

**PENGEMBANGAN *WEBSITE CYBERCOUNSELING* BERBASIS REBT
UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

**Alfin Nur Farisa
19102020030**

Pembimbing:

**Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd.
NIP. 19890520 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

2023



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-841/Un.02/DD/PP.00.9/05/2023

Tugas Akhir dengan judul : **PENGEMBANGAN WEBSITE CYBERCOUNSELING BERBASIS REBT UNTUK MENGATASI STRES AKADEMIK MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALFIN NUR FARISA
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020030
Telah diujikan pada : Selasa, 23 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6474164486ac5



Penguji I
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 646f2f9471c73



Penguji II
Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 646ed394809a6



Yogyakarta, 23 Mei 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 647446455711d



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada: Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Alfin Nur Farisa
NIM : 19102020030
Judul Skripsi : **Pengembangan Website Cybercounseling Berbasis REBT untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Sudah dapat mengajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 Mei 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing

Slamet, S. Ag., M.Si.
NIP. 19691214199803 1 002

Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd.
NIP. 19890520201903 1 009

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Alfin Nur Farisa
NIM : 19102020030
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Pengembangan Website Cybercounseling Berbasis REBT untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggung jawabkan nya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Mei 2023

Yang menyatakan,



Alfin Nur Farisa
NIM. 19102020030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan ungkapan syukur Alhamdulillah serta ketulusan dan keridhaan hati, skripsi ini kupersembahkan untuk yang sangat berarti dalam hidupku:

- Bapak ku tercinta Pak Fais, yang kasih sayangnya sangat luar biasa, selalu mensupport hingga mencurahkan seluruh tenaganya untuk menyekolahkan putra putrinya hingga saat ini.
- Ibu ku tersayang Ibu Ning, yang mencurahkan kasih sayangnya dan yang selalu menanyakan kapan selesai skripsi, yeayy sekarang sudah selesai bu ^-^.
- Keluarga besarku yang memberikan doa dan *support* terbaik di segala situasi sehingga memberikan tempat pulang yang nyaman.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

مُتَعَاوِنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوِنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “... Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”. (Q.S. Al-Maidah: 2)¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Qur'an dan terjemahannya

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas nikmat dan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengembangan *Website Cybercounseling* Berbasis REBT untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini mungkin tidak terselesaikan tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasihat dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M.A. selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si. selaku Dosen Penasihat Akademik.
5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan arahan serta bimbingannya dengan sabar kepada peneliti.
6. Bapak Anggi Jatmiko, M.A., yang telah menjadi narasumber analisis kebutuhan awal dalam penelitian ini.

7. Bapak Muhamad Lutfi Habibi, M.A., dan Bapak Reza Mina pahlewi, M.A., yang telah menjadi validator ahli dalam penelitian ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang selama ini telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan kepada peneliti.
9. Bapak Fais Abdullah dan Ibu Warningdah orang tuaku tersayang, yang telah memberikan kasih sayang, doa, nasihat dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh asisten Lab RnD-BKI atas segala bantuan dan kesediaannya untuk menjadi responden analisis kebutuhan dan pengujian *website*.
11. Adikku Arsyah si paling imut yang selalu memberikan tingkah kelucuannya agar peneliti tidak jenuh dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Fanny yang selalu memberi saran dan supportnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Rio dkk yang telah membantu dalam merealisasikan *website cybercounseling* ini.
14. Teman seper bimbingan Bella, Nazmi, Rossi, Darma dan teman-teman lainnya yang telah saling mensupport dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Teman-teman BKI angkatan 2019 atas dukungan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
16. Teman-teman KEPO alumni PPRQ yang selalu memberikan dukungan dan mensupport peneliti.

17. Playlist BTS terutama Min Yoongi, Mas Denny Caknan, Mba Happy Asmara, Ndx aka, Niken, dkk yang selalu menemani peneliti dalam menulis skripsi ini.
18. Arsitek asal Aceh dan Surabaya yang sudah memberikan support di saat-saat terakhir penyelesaian skripsi ini.
19. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
20. Serta kepada peneliti pribadi yang telah bertarung melawan rasa malas untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati peneliti meminta kepada pembaca skripsi ini untuk memberikan kritik dan juga saran yang membangun untuk dijadikan sebagai penyempurnaan di penelitian selanjutnya. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Yogyakarta, 15 Mei 2023

Peneliti



Alfin Nur Farisa
NIM. 19102020030

ABSTRAK

ALFIN NUR FARISA. (NIM. 19102020030) *Pengembangan Website Cybercounseling Berbasis REBT untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2023

Penelitian dan pengembangan ini dilatarbelakangi oleh adanya kebutuhan media sebagai layanan konseling terutama di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, semakin canggih dan maju teknologi maka pemberian layanan juga harus mengikuti dengan perkembangan teknologi. Layanan konseling di BKI belum didukung oleh media yang dapat digunakan untuk pemberian layanan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan langkah pengembangan dan untuk mengetahui kelayakan dari *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development* (RnD) dengan model ADDIE. Model ADDIE dilakukan dengan beberapa langkah dimulai dari *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Namun, penelitian yang dilakukan hanya sampai pada tahap *Development*. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah *website cybercounseling* berbasis REBT yang didesain dengan *software figma* dan diwujudkan dengan *software Laravel*. Adapun validasi dan penilaian produk oleh para ahli yakni ahli media dan ahli materi, serta responden *user testing* untuk mengetahui kemudahan *website cybercounseling* berbasis REBT. *Website cybercounseling* berbasis REBT memiliki kualitas produk yang layak untuk diujicobakan dengan presentase ahli media sebesar 93,33%, ahli materi 80% dan penilaian *user testing* 98,14. Dapat disimpulkan bahwa *website cybercounseling* berbasis REBT memiliki kualifikasi sangat baik dengan presentase 90,49% dan *website cybercounseling* berbasis REBT layak digunakan.

Kata kunci: *Website, Cybercounseling, REBT, dan website cybercounseling berbasis REBT*

ABSTRACT

ALFIN NUR FARISA. (NIM. 19102020030). *Development of REBT-Based Cybercounseling Website to Overcome Academic Stress of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Students*. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta. 2023

This research and development is motivated by the need for media as a counseling service, especially in the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BKI) at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, the more sophisticated and advanced technology is, the provision of services must also keep up with technological developments. Counseling services at BKI are not yet supported by media that can be used for remote service delivery. This study aims to describe the development steps and to determine the feasibility of a REBT-based cybercounseling website to deal with academic stress of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta students. This research is a Research and Development (RnD) study with the ADDIE model. The ADDIE model is carried out in several steps starting from Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. However, the research conducted only reached the Development stage. The result of this research and development is a REBT-based cybercounseling website designed with figma software and realized with Laravel software. As for product validation and assessment by experts, namely media experts and material experts, as well as user testing respondents to find out the convenience of REBT-based cybercounseling websites. The REBT-based cybercounseling website has product quality that is feasible to be tested with a media expert percentage of 93.33%, material experts 80% and a user testing rating of 98.14. It can be concluded that REBT-based cybercounseling websites have very good qualifications with a percentage of 90.49% and REBT-based cybercounseling websites are feasible to use.

Keywords: Website, Cybercounseling, REBT, and REBT-based cybercounseling websites

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Kerangka Teori.....	15
BAB II METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Jenis Data	36
E. Metode Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Prosedur Penelitian.....	40
BAB III GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN	44
A. Lokasi Penelitian.....	44
B. Karakteristik Subjek.....	44
C. Gambaran Umum Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	47

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
C. Penutup.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	88
1. Angket Validasi Ahli.....	88
2. Dokumentasi	106



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Aturan Pemberian Skor.....	38
Tabel 2. 2 Skala Persentase Penilaian Kualitas Produk.....	39
Tabel 4.3 Revisi Produk.....	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Desain Nama	63
Gambar 4.2 Tampilan Awal.....	66
Gambar 4.3 Asesmen button ukur sekarang	66
Gambar 4.4 Asesmen Identitas	67
Gambar 4.5 Asesmen Identifikasi ABC.....	67
Gambar 4.6 Hasil Asesmen button ukur sekarang	68
Gambar 4.7 Hasil Asesmen button konsultasi	68
Gambar 4.8 Rekomendasi Konselor	69
Gambar 4.9 Tampilan Konselor	70
Gambar 4.10 Tampilan Room Chat	70
Gambar 4.11 Tampilan Petunjuk	71
Gambar 4.12 Desain Artikel	71
Gambar 4.13 Desain Daftar Akun.....	72
Gambar 14 Tampilan pada saat pengkodean (coding).....	73
Gambar 15 Uji Produk dengan Ahli Materi.....	106
Gambar 16 Proses Diskusi dengan Programer.....	107
Gambar 18 Proses Desain dengan Programer	108
Gambar 17 FGD dengan Mahasiswa BKI angkatan 2020	108
Gambar 19 Uji User Friendly/ User Testing.....	109
Gambar 20 G-Form User Testing	109

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Mahasiswa pada rentang usia 18 sampai 22 tahun memasuki masa dewasa awal dengan berbagai tugas perkembangan. Tugas perkembangan dewasa awal diantaranya memilih pasangan hidup, mulai bekerja di suatu jabatan, mulai bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik dan memperoleh kelompok sosial yang sesuai.² Seiring dengan tugas perkembangan masa dewasa awal disertai dengan berbagai dinamika permasalahan yakni pada masa ini mengalami perasaan bingung, cemas, dan takut kegagalan dalam mencapai cita-cita.³ Disisi lain, keinginan untuk dapat hidup mandiri terlepas dari ketergantungan pada bantuan yang diberikan orang tua juga semakin kuat. Sesuai dengan pendapat Hurlock mengatakan masa dewasa awal itu sulit karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha hidup mandiri.⁴

Selain tugas perkembangan yang sudah disebutkan di atas, mahasiswa juga memiliki tugas akademik yang perlu diselesaikan. Beberapa kewajiban mahasiswa tercantum pada buku pedoman akademik yakni mahasiswa

² Robert Havighrust, *Human Development and Education*, (New York: Longmans, Green, 1953), hlm. 21

³ I Putu Karpika dan Ni Wayan Widiyani Segel, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia", *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, vol. 22: 2 (Oktober, 2021), hlm. 513-527.

⁴ Yudrik Jahya, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 247.

memiliki kewajiban mengikuti kuliah atau kegiatan akademik dengan beban studi yang ditempuh paling sedikit 144 sks dan maksimal 160 sks, dan menyelesaikan studi tepat waktu dengan batas waktu maksimal 14 semester.⁵ Untuk menyelesaikan masa studi tepat waktu yang dilakukan mahasiswa adalah menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu dan menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi tidak melebihi 14 semester.

Tugas perkembangan dan akademik tersebut dapat berubah menjadi sebuah masalah. Seperti yang terkandung dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

(البقرة/2: 155)

“Dan sesungguhnya kami akan memberikan ujian berupa sedikit ketakutan, kelaparan dan kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).⁶

Ayat di atas menunjukkan bahwa setiap manusia akan diberikan cobaan atau ujian dari Allah SWT dengan berbagai bentuk cobaan.⁷ Salah satu bentuk cobaan adalah masalah yang ditemui saat melakukan tugas perkembangan dan akademik, termasuk cobaan bagi jiwa atau mental seorang manusia, sehingga siapapun pasti akan mendapatkan cobaan.

Masalah pada tugas perkembangan dan akademik disebut juga dengan *stressor*. Terdapat empat jenis *stressor* pada mahasiswa yaitu interpersonal,

⁵ Buku Pedoman Akademik Universitas Program Sarjana (S-1) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2021), hlm. 12.

⁶ Al-Qur'an dan terjemahannya, 2: 155

⁷ Tafsir Ibnu Katsir. (2017)

intrapersonal, akademik, dan lingkungan.⁸ Interpersonal adalah *stressor* yang berhubungan dengan orang lain seperti konflik dengan teman, pacar, atau orang tua. Intrapersonal adalah *stressor* yang berasal dari luar individu misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan dan tidur, dan menurunnya kesehatan. Akademik adalah *stressor* yang berhubungan dengan pendidikan misalnya nilai menurun, tugas yang banyak, dan materi yang sulit. Lingkungan adalah *stressor* yang berhubungan dengan lingkungan sekitar seperti macet, lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman dan kurangnya waktu untuk liburan.⁹

Penyebab stres yang lain yakni perubahan kondisi secara tiba-tiba. Saat ini mahasiswa sedang merasakan masa peralihan dari pandemi covid 19 ke masa *new normal*. Saat pandemi covid 19 mahasiswa harus merasakan pembelajaran jarak jauh yakni pembelajaran *daring* sesuai dengan keputusan yang dikeluarkan oleh pemerintah.¹⁰ Pembelajaran *daring* menimbulkan rasa malas pada mahasiswa seperti menyepikan perkuliahan, dan tidur pada saat perkuliahan.¹¹ Ketika pembelajaran tatap muka diterapkan kembali, mahasiswa harus menyesuaikan diri lagi sehingga banyak mahasiswa yang memandang bahwa perkuliahan itu berat dan membuat mahasiswa mengalami stres akademik.

⁸ Ross SE, Niebling BC dan Heckert TM, “*Sources of Stress Among College Students*”, *College Student Journal*, vol. 33: 2 (2008), hlm. 312-317.

⁹ *Ibid.*, hlm. 312-317.

¹⁰ Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020. Kemendikbud.go.id, diakses pada tanggal 15 Februari 2023.

¹¹ Yuliana Dika, “Inovasi metode pembelajaran pada masa peralihan pandemi covid”, *Jurnal Geografi*, vol. 20: 1 (Agustus, 2022), hlm. 19-30.

Data di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2022 menunjukkan terdapat 408 mahasiswa tingkat akhir dari angkatan 2016 hingga 2018 belum lulus. Penelitian Ashwa mengatakan bahwa faktor mahasiswa tingkat akhir belum lulus diakibatkan oleh adanya hambatan dalam mengerjakan skripsi yang disebabkan kurangnya minat dan motivasi serta kemampuan akademik yang rendah.¹² Selain itu penelitian Suseno mengatakan ada dua faktor hambatan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kurangnya kemampuan akademis yang memadai, kurangnya ketertarikan dalam penelitian dan kurangnya kemampuan dalam tulis menulis. Sedangkan faktor eksternal antara lain kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, dan masalah dengan dosen pembimbing skripsi.¹³

Berdasarkan data mahasiswa tingkat akhir yang belum lulus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di atas menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik. Mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi yang dalam pembuatannya tidaklah mudah. Hal ini sesuai dengan penelitian Ashwa yang menghasilkan sebanyak 78,8% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres kategori sedang, 17,5% mahasiswa mengalami stres

¹² Ashwatul Ulum, *Strategi Coping Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi*, (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023), hlm. 3.

¹³ Miftahun Ni'mah Suseno dan Sugiyanto, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepemimpinan Transformasi Terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Motivasi Kerja". *Jurnal Psikologi*, vol. 37: 1 (November, 2015), hlm. 94-109.

kategori rendah dan 3,8% mahasiswa mengalami stres kategori tinggi.¹⁴ Penelitian Winda menunjukkan hasil bahwa tiga mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengalami stres negatif yang bersumber dari faktor internal.¹⁵

Stres akademik yang dialami secara terus-menerus akan berakibat buruk bagi penderitanya. Sesuai dengan penelitian Rohmah menyebutkan individu yang mengalami stres akademik akan menimbulkan perasaan yang tidak enak, tidak nyaman, perasaan tertekan, reaksi individu terhadap *stressor* yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidup individu.¹⁶ Mulia Sosiady & Ermansyah juga mengatakan bahwa stres yang tidak diatasi dengan baik akan berdampak pada ketidakmampuan individu untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungannya.¹⁷ Sehingga untuk mengatasi stres akademik salah satunya dapat dilakukan dengan bantuan konseling.

Pemberian bantuan sudah dilakukan oleh salah satu lembaga di UIN Sunan Kalijaga terutama di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Lembaga tersebut membuka layanan konseling untuk mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dan masyarakat umum secara terbuka dan gratis. Konselor dari lembaga

¹⁴ Ashwatul ulum, "Strategi Coping Stress", hlm. 69.

¹⁵ Winda Noor Rohmah, *Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam Drop Out di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan KPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 52.

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 8.

¹⁷ Mulia Sosiady & Ermansyah, "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau", *Jurnal El-Riyasah*, vol. 11: 1, (Juni, 2020), hlm. 14-28.

tersebut ialah mahasiswa aktif BKI yang sudah mendapatkan pelatihan terkait konseling.¹⁸ Layanan konseling yang ditawarkan yakni memberikan bantuan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh mahasiswa salah satunya masalah stres akademik. Proses layanan konseling dilayani dengan dua cara yaitu: 1) secara tatap muka, mahasiswa yang ingin berkonsultasi harus datang ke kampus. 2) secara daring, mahasiswa yang ingin konsultasi mengisi *google formulir*, mengkonfirmasi lewat *whatsapp* dan pelaksanaan konseling menggunakan *zoom meeting*.¹⁹

Layanan yang dilakukan oleh lembaga konseling di atas memiliki kelemahan yakni belum menggunakan *platform* tersendiri, sehingga hal ini membuat data konseling yang dikumpulkan tercecer karena tidak berada dalam satu *platform*. Selain itu, dalam konseling memiliki beberapa aspek salah satunya aspek kerahasiaan, lembaga di atas menggunakan *platform* yang bersifat publik yang belum terjamin dalam aspek kerahasiaannya. Oleh karena itu membutuhkan sebuah *platform* untuk menampung data-data konseling yang terjamin kerahasiaannya salah satunya adalah menggunakan *platform website*.

Penggunaan *website* dipilih karena *website* ialah aplikasi yang paling sering digunakan oleh manusia dan penggunaan *website* sangatlah gampang, praktis dan dapat digunakan dimana saja.²⁰ Penggunaan *website* dapat dibuat dengan menggunakan pendekatan yang lebih spesifik agar

¹⁸ <http://kki.uin-suka.ac.id/> diakses pada tanggal 23 Juli 2022.

¹⁹ Wawancara dengan anggota KKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2 Juni 2022.

²⁰ Yunita Prahesti dan Bambang D. W., "Pengembangan Website Konseling Online untuk Siswa di SMA Negeri 1 Gresik", *Jurnal BK UNESA*, vol. 7: 3 (Juli, 2017), hlm. 144-154.

website yang dirancang tersusun secara sistematis, salah satu pendekatan yang memiliki susunan sistematis adalah pendekatan *Rational emotive Behaviour Therapy* (REBT). Rancangan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dikembangkan oleh peneliti akan memunculkan notifikasi pemberitahuan ketika ada yang membuat janji temu dan konseli dapat memilih sendiri jadwal konseling yang diinginkan.

Pendekatan REBT dipilih pada *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengurangi stres pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta karena REBT merupakan pendekatan yang terstruktur dari awal hingga akhir konseling, jelas dan mudah di pahami. Mengungkapkan dalam jurnalnya bahwa REBT berfokus pada perubahan cara berpikir klien yang irasional menjadi rasional dengan mengikuti konsep dasar terapi rasional emotif berdasarkan pola teori A-B-C. Teori A-B-C saling berhubungan satu sama lain menurut pandangan Ellis, A tidak langsung menyebabkan timbulnya C namun bergantung pada reaksi B.²¹ *Website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dilakukan dengan bantuan media online yang memungkinkan konselor dan konseli melakukan konseling di mana saja dan

²¹ Nova Erlina & Devi Novita Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016", *Konseli: Jurnal bimbingan dan Konseling*, vol. 3: 2 (Nopember, 2016), hlm. 303-317.

kapan saja sesuai dengan kesepakatan yang dibuat oleh konselor dan konseli.²²

Evangs mailoa dan Jacob daan mengatakan dalam penelitiannya bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stres, depresi dan berperilaku negatif tidak berani untuk melakukan konseling karena takut dan malu ketika bertatap muka secara langsung dengan konselor.²³ Berdasarkan temuan mailoa dan Jacob penggunaan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengurangi stres pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dapat meminimalisir masalah tersebut, karena fitur yang ditawarkan tidak hanya konseling secara langsung yakni konseling *via chat*. Salah satu lembaga konseling UIN Sunan Kalijaga belum menyediakan platform tersebut. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan *website cybercounseling* berbasis REBT sebagai media konseling virtual di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

²² AF. Prabawa, M. Ramli., Lutfi F, "Pengembangan *Website Cybercounseling* Realita untuk meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, vol. 3: 2 (Desember, 2018), hlm. 59-68.

²³ Evangs Mailoa dan Jacob Daan, "Perancangan dan Implementasi *Website Logo* Konseling sebagai Media Konseling bagi Mahasiswa", *Jurnal INOVTEK Polbeng*, vol. 6: 2 (2021), hlm. 184-193.

1. Bagaimana langkah-langkah pembuatan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Apakah kualitas *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta layak digunakan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan langkah-langkah pembuatan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Mengetahui kualitas *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta layak digunakan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian dan pengembangan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta membantu menambah media layanan konseling di UIN Sunan Kalijaga terutama prodi BKI dan penelitian ini menambah

wawasan dan pengalaman peneliti serta sebagai rujukan dan sumber informasi bagi peneliti lain.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat dalam bimbingan dan konseling.

- a. Konselor, sebagai alternatif pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara tidak langsung atau jarak jauh dan proses konseling dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja.
- b. Mahasiswa, membantu memudahkan dalam mendapat layanan konseling tanpa harus bertatap muka dengan konselor.
- c. Mahasiswa bimbingan konseling, sebagai sumber referensi dan memudahkan dalam mendapatkan klien untuk mata kuliah mikro konseling.

E. Kajian Pustaka

Kajian Pustaka dilakukan agar penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak ada kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain. Pembahasan dan penelitian tentang media yang dapat digunakan dalam proses bimbingan dan konseling belum terlalu banyak dilakukan oleh beberapa peneliti khususnya mengenai pengembangan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Oleh karena itu kajian pustaka yang didapatkan tidak terlalu banyak yang membahas mengenai

pembahasan yang peneliti lakukan. Berikut beberapa penelitian yang berhasil peneliti identifikasi:

1. Muhammad Refa'i (2017) dalam skripsinya “Pengembangan Aplikasi *Cyber Counseling* Berbasis Android di Program Studi Bimbingan Konseling (PSBK) UIN Raden Intan Lampung” menggunakan metode penelitian *research and development* yang bertujuan untuk menghasilkan aplikasi Android yang terintegrasi dengan *website Cyber Counseling* yang dapat digunakan untuk menunjang pemberian layanan informasi di PSBK UIN Raden Intan Lampung, menghasilkan aplikasi Android yang terintegrasi dengan *website Cyber Counseling* layak digunakan dalam PSBK, serta menghasilkan aplikasi Android yang terintegrasi dalam *website Cyber Counseling* yang dapat memberikan layanan informasi untuk mengatasi masalah konseli.²⁴

Perbedaan penelitian Refa'i dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada media yang dikembangkan. Penelitian refa'i mengembangkan aplikasi berbasis android yang terintegrasi dengan *website cyber counseling* PSBK yaitu mengembangkan *website* yang sudah ada menjadi sebuah aplikasi android yang fungsinya sebagai layanan informasi. Sedangkan penelitian peneliti mengembangkan media *website cybercounseling* yang fungsi dan tujuan utamanya adalah

²⁴ Muhammad Refa'I, *Pengembangan Aplikasi Cyber Counseling Berbasis Android di Program Studi Bimbingan dan Konseling (PSBK) UIN Raden Intan Lampung*, Skripsi (Lampung: Jurusan BKI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, 2017).

sebagai jembatan klien dan konselor dalam memberikan bantuan yakni melakukan konseling.

2. Nur Yuniarto (2018) dalam penelitiannya “Pengembangan Media Permainan Monopoli untuk Meningkatkan Sikap Peduli Sosial Pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri 6 Sleman Tahun Pelajaran 2017/2018” menggunakan pendekatan penelitian *research and development* (RnD) yang menghasilkan sebuah produk yaitu monopoli peduli sosial. Subjek dalam penelitian Yuniarto adalah siswa kelas VIII MTs Negeri 6 Sleman dengan pemilihan subjek secara acak/random. Penelitian Yuniarto menghasilkan produk monopoli peduli sosial dengan memperoleh nilai 89,44 dengan kriteria sangat baik. Penelitian Yuniarto juga menunjukkan keefektivitasan permainan monopoli peduli sosial yang dibuktikan dengan skor *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pretest* hal ini membuktikan bahwa permainan monopoli peduli sosial layak digunakan oleh siswa.²⁵

Persamaan dengan penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian RnD dalam mengembangkan media konseling. Adapun perbedaan penelitian Yuniarto dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah terletak pada media yang dikembangkan yaitu Yuniarto mengembangkan media monopoli peduli sosial sedangkan penulis mengembangkan tentang *website cybercounseling*.

²⁵ Nur Yuniarto, *Pengembangan Media Permainan Monopoli Untuk Meningkatkan Sikap Peduli Sosial Pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri 6 Sleman Tahun Pelajaran 2017/2018*, Skripsi. (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2018).

3. Evangs Mailoa dan Jacob Daan Engel (2021) “Perancangan dan Implementasi Website Logo Konseling Sebagai Media Konseling Bagi Mahasiswa”. Menghasilkan situs www.logokonseling.com yang dikembangkan dari teknologi HTML5 yang terdiri dari fitur interaktif berupa layanan *synchronous*, *asynchronous* dan fitur interaktif berupa layanan *self help*. Penelitian ini dilakukan dengan latar belakang banyak mahasiswa yang mengalami stres, depresi dan berperilaku negatif tidak berani untuk melakukan konseling karena takut dan malu ketika bertatap muka secara langsung dengan konselor. Hasil dari penelitian ini adalah *website* konseling online yang dapat diakses melalui handphone, laptop maupun Ipad.²⁶

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah terletak pada subjek yakni Mailoa dan Jacob mengambil subjek mahasiswa UKSW sedangkan penulis mengambil subjek pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fitur *website* yang ada di penelitian Mailoa dan Jacob fokus untuk pemberian bantuan yakni konseling sedangkan fitur yang dikembangkan oleh penulis tidak hanya tentang pemberian bantuan tetapi menyediakan fitur artikel yang dapat dibaca oleh *user* dan menggunakan REBT sebagai dasar *website*.

4. Husrin Konadi, Mudjiran & Yeni Karneli (2017) dalam jurnal penelitian yang berjudul “Efektivitas *Pendekatan* Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan kelompok untuk Mengatasi Stres

²⁶ Evangs Mailoa dan Jacob D. Engel. Perancangan dan Implementasi, hlm. 184-193.

Akademik Siswa” menggunakan metode penelitian eksperimen dengan model Quasi Eksperimen dengan menggunakan dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Padang dengan sampel sebanyak 20 siswa. Penelitian ini menghasilkan pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok sangat efektif dalam menangani stres akademik siswa.²⁷

perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah terletak pada aplikasi penggunaan teori REBT. Penelitian Konadi dkk mengaplikasikan teori REBT pada bimbingan kelompok sedangkan penulis mengaplikasikan teori REBT pada *website cybercounseling* yang penulis kembangkan.

5. Ninik Elsa Agustini (2022) dengan judul penelitian skripsi “Pengembangan Modul Pembelajaran Konseling REBT Terintegrasi Nilai-nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik” menggunakan pendekatan R&D dengan prosedur pengembangan model 4D. Hasil penelitian Agustini adalah mengembangkan modul pembelajaran konseling REBT yang sudah memiliki kualitas sangat baik dengan perolehan nilai sebesar 87,6%.²⁸

Persamaan penelitian Agustini dengan penelitian penulis terletak pada metode penelitian yang digunakan yakni menggunakan metode

²⁷ Husrin Konadi, dkk, “Efektivitas *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* melalui Bimbingan kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”, *Jurnal: Konselor*, vol. 6: 4 (Desember, 2017), hlm. 120-131.

²⁸ Ninik E. Agustini, *Pengembangan Modul Pembelajaran REBT Terintegrasi Nilai-nilai Islam Dalam Mengatasi Stres Akademik*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2022).

RnD dan sama-sama membahas tentang REBT. Perbedaan penelitian Agustini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah terletak pada jenis media yang dikembangkan yakni Agustini mengembangkan modul pembelajaran konseling REBT sedangkan peneliti mengembangkan *website cybercounseling*.

6. Jurnal penelitian Fatimah Intan N., Awik Hidayati & Aldila Fitri R.N.M. (2022) yang berjudul “*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling to Increase Students Learning Motivation*” menggunakan penelitian eksperimen dengan pola *One Group Pretest-Posttest*. Sampel yang diambil adalah siswa SMP di Dusun Jetak, Kecamatan Purwantoro Kabupaten Wonogiri yang memiliki motivasi belajar rendah. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.²⁹

Perbedaan penelitian Fatimah dkk dengan penulis adalah terletak pada sampel yang digunakan yakni Fatimah dkk menggunakan siswa sebagai sampelnya sedangkan penulis menggunakan mahasiswa sebagai sampel, dan penggunaan REBT yang digunakan dalam penelitian Fatimah adalah diaplikasikan dalam kelompok sedangkan penulis mengaplikasikannya menggunakan *website cybercounseling*.

F. Kerangka Teori

1. Konsep Website

²⁹ Fatimah I. Nur'aini, dkk, “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling to Increase Students Learning Motivation, *Pamomong*”, *Journal of Islamic educational counseling*, vol. 3: 1 (Juni, 2022), hlm. 15-24.

a. Pengertian *Website*

Zaman sekarang tidak tabu mendengar kata *website*, saat berselancar di dunia maya seringkali membuka situs web atau yang sering disebut dengan *website*. *Website* adalah perkumpulan halaman-halaman yang terdapat dalam sebuah domain yang mengandung informasi seperti foto, video atau multimedia. Domain merupakan nama unik yang dimiliki oleh sebuah perusahaan atau instansi yang menyediakan akses melalui internet seperti *ephi.web.id*, *yahoo.com*, *google.com*, dan lain sebagainya. Dan untuk mendapatkan sebuah domain harus menyewa melalui register yang ditentukan.³⁰ Sutarman (2003) mengemukakan *website* merupakan alamat (URL) yang fungsinya sebagai tempat penyimpanan data dan informasi dengan berdasarkan topik tertentu.³¹ Dari pengertian diatas *website* dapat diartikan dengan *platform* digital yang menggunakan alamat (URL) yang berisi informasi seperti foto, video yang berfungsi sebagai media penyimpanan data.

Selain itu *website* mempunyai beberapa manfaat yang dapat dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Manfaat *Website*

³⁰ Yuhefizar, *Cara Mudah dan Murah Membangun dan Mengelola Website* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), hlm. 2

³¹ Sutarman, *Membangun aplikasi Web dengan PHP & MySQL* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm.

Website mempunyai kemampuan dalam menyampaikan informasi serta dapat diakses dengan mudah pada teknologi yang canggih sekarang sehingga dalam berbagai cara menyampaikan informasi, kemampuan berinteraksi, dan kemampuan dalam menjalankan layanan tertentu memudahkan pengguna dalam mendapatkan suatu informasi.

Secara umum beberapa manfaat *website* menurut Yuhefizar adalah³² :

- 1) Media yang mampu untuk memperkenalkan atau mempromosikan sesuatu. Akses *website* yang mudah membuat banyak orang menggunakan *website*, oleh karena itu besar kemungkinan sesuatu yang diperkenalkan dan dipromosikan melalui *website* dilihat oleh banyak orang.
- 2) Media untuk berkomunikasi. Fungsi *website* satu ini dapat membangun koneksi dengan sesama pengguna *website*.

Seperti antar pengelola sekolah dengan siswanya, antara pemerintah dengan masyarakatnya dan antara konseli dengan konselornya.

- 3) Media untuk berbagi informasi yang aktual. *Website* yang memiliki fungsi informasi lebih menekankan pada konten yang disuguhkan. Sehingga *website* berguna sebagai media penyampai informasi yang dirancang dengan banyak

³² Yuhefizar, *Cara Mudah dan Murah...*, hlm. 4

informasi yang dibutuhkan oleh penggunanya seperti ‘tips dan trik’, ‘cara’, ‘panduan’, petunjuk arah, dan lain sebagainya.

- 4) Media untuk belajar mengajar. Berkembangnya zaman seiring dengan perkembangan teknologi menyebabkan dunia pendidikan mensejajarkan dengan perkembangan teknologi agar kualitas pendidikan meningkat. Salah satu peningkatan di bidang pendidikan adalah memanfaatkan *website* sebagai media belajar mengajar.
- 5) Media untuk berbisnis. Memanfaatkan *website* sebagai sumber informasi akan meyakinkan pengguna terhadap sesuatu, jika informasi yang diinginkan konsumen tertera pada *website* konsumen akan merasa lebih yakin terhadap produk yang dijual. penggunaan *website* untuk berbisnis juga menguntungkan karena dengan menggunakan *website* penjual tidak perlu menyewa tempat dan membeli segala keperluan yang digunakan untuk mendirikan toko.

Selain manfaat, *website* dibagi menjadi beberapa jenis. Jenis *website* dibagi berdasarkan fungsi atau konten yang ada di dalam sebuah *website*. Jenis *website* ada tiga yakni *website* statis, dinamis dan interaktif

c. Jenis Website

Jenis-jenis website menurut Setyawan dan Dinda adalah³³ :

1) *Website Statis*

Website statis adalah *website* yang isi kontennya tidak berubah atau tetap. Contohnya adalah *website* profil perusahaan atau organisasi.

2) *Website Dinamis*

Website dinamis adalah *website* yang selalu diperbaharui isi *kontennya* oleh pemilik. Contohnya adalah Blog dan *website* berita online.

3) *Website Interaktif*

Website interaktif hampir mirip dengan *website* dinamis. Yang membedakan adalah isi kontennya tidak hanya diperbaharui *oleh* pemilik tetapi lebih banyak dilakukan oleh pengguna *website* tersebut. Contohnya adalah facebook.com, youtube.com, dan lain sebagainya.

Website cybercounseling berbasis REBT yang dikembangkan oleh peneliti termasuk ke dalam jenis *website* interaktif, karena di dalamnya mengandung isi konten yang dapat di unggah oleh siapapun, dan di dalam *website cybercounseling* berbasis REBT juga melibatkan interaksi antara klien dan konselor.

³³ Setyawan M. Y. H., & Dinda A. P., *Membuat Sistem Informasi Gadai Online Menggunakan Codeigniter Serta Kelola Proses Pemberitahuannya* (Bandung: Kreatif Industri Nusantara, 2019), hlm. 10.

untuk mengembangkan *website cybercounseling* berbasis REBT yang baik perlu adanya kriteria yang harus dimiliki, berikut kriteria *website* yang baik.

2. Kriteria *Website Cybercounseling*

Suyanto (2009) yang dikutip oleh Sa'ad mengatakan kriteria *website* yang baik adalah sebagai berikut³⁴:

a. *Usability* (Kegunaan)

Usability dapat diartikan sebagai suatu pengalaman pengguna dalam berinteraksi dengan situs *website* atau aplikasi sampai penggunaannya dapat mengoperasikan dengan mudah dan cepat. Syarat *website* mencapai tingkat *usability* yang ideal yaitu:

- 1) Mudah dipelajari.
- 2) Efisien dalam *artian* dapat menemukan tujuannya dengan cepat.
- 3) Mudah diingat.
- 4) Hindari *link* yang tidak berfungsi.
- 5) Enak digunakan.

b. Sistem Navigasi (Struktur)

Pengguna *website* menginginkan kemudahan dalam menjelajahi isi *website*, oleh karena itu navigasi akan mempermudah pengguna dalam menjelajah situs *website*. Syarat navigasi diantaranya yaitu:

³⁴ Sa'ad I. M., *Otodidak Web Programing: membuat Website Edutainment* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2020), hlm. 6-9.

- 1) Mudah dipelajari.
- 2) Tetap konsisten.
- 3) Memerlukan perhitungan waktu dan tindakan.
- 4) Menggunakan label yang jelas dan mudah dipahami.
- 5) Mendukung tujuan dan perilaku pengguna.

c. *Graphic Design* (Desain Grafis)

Salah satu kriteria *website* yang baik adalah dengan memuaskan pengguna dalam mengakses *website* yang kita buat. Yakni dengan *graphic design* yang berisikan *layout*, warna, bentuk dan tipografi yang menarik sehingga memberikan kepuasan kepada pengguna. *Design* yang baik setidaknya memiliki komposisi warna yang baik, seimbang dan konsisten.

d. Contents (Isi)

Website yang baik adalah *website* yang memuat *contents* yang menarik, *relevan*, dan pantas untuk target pengguna *website*. Salah satunya adalah *website cybercounseling* yang sedang dikembangkan oleh peneliti ini menargetkan mahasiswa yang mengalami permasalahan salah satunya adalah masalah stres akademik.

e. Compatibility (kompatibilitas)

Ketika ada pengguna yang tidak bisa mengakses *website*, maka *website* yang baik harus ber-*compatibility* dengan perangkat tampilannya yakni harus memberikan alternatif. Lebih ringkasnya *website* yang baik harus memiliki tampilan yang sama meskipun

diakses dari *browser* yang berbeda misalnya tampilan di *Chrome* harus sama dengan tampilan di *Firefox* atau *Yahoo*.

f. *Loading Time* (Kecepatan Memuat)

Pengguna akan merasa kesal dan bosan jika tampilan dalam *website* tidak kunjung muncul. Oleh karena itu *website* yang baik adalah *website* dengan *loading time* yang singkat. Hal ini akan memberikan kemudahan kepada pengguna untuk mempersingkat waktu mereka.

g. *Functionality* (Fungsi)

Website yang baik bekerja dari aspek teknologinya, yakni yang melibatkan programmer dengan *script-nya*. Misalnya HTML, (DHTML), PHP, ASP, CGI, SSI dan lainnya. Lebih tepatnya *website* yang *functionality* adalah *website* yang memiliki beberapa fungsi dan kemudahan untuk penggunaannya.

h. *Accessibility* (Aksesibilitas)

Website harus bisa dipakai oleh setiap orang baik anak-anak, orang tua, orang muda maupun orang yang berkebutuhan khusus.

i. *Interactivity*

Penggunaan *interactivity* dalam sebuah *website* dapat memudahkan pengguna untuk menuju topik lebih lanjut, topik terkait atau sumber berita. Dasar *interactivity* adalah *hyperlink* (link). *Interactivity* membawa pengguna *website* menuju *user experience* pada suatu *website*.

Kriteria di atas menjadi sebuah dasar atau landasan dari sebuah website yang baik. Setelah mengetahui manfaat, kriteria dan jenis *website* adapun pengertian *cybercounseling* berikut ini.

3. Tinjauan *Cybercounseling*

a. Pengertian *Cybercounseling*

Secara umum *cybercounseling* diartikan sebagai proses konseling yang dilakukan oleh seorang profesional yakni ketika konselor dan konseli berada secara terpisah dengan memanfaatkan media elektronik untuk berkomunikasi melalui internet.³⁵ Kata *cybercounseling* bisa diartikan dengan proses konseling yang dilakukan menggunakan bantuan internet yang menjadi penghubung antara konselor dan konseli.

Cybercounseling dilakukan dengan memanfaatkan internet sebagai penentu utama dalam akses *cybercounseling* sehingga terjadi interaksi media yang dapat dipakai seperti *website*, email, facebook, konferensi video dan inovatif lainnya.³⁶ Mengingat saat ini adalah era teknologi dan siapa saja dapat mengakses baik dari ujung dunia ke ujung dunia yang lain adanya *cybercounseling* sangat membantu bagi mereka yang membutuhkan konseling tanpa terkendala jarak dan waktu.

³⁵ Budianto, Alexis E., *Learning Android and Cyber Counseling* (Malang: Media Nusa Creative, 2019), hlm. 6.

³⁶ Dede Rahmat, *Konseling di Sekolah* (Jakarta: Prenada Media, 2018), hlm. 83.

Cybercounseling menjadi terobosan baru dalam dunia konseling, oleh karena itu beberapa orang masih *awam* dalam penggunaan *cybercounseling*. Ada tahapan-tahapan yang dilakukan ketika berkonseling menggunakan layanan *cybercounseling*.

b. Tahapan *Cybercounseling*

Cybercounseling memiliki tahapan yang sama dengan konseling tatap muka yakni ada *lima* tahapan, yang menjadi pembeda adalah sebelum masuk ke tahap pengantaran perlu dilakukan persiapan terlebih dahulu yakni mempersiapkan secara teknis, mengecek koneksi internet, dan membuka aplikasi atau media yang akan digunakan. Hal inilah yang membuat *cybercounseling* menjadi konseling yang tidak sederhana.

Lima tahapan *cybercounseling* menurut Prayitno (2005) yaitu:³⁷

1) Tahap Pengantaran

Tahap pengantaran pada *cybercounseling* adalah membangun hubungan yang baik dengan konseli agar konseli nyaman dengan konselor dan konseli leluasa dan sukarela bercerita terkait permasalahannya kepada konselor. Intinya pada tahap pengantaran konselor melakukan penstrukturan secara

³⁷ Prayitno & Erman Amti, *Konseling Pancawaskita Kerangka Konseling Elektik* (Padang: BK FIP UNP, 2011), hlm. 25.

sederhana, dapat menggunakan bahasa yang sederhana sehingga akan mempermudah pemahaman konseli.

2) Tahap Penjajakan

Tahap penjajakan konselor menggali lebih dalam permasalahan konseli dengan melakukan pertanyaan terbuka, refleksi, dorongan minimal, dan beberapa teknik lain.

3) Tahap Penafsiran

Tahap penafsiran yakni konselor melakukan penafsiran terkait masalah konseli. Hal ini bertujuan agar konselor dan konseli memiliki pandangan yang sama terhadap masalah konseli, karena di awal sesi konseling masalah belum tentu sama dengan hasil penjajakan. Sehingga dibutuhkan penafsiran terhadap masalah.

4) Tahap Pembinaan

Tahap pembinaan yaitu tahap pemecahan masalah dengan menguatkan konseli, meneguhkan keyakinan konseli, mengembangkan program, merencanakan jadwal, dan merumuskan Langkah-langkah yang harus ditempuh.

5) Tahap Penilaian/ mengakhiri

Keberhasilan konseling adalah tercapainya kondisi yang lebih baik yakni konseli mendapatkan pemahaman baru tentang cara pandang dalam menghadapi masalah. Ada tiga jenis

penilaian yaitu: penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka Panjang.

Cybercounseling menjadi terobosan baru dalam dunia konseling yang mestinya memiliki kelebihan dan kelemahan dalam penggunaannya.

c. Kelebihan dan Kelemahan Cybercounseling

Setiap layanan konseling memiliki kelebihan dan kekurangan, sama halnya dengan *cybercounseling*. Kelebihan dan kelemahan cybercounseling yaitu:³⁸

1) Kelebihan

a) konseli menjadi lebih nyaman dalam berkomunikasi khususnya pada konseli yang pemalu jika melakukan konseling secara tatap muka.

b) Konselor dapat menjangkau konseli secara lebih luas.

c) Konselor dan konseli dapat melakukan konseling kapan saja dan dimana saja sesuai dengan kesepakatan bersama.

d) Meskipun isyarat verbal dan fisik tidak dapat teramati dengan jelas, namun kebanyakan konseli lebih mudah dalam mencurahkan pikiran dan perasaan yang mereka rasakan.

e) Konselor harus memiliki kemampuan teoritis dan praktis dalam melakukan *cybercounseling* secara matang.

³⁸ Budianto, *Learning Android and Cyber Counseling*, hlm. 13

2) Kelemahan

- a) Konselor kurang memberikan perhatian yang cukup dalam bentuk ekspresi wajah dan bahasa tubuh.
- b) Dinamika konseling kurang mendapat perhatian.
- c) Perilaku yang melemahkan dinamika konseling tidak dapat dikontrol.

Pengembangan *website cybercounseling* di Indonesia masih jarang, beberapa ada yang mengembangkannya tetapi secara umum. Dalam penelitian ini *website cybercounseling* yang dikembangkan adalah berbasis REBT, pengertian REBT adalah sebagai berikut:

4. REBT Sebagai Landasan Pengembangan *Website*

Teori REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, awal mulanya dikenal dengan terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi *rational emotive therapy* (RET). Pada tahun 1993, Ellis mengubah nama *rational emotive therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).³⁹ Teori REBT menekankan pada hubungan kognisi, emosi dan tingkah laku saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu terapi REBT mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia. REBT menurut Ws. Winkel mengatakan terapi rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan

³⁹ Richard Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm.46.

kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*Rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.⁴⁰

Menurut Zakiah dan Ritanti dalam bukunya ‘Kecanduan Game Online Pada Remaja dan Penanganannya’ mengartikan REBT adalah model konseling yang bertumpu pada perilaku kognitif dalam mengubah pikiran, emosi, *maupun* perilaku individu yang salah tentang suatu ide berdasarkan pemikiran irasional.⁴¹ Rukaya juga mengartikan REBT sebagai teori behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran.⁴² Dari beberapa pengertian di atas REBT dapat diartikan dengan teori konseling yang berfokus pada perubahan perilaku kognitif, tingkah laku, emosi, dan pemikiran irasional yang mengakibatkan adanya perubahan dalam berperilaku.

Dalam REBT terdapat Langkah-langkah yang digunakan dalam menangani masalah klien, dalam hal ini penulis gunakan sebagai dasar pengembangan *website cybercounseling*. terdapat beberapa Langkah atau tahapan dalam konseling REBT, adapun langkahnya adalah sebagai berikut:

⁴⁰ Winkel, Ws, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Jakarta: Grasindo, 1991), hlm. 21.

⁴¹ Zakiah, Ismi & Ritanti, Kecanduan Game Online Pada Remaja dan Penanganannya (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), hlm. 44.

⁴² Rukaya, Aku Bimbingan dan Konseling (Guepedia Publisher, 2019), hlm. 49.

a. Tahapan Konseling REBT

George dan Cristiani yang dikutip oleh Komalasari berpendapat bahwa ada tiga tahapan konseling REBT antara lain:⁴³

Tahap Pertama, proses dimana konseli menunjukkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Pada tahap ini adalah proses membangun kerjasama dan membangun pendekatan dengan klien. Pada tahap ini juga konselor melakukan asesmen terhadap klien yakni dengan menggali informasi klien mulai dari profil, apa saja masalah yang dialami, latar belakang masalah klien dan hal lain yang menyangkut masalah klien.

Tahap kedua, yakni tahap konselor membantu klien untuk memperlihatkan dan menyadarkan klien bahwa pikiran mereka tidak logis dan irasional, pada tahap ini juga merupakan proses meyakinkan konseli bahwa pemikiran dan perasaan negatif yang dialami dapat ditantang dan diubah. *Konseli* mengeksplorasi ide-ide yang dianggap dapat mengubah menjadi rasional.⁴⁴

Tahap ketiga, konseli diajak secara terus-menerus dalam mengembangkan sikap dan pikiran rasional agar dapat dipertahankan.

Pada hakikatnya masalah yang dihadapi klien dalam konseling REBT adalah mereka yang mengalami ketidaklogisan dalam berpikir. Sehingga menimbulkan hambatan, gangguan dan kesulitan emosional

⁴³ Gantina Komalasari., Eka W., & Karsih, Teori dan Teknik Konseling Islam (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm. 215.

⁴⁴ Ibid., hlm. 218.

dalam menafsirkan kenyataan yang dihadapi. Dengan demikian, tujuan dari REBT adalah membebaskan klien dari cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara berpikir logis.⁴⁵

b. Tujuan REBT

Secara singkat tujuan teknik REBT adalah untuk menyadarkan klien mengenai cara berpikir *irasional* yang menjadi penyebab gangguan emosional. Sejalan dengan Pujosuwarno yang dikutip oleh Andi Setiawan REBT memiliki tujuan yaitu:⁴⁶

- 1) Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan-pandangan yang irasional menjadi rasional, agar konseli mampu mengembangkan diri seoptimal mungkin.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri seperti rasa benci, rasa bersalah, rasa cemas, rasa was-was dan rasa marah.

REBT memiliki teknik-teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling. Adapun teknik-tekniknya adalah sebagai berikut:

c. Teknik REBT

Dewa Ketut dalam bukunya 'Pengantar Teori Konseling' menerangkan ada empat teknik REBT menurut Sukardi yaitu:⁴⁷

- 1) Teknik Pengajaran

⁴⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*. (Jakarta: Balai Aksara, 1985), hlm. 89.

⁴⁶ M. Andi Setiawan, *Pendekatan-pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*, (Yogyakarta: Deepublish Publisier, 2018), hlm. 167.

⁴⁷ Dewa Ketut, *Pengantar Teori Konseling*, hlm. 102-103.

Konselor berperan aktif dalam proses konseling yakni dengan cara menunjukkan tentang pikiran yang irasional yang secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien.

2) Teknik Persuasif

Konselor mengemukakan berbagai argumentasi dan mencoba meyakinkan kepada klien bahwa pemikiran irasional yang ada pada diri klien adalah tidak benar. Sehingga klien diarahkan untuk mengubah pandangannya.

3) Teknik Konfrontasi

Konselor menyerang cara berfikir klien yang irasional dan membawa klien ke arah berfikir yang rasional.

4) Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberikan tugas kepada klien untuk mencoba dan melatih klien mengenai cara berfikir rasional yang disalurkan ke tindakan dalam situasi yang nyata.

Permasalahan yang dapat ditangani oleh REBT sangat beragam salah satunya adalah permasalahan Stres. Stres adalah reaksi negatif dari seseorang yang mengalami tekanan berlebih.⁴⁸

5. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

⁴⁸ Robbins dan Coulter, *Management*. (7th Edition, Prentice Hall, Upper Saddle River, 2003), hlm. 372.

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan. Menurut Khoiril menyatakan stres akademik dengan suatu kondisi yang dialami individu ketika mendapat tekanan sebagai hasil dari persepsi dan penilaian mahasiswa mengenai *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.⁴⁹ Barseli, dkk mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tekanan terhadap kondisi akademik yang mengakibatkan tekanan tersebut diterima sebagai gangguan.⁵⁰ Stres akademik muncul dikarenakan beberapa penyebab yang dibagi menjadi dua yakni penyebab internal dan penyebab eksternal.

b. Penyebab Stres Akademik

Menurut Puspitari dkk yang dikutip oleh Barseli, dkk menyebutkan penyebab stres akademik dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:⁵¹

1) Faktor Internal

⁴⁹ Khoiril Anwar, Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. (Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

⁵⁰ Barseli, M., Ifdil I., Nikmarijal N., "Konsep Stres Akademik Siswa" *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 5: 3 (Desember, 2017), hlm 143-148.

⁵¹ *Ibid.*, hlm. 143-148.

a) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi yang dihadapi akan cenderung mengalami stres yang berlebih.

b) Kepribadian

Tingkat toleransi stres berhubungan erat dengan kepribadian individu. Individu yang selalu optimis biasanya stres yang dihadapi lebih kecil dibandingkan dengan sifat individu yang pesimis.

c) Keyakinan

Individu yang memiliki keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri dapat mengubah pola pikir terhadap situasi yang memicu stres. Oleh karena itu keyakinan pada diri sendiri memiliki peran penting dalam mengartikan situasi di sekitar individu.

2) Faktor Eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Sistem pendidikan dari tahun ke tahun standarnya semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban juga semakin bertambah. Tuntutan inilah menjadikan tingkat stres akademik semakin meningkat.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Individu ditekan untuk berprestasi tinggi dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini datang dari orang tua, teman, guru, tetangga dan diri sendiri. Tekanan untuk berprestasi tinggi dapat menyebabkan stres akademik.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial dalam bermasyarakat. Orang dengan status akademik yang tinggi lebih dihormati oleh masyarakat dibandingkan dengan individu yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Individu yang berhasil secara akademik akan disukai dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, individu yang tidak berprestasi akan dianggap sebagai pemalas, lambat dan cenderung ditolak oleh masyarakat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan dapat diambil kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Pengembangan *website cybercounseling* berbasis REBT untuk mengatasi stres akademik mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dikembangkan sesuai dengan model penelitian ADDIE, namun hanya dilaksanakan sampai tahap *development* dengan Langkah-langkah: *Analysis* dilakukan analisis literatur dan analisis kebutuhan media sebagai penunjang layanan konseling di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta terutama di Prodi BKI. Kemudian tahap *Design website cybercounseling* berbasis REBT dirancang dengan membuat kerangka, alur, desain tampilan dan menentukan konten (isi) pada *website cybercounseling* berbasis REBT. Selanjutnya *Development* dilakukan dengan pembuatan desain dan pembuatan *interface* menggunakan *software Figma*, proses pengkodean menggunakan *software Laravel*, serta dilakukan validasi dengan para ahli yakni ahli media dan ahli materi dan melakukan *user testing*.
2. *Website cybercounseling* berbasis REBT dinyatakan layak untuk diujicobakan dan mudah digunakan (*user friendly*). Hasil tersebut didapatkan setelah dilakukan validasi ahli oleh ahli media dengan

persentase 93,33%, ahli materi 80%, dan hasil *user testing* sebesar 98,14%. Persentase tersebut dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa kualitas *website cybercounseling* berbasis REBT adalah sebesar 90,49% dengan kualifikasi sangat baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti terdapat berbagai saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa dan *Dosen* Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat menjadi media praktek bagi mahasiswa dan dosen bimbingan dan konseling dalam pembelajaran pada mata kuliah *cybercounseling* dan mikro konseling.

2. Bagi Program Studi

Hendaknya pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam lebih memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa untuk melakukan penulisan bersifat pengembangan, sehingga memunculkan media konseling yang baru dan tidak hanya fokus pada penelitian kualitatif dan kuantitatif saja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian dan pengembangan ini masih banyak kekurangannya, maka dari itu bagi yang ingin melakukan penelitian pengembangan lebih mengeksplorasi kebutuhan lebih banyak lagi sehingga pengembangan yang dilakukan lebih memiliki inovasi dan lebih baik lagi. Bagi yang ingin melanjutkan pengembangan *website*

cybercounseling berbasis REBT dapat dilanjutkan ke tahap implementasi, penambahan alat ukur, penambahan formulir persetujuan konseling, penambahan riwayat konseling, penambahan fitur *video call* dan *voice call*, dan penambahan fitur-fitur lainnya.

C. Penutup

Alhamdulillah, Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan *Website Cybercounseling* Berbasis REBT sebagai media konseling virtual di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam”. Penelitian ini disusun dengan upaya yang terbaik, namun peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

Peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Peneliti harap dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam di masa mendatang. *Aaamiin.*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. E. (2022). *Pengembangan Modul Pembelajaran REBT Terintegrasi Nilai-nilai Islam dalam Mengatasi Stres Akademik*. Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Anwar, K. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- B.A., P. (2014). *Desain dan pengembangan Program pelatihan Berbasis Kompetensi: Implementasi Model ADDIE*. Jakarta: Kencana.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Budianto, A. E. (2019). *Learning Android and Cyber Counseling*. Malang: Media Nusa Creative.
- Buku Pedoman Akademik Universitas Program Sarjana (S-1) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. (2021). Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Dewi, I. P., Rani, S., & Asrul, H. (2021). *Membuat Media Pembelajaran Inovatif dengan Aplikasi Articulate Storyline 3*. Padang: UNP Press.
- Dika, Y. (2022). Inovasi Metode Pembelajaran pada Masa Peralihan pandemi covid. *Jurnal Geografi*, 19-30.
- Emzir. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Erlina, N., & Devi, N. S. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 303-317.
- Havighrust, R. (1953). Human Development and Education. In R. Havighrust, *Human Development and Education* (p. 225). New York: Longmas, Green.
- Hazim, M., & Priyanto. (2016). *Warna Surga*. Jakarta: PT Pustaka Alvabet.
- Heriyani, E., & Cici, Y. (2016). *Media dalam Pelayanan Konseling*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Hussein, M. A. (2015). *Keajaiban Terapi Warna Biru*. Sukabumi: Adamssein Medika.

- Ismi, Z., & Rianti. (2021). *kecanduan Game Online pada Remaja dan Penanganannya*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Jahya, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. (2021). Quarter Life Crisis terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 513-527.
- Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020*. (2020). Retrieved from Kemendikbud.go.id:
Kemendikbud.go.id
- Klinik Konseling Islam. (n.d.). *Profil*. Retrieved from kki.uin-suka.ac.id
- Komalasari, G., Eka, W., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling Islam*. Jakarta: PT Indeks.
- Konadi, H., & dkk. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, 120-131.
- Limbong, T., & dkk. (2022). *Desain Grafis Teori dan Praktek Menggunakan CorelDraw X7*. Cattleya Darmaya Fortuna.
- Mailoa, E., & Jacob, D. (2021). Perancangan dan Implementasi Website Logo Konseling sebagai Media Konseling bagi Mahasiswa. *Jurnal INOVTEK Polbeng*, 184-193.
- Monica. (2010). Pengaruh warna, Tipografi, dan Layout pada Desain Situs. *HUMANIORA*, 459-468.
- Monica, & Christine, L. (2011). Efek Warna dalam Dunia Desain dan Periklanan. *HUMANIORA*, 1085-1096.
- Nelson, R., & Jones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nur'aini, F. I., & dkk. (2022). Rational Emotive behavior Therapy (REBT) counseling to Increase Students Learning Motivation. *Journal of Islamic Educational Counseling*, 15-24.
- Prabawa, A., Ramli, M., & Lutfi, F. (2018). Pengembangan Website Cybercounseling Realita untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 59-68.
- Prahesti, Y., & Bambang, D. W. (2017). Pengembangan Website Konseling Online untuk Siswa di SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 144-154.

- Prayitno, & Erman, A. (2011). *Konseling Pancawaskita Kerangka Konseling Elektik*. Padang: BK FIP UNP.
- Purnami, C. T., & Dian, R. S. (2019). Cahya Tri Purnami dan Dian Ratna S. (2019). Instrumen “Perceive Stress Scale” Online sebagai Alternatif Alat Pengukuran Stres Secara Mudah dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Masyarakat UNDIP-UNNES*, (pp. 311-314).
- Putri, R., & dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Sosial*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Rahmat, D. (2018). *Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenada Media.
- Refa'i, M. (2017). *Pengembangan Aplikasi Cyber Counseling Berbasis Android di Program Studi Bimbingan dan Konseling (PSBK) UIN Raden Intan Lampung*. Lampung: Jurusan BKI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Riyanto, Y., & Sugianti. (2020). *Penelitian Pengembangan Model ADDIE dan R2D2 Teori dan Praktek*. Pasuruan: Lembaga Academic & Research Institute.
- Robbins, & Coulter. (2003). *Management*. Prentice Hall: Upper Saddle River.
- Rohmah, W. N. (2020). *Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam Drop Out di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurusan KPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ross, S., Niebling, B., & Heckert, T. (2008). Source of Stress Among College Students. *College Student Journal*, 312-317.
- Rukaya. (2019). *Aku Bimbingan dan Konseling*. Guepedia Publisher.
- S., E. P. (2011). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sa'ad, I. M. (2020). *Otodidak Web Programing: Membuat Website Edutainment*. Jakarta: Elex Media Komputindo .
- Saputro, B. (2021). *Best Practices Penelitian Pengembangan (research & Development) Bidang Manajemen Pendidikan IPA*. Lamongan: Academia Publication.
- Septiana, I., & dkk. (2020). Aspek Kebahasaan Media Digital pada Pembelajaran Anak Usia Dini Masa Pandemi Covid-19. *International Proceeding of IPISTRANS*, (pp. 53-62).

- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Setyawan, M. Y., & Dinda, A. P. (2019). *Membuat Sistem Informasi Gadai Online Menggunakan Codeigniter Serta Kelola Proses Pemberitahuannya*. Bandung: Kreatif Industri Nusantara.
- Soesilo, T. &. (2014). *Asesmen non-tes dalam bimbingan dan konseling*. Salatiga: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana.
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) Studi pada Mahasiswa Program Studi Manajemen UIN Sultan Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam Kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 14-28.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukardi, D. K. (1985). *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Balai Aksara.
- Suseno, M. N., & Sugiyatno. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepemimpinan Transformasi Terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Motivasi Kerja. *Jurnal Psikologi*, 94-109.
- Sutarman. (2007). *Membangun Aplikasi Web dengan PHP & MySQL*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ulum, A. (2023). *Strategi Coping Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Winkel, W. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Yuhefizar. (2013). *Cara Mudah dan Murah Membangun dan Mengelola Website*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yunianto, N. (2018). *Pengembangan Media Permainan Monopoli untuk Meningkatkan Sikap Peduli Sosial pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri 6 Sleman Tahun Pelajaran 2017/2018*. Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.