perubahan itu lebih memuaskan. Perubahan merupakan hasil dari pembelajaran, proses pembelajaran formal dan digolongkan sebagai kegiatan pendidik atau proses pendidikan. Dengan pendidikan, diharapkan dapat menciptakan individu yang memiliki kualitas yang tinggi dan dapat mengembangkan diri serta memiliki bekal untuk mempersiapkan diri dalam memasuki dunia masyarakat yang lebih luas, baik dunia kerja maupun peran individu dalam masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan pemberian angket yang dilakukan pada tanggal 3 Februari 2022 dengan guru BK dan siswa di UPT SMA Negeri 13 Bone diperoleh informasi bahwa akhir-akhir ini siswa kelas XI banyak mengalami efikasi diri akademik rendah yang dapat mengakibatkan siswa merasa tidak percaya diri dalam melakukan presentasi, siswa tidak yakin akan kemampuannya, dan menurunnya prestasi akademik Berdasarkan wawancara kepada salah satu siswa yang berinisial RV dan L, dia mengalami stres belajar seperti ingin mendapatkan nilai yang tinggi tetapi nilainya tidak sesuai dengan keinginannya sehingga dia sering menyontek, asal-asalan dalam mengerjakan PR dan tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu.

Kanto (2015) menjelaskan ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar. Tidak jarang ditemukan pelajar putus sekolah atau gagal dalam mencapai target minimal ketuntasan belajar. Idealnya siswa harus selalu siap menerima materi ajar yang diberikan, namun kenyataannya banyak siswa yang cenderung tidak fokus dari tujuan utamanya berada di ruang kelas.

Layanan bimbingan dan konseling telah dijalankan disekolah, namun untuk mengatasi efikasi diri akademik rendah belum ada upaya secara khusus yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, sehingga perlu dilakukan upaya secara khusus untuk efikasi diri akademik rendah peserta didik, yaitu dengan mengembangkan buku harian yang dianggap mampu meningkatkan efikasi diri akademik siswa agar mampu membangun persepsi diri yang positif. Salah satu pendekatan konseling yang berbasis pada pengembangan kognisi dan eksplorasi.

Konseling naratif (narrative counseling) merupakan pendekatan post-moderen adalah yang dikembangkan oleh Epston dan White (Arma, 2019). Melalui penerapan konseling naratif ini, diharapkan agar siswa mampu meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Konseling naratif merupakan suatu bentuk konseling yang mengajak konseli mengungkapkan pengalamannya dengan cerita yang ditulis kembali dan disusun secara sistimatis yang selanjutnya mereka mampu membuat cerita alternatif berkaitan dengan harapan-harapannya dimasa yang akan datang. Melalui konseling naratif ini, siswa dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa di dalam kelas melalui proses konseling, hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusuf, A. (2021) dan Silmi (2014) yang menyatakan bahwa penerapan konseling naratif dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Salah satu bentuk dalam konseling naratiflah penggunaan narasi yang dilakukan dengan cara menulis agar siswa dapat memecahkan penyebab terjadinya permasalahan. Cerita yang dinarasikan akan lebih mudah diikuti ketika dibuat dalam bentuk tulisan. Menulis jurnal (catatan harian) memungkinkan siswa untuk dapat mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berupaya untuk mengembangkan media Daily Journal yang bertujuan untuk membantu siswa SMA Negeri 13 Bone sehingga siswa tidak mengalami efikasi diri akademik yang rendah pada proses pembelajaran. Media Daily Journal adalah media yang berbentuk buku catatan harian yang memungkinkan siswa untuk mencatat kegiatan atau kejadian yang dialami, membantu siswa memahami kehidupan, membatu siswa memanajemen waktunya. Sehingga calon peneliti mengangkat sebuah judul penelitian Pengembangan Media Daily Journal

Konseling Narrative Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Di UPT SMA Negeri 13 Bone.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Efikasi Diri Akademik

Konsep self efficacy (efikasi diri) pertama kali ditemukan oleh Bandura. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan pada kemampuan dari dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka untuk mencapai hasil usaha. "Self efficacy merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan serangkaian keinginan target yang perlu dicapai untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan".

Sikumbang (2021) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan individu pada kemampuan diri sendiri dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu tugas akademik, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu.

Menurut Baron dan Byrne (Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. 2017) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah kepercayaan siswa terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas dalam bidang akademik untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2.2. Proses Terbentuknya Efikasi Diri Akademik

Bandura menjelaskan bahwa proses pembentukan efikasi diri terdiri dari yaitu: proses kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi

1) Proses Kognitif

Proses kognitif merupakan proses berpikir yang memiliki fungsi meramalkan kejadian yang akan datang dan mengembangkan cara untuk mencapai suatu tujuan. Dalam proses kognitif maka seseorang mengolah pengetahuan yang mereka miliki untuk menentukan pilihan, menimbang dan mengintegrasikan semua faktor. Hal tersebut

menghasilkan berbagai penilaian terhadap akibat yang ditimbulkan dari tindakan yang akan maupun sudah dilakukan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi dapat menentukan tujuan dengan menggunakan pemikiran analitik yang baik untuk mencapai tujuannya.

2) Proses Motivasi

Kemampuan individu memotivasi dirinya dan melakukan tindakan sesuai tujuan didasari oleh aktivitas kognitif. Latihan diperlukan seseorang untuk memotivasi diri dan mengarahkan tindakan agar sesuai dengan tujuan. Efikasi diri mempengaruhi motivasi melalui beberapa cara yaitu penentuan standar tujuan, perkiraan usaha Konflik mendekat-mendekat, dan Konflik mendekat-menjauh.

3) Proses Efektif

Kemampuan coping seseorang mempengaruhi derajat stres dan depresi individu yang akan berdampak pada tingkat motivasi dalam mengatasi situasi yang sulit. Semakin kuat efikasi diri maka semakin berani seseorang untuk melakukan tindakan. Efikasi diri merupakan faktor kunci dalam mengatur pola pikir dan menentukan kemampuan seseorang mengendalikan stres.

4) Proses Seleksi

Efikasi diri mempengaruhi seseorang cenderung untuk selektif melakukan pemilihan lingkungan yang sesuai. Pemilihan dimaksudkan untuk membantu pembentukan diri, mengembangkan kompetensi serta minatnya, dan membentuk jaringan sosial tertentu dalam usaha pencapaian tujuan.

2.3. Aspek-Aspek Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura (Setiyono, N. 2018) mengungkapkan bahwa yang membedakan keyakinan diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: magnitude (tingkat kesulitan tugas), strength (kekuatan keyakinan), dan generality (generalitas). Anak yang mengalami stres belajar akan menunjukkan perilaku khas antara lain Ng Lai (Aryani, 2016), (1) berubah jadi murung, apatis, dan tidak bahagia, (2) tidak mau bergaul, menutup diri, lebih suka menyendiri, (3) mengalami penurunan prestasi di sekolah, (4) jadi agresif dan berperilaku cenderung merusak, (5) sering terlihat cemas, gelisah dan gugup, (5) tidak dapat tidur tenang, selalu gelisah, bermimpi

buruk, dan sering mengigau, dan (6) mengalami perubahan pola makan, jadi suka makan atau tidak mau makan sama sekali.

2.4. Faktor Efikasi Diri Akademik

Menurut Bandura (Pandang, A., & Umar, N. F. 2021) kualitas efikasi diri seseorang terbentuk dan berubah karena hasil belajar melalui satu atau kombinasi empat sumber utama, yaitu:

- 1) Menurut Bandura (Pandang, A., & Umar, N. F. 2021) kualitas efikasi diri seseorang terbentuk dan berubah karena hasil belajar melalui satu atau kombinasi empat sumber utama, yaitu:
- 2) Belajar dari pengalaman orang lain, hasil pengamatan terhadap perilaku orang lain stres dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.
- 3) Gairah emosional, tingkat ketegangan emosi dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tantangan dan hambatan

2.5. Fungsi Efikasi Diri Akademik

Seberapa kuat menghadapi hambatan dan berapa lama seseorang akan bertahan melakukan mobilisasi dengan berbagai rintangan. Efikasi diri menentukan keberhasilan seseorang mencapai target yang diharapkan. Efikasi diri yang tinggi meningkatkan kemampuan seseorang mencapai target tertentu melebihi kemampuan sebenarnya.

Fungsi efikasi diri diuraikan sebagai berikut:

- 1) Pemilihan Aktifitas
Dalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk membuat keputusan mengenai aktivitas/tindakan yang akan dijalani. Pengambilan keputusan tersebut dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya. Seseorang akan cenderung memilih aktivitas dimana mereka merasa kompeten dan percaya diri mampu melakukannya dan cenderung menghindari aktivitas yang dinilai melebihi kemampuannya. Efikasi diri mempengaruhi pemilihan aktifitas/tindakan yang akan dilakukan. Pilihan aktifitas apapun yang dilakukan seseorang akan dimulai dari keyakinan/ efikasi diri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mencapainya.
- 2) Daya Tahan Menghadapi Rintangan
Efikasi diri mempengaruhi seseorang untuk menentukan seberapa besar usahanya, berapa lama akan bertahan ketika menghadapi hambatan, dan seberapa kuat menghadapi kesulitan. Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin besar

usaha, ketekunan, dan kekuatan usahanya. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi akan memandang kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi dari pada sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka akan menetapkan tujuan dan komitmen yang tinggi, meningkatkan dan mempertahankan usahanya. Mereka juga cepat bangkit saat menghadapi kegagalan.

- 3) Pola Fikir dan Reaksi Emosional
Efikasi diri yang tinggi membantu menciptakan perasaan tenang dalam melakukan tugas dan aktivitas yang sulit. Sebaliknya, orang dengan tingkat efikasi diri rendah meyakini segala sesuatu lebih sulit daripada yang sebenarnya. Keyakinan tersebut mendorong seseorang menjadi gelisah, stres, dan depresi dalam memecahkan masalah. Sehingga efikasi diri sangat kuat mempengaruhi tingkat pencapaian tujuan.

2.6. Peneliti Terdahulu

- 1) Menurut hasil penelitian Yusuf, A. (2021) yang berjudul "Penerapan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa dalam Mengerjakan Tugas" menunjukkan bahwa (1) Pada saat pretest, tingkat self efficacy siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan teknik konseling naratif menunjukkan perubahan dari tingkat self-efficacy belajar yang rendah menjadi kategori tinggi pada kelompok eksperimen, sedangkan bagi siswa yang tidak diberi perlakuan konseling naratif tidak menunjukkan perubahan berarti atau tetap dalam kategori rendah. (2) Penerapan konseling naratif dapat meningkatkan self-efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas di SMP Negeri 1 Pangkep.
- 2) Menurut hasil penelitian Silmi (2014) yang berjudul "Penerapan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Self-efficacy dan Kemandirian Belajar Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 3 Polewali Kab.Polman Tahun 2014" menunjukkan bahwa (1) self-efficacy dan kemandirian belajar siswa dalam mengerjakan tugas sebelum pemberian konseling naratif berada pada kategori rendah dan setelah penerapan konseling naratif berada pada kategori tinggi; (2) Penerapan konseling naratif dapat meningkatkan self-efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas; (3) Penerapan konseling naratif dapat

meningkatkan kemandirian belajar siswa dalam mengerjakan tugas.

2.7. Konseling Naratif

Widya Juwita, dkk. (2017) Konseling naratif merupakan suatu pendekatan konseling yang dilakukan dalam bentuk individual maupun kelompok dengan mengajak siswa bercerita mengungkapkan pengalaman terkait masalahnya. Worden dalam konseling naratif menjelaskan bahwa pengetahuan atau arti dibentuk melalui interaksi sosial. Manusia dipandang sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasikan dirinya sendiri dengan menceritakan pengalaman hidupnya.

Fuadillah, M. F. (2019) konseling naratif adalah suatu pendekatan konseling yang dilakukan dalam bentuk individual ataupun kelompok dengan mengajak siswa agar mau terbuka mengungkapkan pengalamannya dengan bercerita terkait masalah yang dihadapinya. Fokus konseling naratif terdapat pada gambaran "narasi" atau cerita yang dominan yang mampu mengungkap tugas siswa terhadap masalahnya. Menurut Worden dalam "konseling naratif, menekankan bahwa pengetahuan atau arti dibentuk melalui interaksi sosial. Manusia dipandang sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasi diri sendiri dengan menceritakan kehidupannya." Kebanyakan cerita yang disampaikan menyoroti kualitas negatif mengenai individu ataupun situasi kehidupan mereka yang sangat mengganggu dan membuat depresi. Melalui konseling, siswa dapat menulis kembali kehidupannya dan mengubah pandangannya dalam cara yang positif.

Jadi berdasarkan dari uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling naratif adalah suatu pendekatan konseling yang meminta siswa menceritakan pengalaman atau masalah mereka sendiri yang menekankan konselor untuk membangun pendekatan kolaboratif dengan siswa.

2.8. Tujuan Konseling Naratif

Rachmawati (Azizah, A. 2017) Konseling naratif bertujuan untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi dan membentuk kembali persepsi tentang dirinya yang ditulis ulang secara kreatif untuk hidup yang lebih positif bagi penderita gangguan komunikasi. Selain itu, konseling naratif juga digunakan untuk menangani konseli yang memiliki

beragam masalah, misalnya: krisis identitas, psikosis, gangguan makan, penerimaan diri, dsb.

Menurut Croket & Epsion (Arma, 2019) bahwa konseling naratif bertujuan secara langsung untuk membentuk sebuah persekutuan/perjanjian terhadap siswa/konseli dengan mengarahkan, membangun, mengembangkan bakatnya untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain. Selanjutnya menurut Epsion dan White (Arma, 2019) bahwa konseling naratif bertujuan untuk menolak atau merubah pandangan konseli/ siswa bahwa apa yang mereka alami adalah sebuah masalah dan membantu konseli/ siswa untuk melihat diri mereka sendiri sebagai hal yang terpisah dari masalah yang mereka alami sendiri.

Sedangkan tujuan konseling naratif menurut Cashin (2019) mengatakan bahwa konseling naratif secara spesifik bertujuan agar seseorang dapat memeriksa dan mengedit kembali cerita hidup mereka, dan menceritakan diri mereka tentang dunia untuk meningkatkan penyesuaian sosial mereka ketika menghadapi masalah yang spesifik dalam kehidupannya. Syamsu Yusuf (Permana, 2019: 43) Tujuan umum konseling naratif adalah mengundang siswa mendeskripsikan pengalamannya bahasa yang baru dan segar. Melalui bahasa yang baru klien dapat mengembangkan makna baru dari masalah-masalah pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Dalam konseling ini juga, siswa diharapkan mampu mengembangkan kesadaran bahwa banyak faktor termasuk budaya yang mempengaruhi kehidupannya.

Berdasarkan uraian para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling naratif bertujuan untuk mengundang siswa untuk menggambarkan pengalaman mereka dengan tutur kata yang mereka mampu agar siswa dapat mengembangkan makna baru untuk pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap masalahnya.

2.9. Peran dan Fungsi Konselor

Konsep hormat, rasa ingin tahu, keterbukaan, empati, kontak dan bahkan terpesona dipandang sebagai keharusan yang rasional. Tugas utama konselor adalah membantu konseli membangun alur cerita pilihan. McLeod (Arma, 2019) konselor Naratif mengadopsi sikap hormat yang dicirikan sebagai rasa ingin tahu dan bekerja sama dengan konseli untuk menjelaskan kedua dampak dari masalah mereka dan apa yang mereka lakukan untuk mengurangi efek dari masalah. Salah

satu fungsi konselor adalah menanyakan pertanyaan-pertanyaan berdasarkan pada jawaban dari konseli dan menghasilkan pertanyaan lebih lanjut.

White dan Epston mulai dengan eksplorasi konseli dalam hubungannya dengan masalah yang diajukan. Hal ini tidak biasa bagi konseli untuk menampilkan cerita awal di mana mereka dan masalah yang disatukan, seolah-olah satu dan sama. White menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan untuk memisahkan masalah dari orang yang terkena masalah.

Corey (2019) menjelaskan konselor naratif menganggap siswa adalah ahli ketika ia datang untuk apa yang ia inginkan dalam hidup. Konselor naratif cenderung untuk menghindari penggunaan bahasa yang mengaktifkan diagnosis, penilaian dan intervensi. Fungsi-fungsi seperti diagnosis, penilaian dan intervensi sering memberikan prioritas kepada konselor itu sebuah "kebenaran" atas pengetahuan konseli tentang kehidupan mereka sendiri.

2.10. Tahap-Tahap Dalam Konseling Naratif

Wolter, Julie A, D. (dalam Slamet, F. A. 2021) Tahap-tahap proses konseling konseling naratif adalah sebagai berikut

- 1) Eksternalisasi masalah
 - a. Pemberian nama pada masalah
 - b. Menggunakan eksternalisasi bahasa
- 2) Memetakan pengaruh dari masalah dalam kehidupan seseorang
- 3) Memetakan pengaruh kehidupan seseorang terhadap pengembangan masalah
 - a. Pertanyaan hasil unik
 - b. Pertanyaan akun unik
 - c. Pertanyaan deskripsi ulang yang unik
 - d. Pertanyaan kemungkinan unik
 - e. Pertanyaan sirkulasi unik
 - f. Pertanyaan historis hasil unik

2.11. Kekurangan dan Kelebihan Konseling Naratif

Ada beberapa kelemahan dan kelebihan dari pada konseling naratif yang dikemukakan oleh para ahli/tokoh, yaitu akan di uraikan sebagai berikut:

- 1) Kelemahan

Menurut O'Hanlon (2019), bahwa "kelemahan dari pada konseling naratif meliputi: a) Cerita bisa dibuat-buat; b) Membutuhkan waktu yang

panjang. Disisi lain Gladdin menambahkan bahwa konseling naratif memiliki keterbatasan yaitu:

Pendekatan ini cukup rumit dan tidak bekerja baik untuk siswa yang intelegnya kurang memadai;

- a. Tidak ada norma yang mengatur akan menjadi siapa siswa nantinya;
 - b. Sejarah masalah tidak dibahas sama sekali.
- 2) Kelebihan:

Menurut O'Hanlon (2019), mengungkapkan beberapa kelebihan dari konseling naratif, yaitu:

 - a. Memiliki nilai;
 - b. Mendapatkan solusi yang lebih cepat;
 - 3) Lebih fleksibel dan dapat dikombinasikan dengan pendekatan pengobatan lain yang kompatibel;
 - 4) Bisa diterapkan di segala jenjang umur dan status sosial;
 - 5) Cerita dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain, berbentuk sepanjang jalan, dan diberikan kepada orang sebagai warisan dari keluarga mereka;
 - 6) Bisa berbagi perasaan dengan orang lain;
 - 7) Mengembangkan hubungan yang dekat;
 - 8) Memungkinkan orang untuk mengenali kemampuan;

Berpartisipasi aktif 10. Berpikir kreatif dan imajinatif

2.12. Daily Jurnal/Jurnal Harian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2014) buku harian adalah buku tulis yang berisi tentang catatan kegiatan yang dilakukan atau kejadian yang dialami setiap hari. Sedangkan Sujanto (Khoiriyah, 2015) mendefinisikan buku harian sebagai metode yang digunakan untuk mengumpulkan keterangan-keterangan, informasi-informasi ataupun data dengan buku harian sebagai sumber utamanya. Penggunaan buku harian sebagai sumber data adalah oleh karena penulis buku harian menggunakan buku hariannya sebagai tempat untuk mencurahkan segala gelora jiwa sepuasnya, hingga tentang rahasia hidupnya.

Buku harian memiliki dua kategori. Pertama, buku harian yang bersifat personal atau individu atau pribadi. Buku harian ini menjadi milik individu. Buku harian jenis ini dibuat, dibaca, dan dimanfaatkan oleh individu. Isinya berkaitan dengan masalah-masalah pribadi. Oleh karena itu, orang lain tidak boleh membacanya. Kedua, buku harian yang bersifat umum. Buku harian ini biasanya menjadi milik suatu lembaga. Buku harian jenis ini dibuat, dibaca, dan dimanfaatkan oleh atau atas nama lembaga. Kedua

jenis buku harian ini dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari.

2.13. Manfaat Buku Harian

Manfaat sebuah buku harian banyak sekali, baik sewaktu proses penulisan maupun hasil karyanya pada saat ini atau lebih-lebih dimasa depan setelah beberapa tahun berlalu. Adapun manfaat buku harian adalah sebagai berikut:

Buku catatan harian, dapat menolong seseorang agar dapat segera mulai menulis. Kebanyakan pengarang pemula hanya memandang halaman kertasnya yang masih kosong dan tidak tahu harus mulai dikarangnya. Tetapi sewaktu membuka lembar buku catatan hariannya ia dapat segera menulis tentang suatu kejadian yang pagi tadi dilihatnya walaupun misalnya, hanya peristiwa perjumpaan dengan seorang kawan lama.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian pengembangan (Research and Development). Menurut Sugiyono (2019: 407) metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan adanya penelitian.

Wasis (Kalsum, 2013) mengemukakan bahwa penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada hasil berupa produk-produk yang dapat digunakan langsung oleh pengguna. Jadi penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan produk tertentu atau menyempurnakan produk yang telah ada serta menguji keefektifan produk tersebut.

3.1. Prosedur Pengembangan

Media ini dikembangkan dengan menggunakan beberapa prosedur pengembangan yang diadopsi dari model pengembangan Borg and Gall. Prosedur pengembangan yang akan dilalui dalam penelitian dan pengembangan media daily journal ini adalah sebagai berikut:

Peneliti melakukan penelitian awal yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan subjek terhadap produk yang akan dikembangkan dalam hal ini kepada siswa kelas XI SMA Negeri 13 Bone. Dengan demikian diharapkan produk yang dihasilkan benar-benar produk yang sesuai dengan kebutuhan agar tujuan dari media ini di kembangkan dapat tercapai. Langkah awal yang ditempuh peneliti adalah membagikan angket dalam bentuk google form pada siswa dan melaksanakan wawancara kepada guru BK.

Pengembangan produk merupakan kegiatan utama dari pengembangan media daily journal konseling naratif ini. Dalam penyusunan media ini dikonsultasikan dan didiskusikan dengan dosen pembimbing sehingga diperoleh media daily journal konseling naratif yang berkualitas. Setelah diperoleh berbagai literatur dan sumber-sumber yang relevan dengan materi yang dikembangkan pada tahap ini peneliti memulai penyusunan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMA Negeri 13 Bone.

1) Uji Validitas (Uji Ahli)

Setelah produk selesai dikembangkan maka dilakukan uji ahli yaitu uji coba kelayakan produk yang dilakukan para ahli bimbingan dan konseling. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data atau informasi maupun masukan dari ahli dan praktisi mengenai produk yang telah dikembangkan. Tujuan yang ingin dicapai dalam tahap ini untuk mengetahui tingkat kelayakan isi atau konsepsi dan kelayakan operasional atau implementasi penggunaan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMA Negeri 13 Bone.

2) Revisi I

Hasil angket dari para ahli dikumpulkan. Dari hasil analisis tersebut peneliti melakukan revisi produk berdasarkan pada penilaian, saran, kritik dan tanggapan dari para ahli uji.

3) Uji coba kelompok kecil

Setelah revisi I selesai dilakukan, maka peneliti melakukan uji coba produk ke lapangan. Uji coba lapangan ini dilakukan pada 13 orang siswa kelas XI di SMA Negeri 13 Bone. Uji coba ini dilakukan untuk mengantisipasi kesalahan dan kendala yang dapat terjadi saat penerapan media yang sesungguhnya berlangsung nantinya, serta

mengetahui kekurangan produk melalui penyebaran angket.

- 4) Revisi II
Melakukan revisi produk berdasarkan hasil angket yang diisi siswa saat melakukan uji coba dilapangan.
- 5) Produk Akhir
Setelah mendapatkan produk yang sesuai dengan perencanaan, maka produk telah siap digunakan. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah media yang berupa daily journal konseling narrative untuk meningkatkan efiksi diri akademik siswa di SMA Negeri 13 Bone.
- 6) Desain Uji Coba
Desain uji coba yang dilakukan adalah uji ahli dan validasi empiris (uji coba lapangan). Produk pengembangan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efiksi diri akademik siswa ini diserahkan kepada ahli dengan cara memberikan angket kepada validator untuk menilai kelayakan produk pengembangan serta memberikan kritik dan saran sebagai perbaikan.
- 7) Subjek Uji Validitas (Uji Ahli)
Subjek validasi atau validator media daily journal konseling narrative untuk meningkatkan efiksi diri akademik siswa ini adalah 3 orang, yaitu seorang ahli bimbingan dan konseling dan ahli informasi dan teknologi dalam pembelajaran, dan 1 orang guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 13 Bone.

3.2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua macam teknik pengumpulan data, meliputi:

- 1) Wawancara
Menurut Rahardjo & Gudnanto (2013) wawancara adalah suatu teknik memahami individu dengan cara melakukan komunikasi langsung antara pewawancara dengan yang diwawancarai untuk memperoleh keterangan atau informasi tentang individu tersebut. Menurut Sugiyono (2019) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal yang

lebih mendalam dari respondennya dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Pada penelitian ini, responden yang menjadi sumber data guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 13 Bone. Wawancara ini digunakan pada saat peneliti melakukan assesment awal untuk mengetahui kebutuhan siswa dalam produk yang akan dikembangkan.

2) Angket

Menurut Sugiyono (2019) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini ada tiga macam angket yang digunakan, pertama angket yang disebar kepada siswa melalui google form sebagai instrumen assesmen kebutuhan awal untuk mengetahui kebutuhan dan ketertarikan siswa terhadap produk yang akan dikembangkan, kedua angket adalah angket untuk validator ahli, angket yang ketiga adalah angket untuk siswa setelah dilakukan uji coba kelompok kecil. Bentuk angket yang digunakan adalah gabungan bentuk angket tertutup dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak," "0" sampai "4", dan "Sangat Baik" sampai "Tidak Baik" dan bentuk angket terbuka di mana responden dapat memberikan komentar pada setiap butir pertanyaan.

3.3. Validasi Instrumen

Validitas instrumen dalam penelitian pengembangan ini khususnya berupa angket dilakukan dengan cara validitas logis atau analisis logis. Instrumen angket yang dibuat harus dapat mengungkap apa kebutuhan siswa untuk meningkatkan efikasi diri akademik belajarnya sehingga media yang dibuat sesuai dengan kebutuhan siswa, Menurut Arikunto (Kalsum, 2013: 40) sebuah instrumen dikatakan memiliki validitas logis apabila instrumen tersebut secara analisis akal sudah sesuai dengan isi dan aspek yang diungkap, dan untuk memperoleh validitas logis baik dari isi maupun aspeknya, peneliti melakukan perencanaan penyusunan instrumen dengan membuat kisi-kisi instrumen. Selanjutnya, peneliti meminta pendapat ahli dalam mencermati kesesuaian instrumen yang telah disusun dengan hal-hal yang ingin dihasilkan.

3.4. Tehnik Analisis Data

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengelola data

yang diperoleh dalam pengembangan media ini adalah teknik analisis data kualitatif dan analisis data kuantitatif.

Analisis data kualitatif dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara dan akan dikembangkan setelah peneliti masuk dan selama di lapangan. 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 data kuantitatif dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif, yaitu untuk menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari skala dan lembar evaluasi yang didapatkan dari hasil uji coba kelompok kecil. Menurut Arikunto (Kalsum, 2013: 41) bahwa data kuantitatif yang berupa hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan cara dijumlah, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh persentase. Kadang-kadang pencarian persentase dimaksudkan untuk mengetahui statis sesuatu yang direpresentasikan dan disajikan tetap berupa persentase. Sesudah sampai ke persentase lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif, misalnya sangat baik (81 - 100%), baik (61 - 80%) cukup baik (41 - 60%), kurang baik (21 - 40%), tidak baik ($\leq 20\%$).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Pengembangan media daily journal telah dilakukan melalui beberapa tahap, pada bab ini akan di jelaskan secara keseluruhan hasil penelitian pengembangan media daily journal. Langkah-langkah dalam penelitian dan pengembangan menggunakan model penelitian Borg and Gall yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Langkah-langkah yang dimaksud tersebut adalah: (1) Analisis kebutuhan terhadap daily journal, (2) Pengembangan produk, (3) Uji Validitas, (4) Revisi 1, (5) Uji kelompok kecil (6) Revisi 2, (7) Produk akhir.

1) Gambaran kebutuhan media daily journal untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kebutuhan siswa terhadap media daily journal,. Alat yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan analisis kebutuhan yaitu wawancara dengan guru BK dan pemberian angket kepada siswa Adapun hasil analisis gambaran kebutuhan siswa terhadap pelaksanaan layanan BK bidang pribadi berbasis daily journal yaitu sebagai berikut: perilaku stress belajar yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diperoleh data baseline AI.

2) Prototipe media daily journal

- a. Media daily journal ini dicetak dengan ukuran A5 yaitu 148mm x 210mm.
- b. Proses pembuatan media daily journal ini didesain dengan menggunakan aplikasi Canva. Media daily journal ini didesain dengan menggunakan warna warna yang cocok dan bisa digunakan oleh siswa kelas XI.
- c. Pada bagian sampul daily journal diberi judul My Daily Journal Yang artinya Catatan Harianku!.
- d. Pada bagian awal setelah sampul akan ada lembaran untuk menuliskan nama peserta didik dan menempelkan foto peserta didik.
- e. Halaman selanjutnya adalah petunjuk penggunaan buku daily journal.
- f. Halaman selanjutnya merupakan daftar isi dari buku daily journal.
- g. Halaman selanjutnya yaitu berisi kalender 2022 dan catatan untuk kalender.
- h. Halaman selanjutnya yaitu untuk mengisi biodata siswa dengan judul "Inilah Saya!" dan siswa diminta untuk menuliskan nama lengkap, nama panggilan, umur, alamat, agama, hal yang disukai dan inspirasinya setelah itu pada halaman selanjutnya halaman dengan judul "Tentang Diriku", yang dimaksudkan agar siswa menceritakan tentang dirinya.
- i. Halaman selanjutnya yaitu siswa diminta untuk menuliskan kelebihan dan kelemahannya. Pada bagian ini bertujuan agar siswa lebih mengenal dirinya lebih baik lagi.
- j. Halaman selanjutnya berisikan materi tentang efikasi diri akademik yang bertujuan agar siswa mengetahui lebih mendalam masalah yang sedang dialaminya.
- k. Halaman selanjutnya adalah modul yang terdapat tema agar siswa dapat

menyepifikkan masalah yang dia alami. Daily Journal terdiri dari 4 modul dimana setiap modulnya memiliki tema, tujuan dan manfaat masing-masing.

- l. Halaman selanjutnya merupakan tujuan dan manfaat per modul berdasarkan tema yang dibahas.
 - m. Halaman selanjutnya adalah bagian inti dari buku daily journal yang disusun berdasarkan langkah-langkah konseling naratif, adapun yang dimaksud sebagai berikut:
 - n. Pertanyaan di daily journal ini dimulai dari menanyakan kabar, menanyakan suasana hati yang sedang dirasakan siswa, dan meminta siswa bercerita hal yang dialaminya.
- 3) Tingkat validitas dan kepraktisan media daily journal
- a. Hasil validasi produk
Media daily journal yang telah dikembangkan kemudian di validasi oleh dosen untuk memperoleh kritik dan saran dengan tujuan untuk mengetahui apakah media daily journal yang dikembangkan layak digunakan. Tahap validasi ini dilakukan oleh tiga orang validator yaitu ahli materi, media dan guru bk di sekolah.
 - b. 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 daily journal 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 daily journal. Selain melakukan revisi tampilan media daily journal, peneliti juga melakukan penambahan konteks baru, yakni penyesuaian warna tulisan pada media dan mencantumkan tahun terbit buku pada cover. Penambahan konteks ini atas saran dan masukan dari valiator isi/materi dan validator media daily journal.
 - c. Uji Coba Kelompok Kecil
Berdasarkan hasil uji kelompok kecil diperoleh hasil penilaian siswa terhadap 10 poin kategori penilaian media daily journal.
 - d. Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil

Pada tahap ini dilakukan revisi produk yang dikembangkan berdasarkan data hasil angket penilaian siswa terhadap pengembangan media daily journal dan uji praktisi oleh guru bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil tersebut dilakukan penambahan baru berupa catatan kalender agar siswa dapat memberikan deskripsi dari tanggal yang ditandainya.

4.2. Pembahasan Hasil

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diperoleh informasi bahwa disekolah tersebut terdapat beberapa masalah yang banyak dialami oleh siswa diantaranya yaitu, kurangnya kepercayaan diri siswa, bolos pada saat jam pelajaran tertentu, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, tidak mengerjakan tugas. Secara spesifik guru bk tersebut mengungkapkan bahwa ada keluhan dari guru mata pelajaran bahasa inggris dari rombel kelas XI bahwa siswa kesulitan mencapai capaian pembelajaran pada elemen berbicara (speaking) yang dipengaruhi oleh siswa yang kurang percaya diri berbicara didepan umum dan selalu merasa tidak mampu bahkan sebelum mencobanya.

Selain wawancara dengan guru BK, peneliti juga memberikan angket kepada siswa kelas XI pada SMA 13 Bone ditemukan bahwa siswa mengalami efikasi diri akademik yang rendah dan membutuhkan layanan konseling yang membantu dalam meningkatkan potensi diri dan proses pemecahan masalah yang dialami di lingkungan sekolah.

Siswa yang mampu memusatkan kekuatan dirinya cenderung memahami potensi dalam dirinya, dengan begitu siswa menjadi mudah mencapai tujuan akademiknya, baik dengan level tugas yang mudah ataupun sulit. Tingkat kekuatan efikasi diri atau strenght yang dimiliki oleh setiap siswa berbeda-beda. Strenght merujuk pada kuatnya harapan yang dimiliki oleh siswa tersebut untuk menyelesaikan tantangan dan kesulitan yang dihadapi. Semakin kuat rasa ingin berhasil maka semakin besar ketekunan dalam menghadapi suatu keberhasilan yang diinginkan.

Berdasar pada hasil wawancara bersama guru BK dan analisis angket pre test siswa, dikembangkan sebuah media daily journal yang diberi judul My Daily Journal. Pengembangan media daily journal ini sebagai media konseling untuk siswa yang mengalami

efikasi diri akademik yang rendah didukung oleh hasil penelitian Silmi yang berjudul "Penerapan Konseling Naratif untuk Meningkatkan.

Hasil uji coba pada siswa menunjukkan bahwa media daily journal dari segi tampilan buku menarik dan dengan bahasa yang berada pada kategori dapat dimengerti oleh siswa. 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 (Nurmalia, dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Sadiman, dkk (2002) menyatakan bahwa penggunaan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif siswa. Karena variasi dan ketepatan penggunaannya, dapat meningkatkan minat siswa untuk menggunakan media.

Selanjutnya hasil uji coba kelompok kecil yang diberikan kepada siswa sebanyak 13 orang yang kemudian dijadikan dasar untuk melakukan revisi II. Hasil revisi pada uji kelompok kecil adalah sangat valid namun, pada tahap revisi II ini dilakukan penambahan konteks pada daily journal yaitu penambahan tanggal yang ditandainya. Penambahan ini atas saran dari siswa dan telah disetujui oleh pembimbing dengan tujuan adalah agar siswa dapat mengingat tanggal yang di tandai dengan melihat deskripsi pada catatan kalender Hasil dari revisi II ini diperoleh berdasarkan angket penilaian siswa dan uji praktisi yang kemudian menjadi produk akhir dari pengembangan media daily journal konseling naratif untuk menurunkan kecemasan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pengembangan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa, maka dapat disimpulkan bahwa:

1) Gambaran kebutuhan akan pengembangan media daily journal konseling naratif berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diperoleh hasil bahwa siswa membutuhkan layanan BK berupa media untuk memudahkan siswa mengenal dirinya dan mengetahui masalah yang dialaminya, akan tetapi sekolah belum memiliki layanan BK yang sesuai, sehingga dengan dikembangkannya media daily

journal dapat membantu siswa untuk bercerita mengungkapkan apa yang dirasakannya.

- 2) Prototipe media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa yang dibuat menggunakan aplikasi canva yang terdiri dari sampul, halaman awal, biodata siswa, materi efikasi diri akademik, modul buku yang dikembangkan berdasarkan langkah konseling naratif, dan ayo ceritakan tugas sekolah dan kegiatan sehari-hari serta quotes.
- 3) Tingkat validitas dan kepraktisan media daily journal konseling naratif untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa menunjukkan hasil bahwa media ini sangat valid untuk digunakan oleh siswa sesuai dengan hasil dari tiga penilaian ahli yaitu ahli materi, ahli media pembelajaran, dan uji praktisi yang dilakukan oleh koordinator guru BK di UPT SMA Negeri 13 Bone.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhelia Miranda Sikumbang, A. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Agustina, F. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Diri Dengan Prestasi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir UIN Raden Intan Lampung Skripsi (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ardiansyah, L., & Pravesti, C. A. (2021). Pengembangan Media Permainan Monobiling Dalam Efikasi Diri Akademik Siswa Di SMA Negeri 15 Surabaya. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian UniversitasNusantara PGRI Kediri*, 8(1), 14-24.
- Arma, I. M. (2019). Penerapan Teknik Narrative Counseling Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Di SMA Negeri 6 Pinrang. *Universitas Negeri Makassar*.
- Azizah, A. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Naratif. *Jurnal BK Unesa*, 7(2).
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.
- CengageLearning. 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. Dissertation. UIN Raden Intan Lampung.
- Dewi, F. R. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas XI SMK SMTI Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).h
- Erlina, L. (2020). Efikasi Diri dalam Meningkatkan Kemampuan Mobilisasi Pasien.
- Fuadillah, M. F. (2019). Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Hidayah, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Menulis Permulaan melalui Buku Harian Bergambar Siswa Kelas II B SD Timbulharjo Sewon Bantul. Didaktika: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar, 1(2),
- Kanto, K. 2015. Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Belajar. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Khoiriyah, A., & Ediati, A. (2015). Pengaruh buku harian untuk meningkatkan kepatuhan pada pasien hipertensi: studi kuasi eksperimen pada pasien hipertensi. Jurnal Empati, 4(1), 35-42.
- Mutiah, M., Yaya, Y., & Effendi, D. I. (2019). Pengaruh Konseling Naratif terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa MAN Indramayu. Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, 7(4), 442.
- Nurhaeni, N. (2019). Upaya Guru Meningkatkan Kemampuan Mengarang Melalui Pembiasaan Menulis Buku Harian Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Al-Mawasir Padang Kalua Kecamatan Lamasi Kabupaten Luwu (Doctoral Dissertation Institut Agama Islam Negeri Palopo, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Pandang, A., & Umar, N. F. (2021). The Need Analysis of Peer Counseling Program to Enhance Self-Efficacy to be a Counsellor. In International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT).
- Permana, A. W. U. (2019). Konseling Terapi Naratif dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Mengerjakan Tugas Akhir Di UIN Sunan Ampel Surabaya (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Prihastyanti, I., & Sawitri, D. R. (2020). Dukungan guru dan efikasi diri akademik pada siswa SMA Semesta Semarang. Jurnal Empati, 7(3), 867-880.
- Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 7(1), 14-17.
- Rani, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Solving dengan Pendekatan Stem (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan Metacognitive Skill Peserta Didik (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ricks, L., Kitchens, S., Goodrich, T., & Hancock, E. (2014). My Story: The Use Of Narrative Therapy In Individual And Group Counseling. Journal Of Creativity In Mental Health, 9(1), 99-110.
- Roberts, A. R., & Gilbert, J. (2009). Buku Pintar Pekerja Sosial. BPK
- Sari, W. J., Purwanto, E., & Japar, M. (2017). Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 6(1), 44- 48.
- Setiyono, N. (2018). Tingkat Efikasi Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dan Implikasi Terhadap Penyusunan Topik-Topik Bimbingan Peningkatan Efikasi Diri. Yogyakarta. Skripsi Universitas Sanata Dharma.
- Silmi, S. (2014). Penerapan Konseling Naratif untuk Meningkatkan Self- efficacy dan Kemandirian Belajar Siswa dalam Mengerjakan Tugas di SMP Negeri 3 Polewali Kab. Polman Tahun 2014. (Dibimbing oleh Farida Aryani, dan Abdullah Pandang) (Doctoral dissertation, universitas negeri makassar).
- Slamet, F. A. The Implementation of Narrative Counseling In Improving The Confidence of Ma Attaraqqie Students In Malang City: Penerapan Konseling Naratif Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Ma Attaraqqie Kota Malang. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang, 3(1), 44-45.
- Titus, L. (2018). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Viki, Z. (2019). Implementasi konseling Islam dengan terapi Naratif untuk menangani konsep diri negatif seorang remaja di Panti Asuhan

- BabussalamJemur Wonosari Surabaya (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Wijaya, B. D. Pengaruh efikasi diri akademik, resiliensi, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
- Zu'ma, A. R. (2021). Integrasi Konseling Narrative Therapy dan Terapi Syukur untuk membangun kebahagiaan remaja di Kelurahan Kebonsari Kecamatan Panggungrejo, Pasuruan (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Apriyanto, Ardian, Muammar. (2015). Fenomena Stres Belajar Peserta Didik SMK Muhammadiyah Moyudan. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Aryani, Farida. (2016). Stres Belajar. Edukasi Mitra Grafika.
- Azmy, Noerul, Army., dkk (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. Indonesian Journal Of Counseling Volume 1, No. 2, Juli 2017: Page 197-208.
- Bariyyah, Khairul., Hasti dkk., (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. Konselor Volume 7 Number 1 2018.
- Barseli, Mufadhal., Ifdil., Nikmarijal. (2018). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan.
- Corey, Gerald. (2005). Teori lengkap Psikologi. Penerjemahan Oleh Kartono, Kartini. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ikafitri, Artha, Nur., (2018). Pendekatan Konseling realitas Untuk mengubah Konsep Diri Negatif siswa Brokem Home di SMP Negeri 1 Ulu Ere Kab. Bataeng. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Jusman. (2017). Penerapan Teknik Konseling Realitas dalam Konseling Kelompok untuk meningkatkan harga diri siswa di MAN Enrekang. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Mulawarman., Arifuddin, dkk. (2020). Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan dan Tanggung Jawab. Jakarta : Kencana.
- Mustakimah. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Novalina, S. D. (2017). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 7(2), 99-104.
- Nurmaliyah, Faridah . (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3, Hal 273-282.
- Permata, Putri. (2018). Pengembangan Media "ITTR" (IT's Time To Relax) sebagai latihan relaksasi untuk menurunkan stres belajar siswa di SMAN 3 Sidoarjo. Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Persada, Dita, Ella., (2018). Efektivitas Konseling Kelompok dengan tehnik Realita untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri raden lampung.
- Prayitno, B. A., & Sugiharto, B. (2016). Keefektivan Integrasi Sintaks Inkuiri Terbimbing Dan Stad (Instad) Untuk Memperkecil Kesenjangan Keterampilan Metakognisi Siswa Akademik Atas Dan Bawah. Inferensi, 9(2), 305-328.
- Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Indonesia, 2(1 Oktober).
- Sayekti, E. 2017. Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017 (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Sinring, A, dkk. (2016). Panduan Penulisan Skripsi (Proposal Skripsi, Skripsi, dan Karya Ilmiah). Makassar : FIP UNM
- Sugiyono. (2011). Metode penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Sulistiyowati, W & warsito, H. (2010). Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa. Jurnal Psikologi. Surabaya : BK FIP UNESA, 7(3), 1-18.
- Susanti, R. (2016). Efektifitas Konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam

- menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 88-93.
- Susanti, Tri. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Kejenuhan Belajar Sisea di Kelas XI MAN 1 Langkat. *Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress Conditions In Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194.
- Widodo, B. (2011). Keefektivan konseling kelompok realitas mengatasi persoalan perilaku disiplin siswa di sekolah. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 35(01), 87-112.
- Widodo, Prabowo.P, Dkk, 2011, *Pemodelan Sistem Berorientasi Obyek Dengan UML*, Graha ilmu, Yogyakarta.
- Widyastuti, Y. (2014). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta : Graha Ilmu.