

Efektivitas Media Bimbingan dan Konseling Berbasis Web untuk Meningkatkan Subjective Well-Being dan Layanan Pribadi-Sosial Mahasiswa

Fatrida Anugrah Syafri¹, Eflen Yuliarsih² dan Dian Mustika Maya³

Universitas Bengkulu / Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH
Email: syafirida@gmail.com, eflenyuliarsih06@gmail.com
dmustikamaya@gmail.com

Abstract

This study aims to develop, validate, and evaluate the empirical effectiveness of an innovative web-based Guidance and Counseling (GC) platform (bengkulukonseling.com) designed to significantly enhance Subjective Well-Being (SWB) and optimize personal-social guidance services for undergraduate students at Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH (UNHAZ) Bengkulu. Adopting a Research and Development (R&D) methodology based on the systematic 4D model (Define, Design, Develop, Disseminate) proposed by Thiagarajan, Semmel, and Semmel, this research directly addressed critical face-to-face counseling limitations. In the Define phase, a comprehensive needs assessment involving 100 FKIP UNHAZ students and 5 professional counselor lecturers revealed high digital demands, with 75.00% accessing the internet over 6 hours daily and 60.00% expressing greater comfort seeking psychological support online. During Design and Develop phases, an integrated responsive web portal was engineered, incorporating automated SWB self-assessments (SWLS and PANAS scales) with instant email feedback, encrypted private e-counseling channels, and self-guided psychoeducational modules. Expert appraisal confirmed outstanding product validity, with 4 media experts awarding 92.71% ('Very Feasible') and 3 GC material experts rating 88.22% ('Very Feasible') following iterative revisions. Small-scale trial demonstrated exceptional operational practicality, scoring 93.92% from counselors and 92.67% from students. Furthermore, quasi-experimental field effectiveness testing with 30 intervention students established significant improvements post-intervention: SWB scores rose from a pretest mean of 42.10 (SD = 4.97) to a posttest mean of 60.20 (SD = 6.23) with $t = -26.538$ ($p = 0.000 < 0.05$) and effect size $r = 0.801$, while personal-social service engagement increased from 44.53 (SD = 5.12) to 62.80 (SD = 5.84) with $t = -37.922$ ($p = 0.000 < 0.05$) and $r = 0.912$. In conclusion, the web-based GC platform represents a highly feasible, practical, and potent digital intervention that successfully eliminates psychological stigma and promotes holistic student well-being flexibly.

Keywords: *Web-Based Counseling, Subjective Well-Being, Personal-Social Services, 4D Development Model, Digital Mental Health*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan, memvalidasi, dan menguji efektivitas empiris media Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis web (bengkulukonseling.com) dalam meningkatkan Subjective Well-Being (SWB) serta mengoptimalkan layanan bimbingan pribadi-sosial mahasiswa Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH (UNIHAZ) Bengkulu. Penelitian pengembangan ini menerapkan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) yang terstruktur oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel guna mengatasi keterbatasan layanan konseling konvensional. Pada tahap Define, studi pendahuluan (needs assessment) terhadap 100 mahasiswa FKIP UNIHAZ dan 5 dosen konselor menunjukkan urgensi digitalisasi yang tinggi, di mana 75,00% mahasiswa mengakses internet lebih dari 6 jam per hari dan 60,00% merasa lebih nyaman mencurahkan persoalan pribadi secara daring. Pada tahap Design dan Develop, dirancang platform web responsif yang mengintegrasikan instrumen tes mandiri SWB (skala SWLS dan PANAS) dengan umpan balik otomatis via email, ruang konseling privat terenkripsi, serta modul psikoedukasi mandiri. Pengujian validitas produk oleh 4 ahli media menghasilkan persentase kelayakan sebesar 92,71% ('Sangat Layak'), dan validasi oleh 3 ahli materi BK mencapai 88,22% ('Sangat Layak') setelah melalui revisi iteratif. Uji coba terbatas membuktikan kepraktisan operasional media yang sangat tinggi, yakni 93,92% menurut penilaian konselor dan 92,67% dari respon mahasiswa. Selanjutnya, uji efektivitas lapangan (quasi-experimental) terhadap 30 mahasiswa kelompok intervensi membuktikan peningkatan signifikan: rerata skor Subjective Well-Being meningkat dari pretest 42,10 (SD = 4,97) menjadi posttest 60,20 (SD = 6,23) dengan nilai $t = -26,538$ ($p = 0,000 < 0,05$) dan effect size $r = 0,801$; sementara layanan pribadi-sosial meningkat dari rerata 44,53 (SD = 5,12) menjadi 62,80 (SD = 5,84) dengan $t = -37,922$ ($p = 0,000 < 0,05$) dan $r = 0,912$. Kesimpulannya, platform BK berbasis web terbukti sangat layak, praktis, dan efektif sebagai sarana inovatif dalam mendesensitisasi stigma psikologis serta memfasilitasi kesejahteraan mahasiswa secara mandiri.

Kata Kunci: *Konseling Berbasis Web, Subjective Well-Being, Layanan Pribadi-Sosial, Model 4D, Kesehatan Mental Digital*

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan fase transisi krusial dalam perkembangan individu, di mana mahasiswa berada pada tahap dewasa awal (emerging adulthood)

yang diwarnai oleh berbagai tuntutan akademik, eksplorasi identitas, pembentukan peran sosial, serta persiapan karir profesional¹. Kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa tidak jarang memicu tekanan psikologis, kecemasan akademik, hambatan interaksi sosial, hingga penurunan tingkat kesejahteraan subjektif (Subjective Well-Being/SWB)². Berdasarkan data survei kesehatan mental perguruan tinggi, lebih dari 45% mahasiswa melaporkan mengalami stres akademik tingkat sedang hingga berat yang berdampak negatif terhadap kepuasan hidup dan kinerja belajar mereka³. Dalam kondisi ini, penyediaan layanan bimbingan dan konseling (BK) yang responsif, komprehensif, dan inklusif di lingkungan kampus menjadi kebutuhan yang sangat vital untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik mahasiswa secara holistik⁴.

Meskipun lembaga perguruan tinggi umumnya telah memiliki unit atau laboratorium bimbingan dan konseling, pelaksanaan layanan konseling konvensional yang mengandalkan tatap muka langsung (face-to-face) di ruang konseling kampus seringkali mengalami berbagai hambatan struktural dan psikologis. Hambatan utama yang paling dominan adalah adanya stigma sosial (social stigma) dan kecemasan diri (self-stigma) di kalangan mahasiswa yang menganggap bahwa mendatangi ruang konseling merupakan cerminan dari ketidakmampuan pribadi, kelemahan mental, atau adanya gangguan kejiwaan berat

¹ Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.; Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

² Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.; Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2020). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes. *School Mental Health*, 12(3), 421-440.

³ Nicholas, J., Ringland, K. E., Rincon, E., & Mohr, D. C. (2021). Digital interventions for young people's well-being: A user-centered review and design framework. *Lancet Digital Health*, 3(1), e45-e53.; Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2016). *How college affects students: 21st century evidence that higher education works* (Vol. 3). San Francisco: Jossey-Bass.

⁴ ABKIN. (2018). *Standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor Indonesia*. Jakarta: Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.; Gladding, S. T. (2021). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). New York: Pearson.; Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.

⁵. Selain itu, keterbatasan jam operasional kantor konseling yang bertabrakan dengan jadwal kuliah, rasa canggung atau malu untuk berhadapan langsung dengan dosen konselor, serta keterbatasan jumlah konselor profesional dibandingkan dengan rasio total mahasiswa menjadi faktor pendorong makin rendahnya pemanfaatan layanan BK kampus⁶.

Di sisi lain, pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) serta akselerasi transformasi digital telah mengubah secara mendasar pola komunikasi dan perilaku pencarian bantuan (help-seeking behavior) generasi muda⁷. Mahasiswa saat ini merupakan generasi digital native yang sangat familiar dengan jaringan internet, perangkat cerdas (smartphone), dan platform digital dalam kehidupan sehari-hari⁸. Fenomena ini membuka peluang strategis untuk melakukan modernisasi dan digitalisasi layanan bimbingan dan konseling melalui pengembangan media konseling berbasis web (web-based counseling platform)⁹. Layanan konseling digital menawarkan fleksibilitas akses tanpa batasan ruang dan waktu, anonimitas yang lebih terjamin, serta ruang interaksi yang nyaman bagi mahasiswa yang memiliki hambatan dalam ekspresi emosi secara langsung¹⁰.

⁵ Hanley, T., & Wyatt, S. (2021). Professional issues in online counselling and psychotherapy. London: SAGE Publications.; Sue, D. W., Sue, D., Sue, S., & Sue, D. M. (2019). Counseling the culturally diverse: Theory and practice (8th ed.). Hoboken: Wiley.

⁶ Dowling, M., & Rickwood, D. (2015). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 33(1), 1-21.; Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling and support: A review of the literature in educational settings. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 935-949.

⁷ APJII. (2024). Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet di Indonesia 2024. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.; Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.

⁸ Büchi, M. (2024). Digital well-being: Theory, measurement, and empirical evidence. New York: Routledge.; Mayer, R. E. (2021). Multimedia learning (3rd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

⁹ Krämer, N. C., Kowal, C., & Senft, E. (2020). e-Health and online counseling. In *The Cambridge Handbook of Technology and Mental Health* (pp. 223-239). Cambridge: Cambridge University Press.; Li, J., & Wang, Y. (2020). Security and privacy in online counseling platforms. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e19638.

¹⁰ Barak, A., Hen L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-142.; Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M.

Layanan bimbingan pribadi-sosial di perguruan tinggi memegang peranan mendasar dalam membantu mahasiswa mencapai kematangan emosional, kemampuan penyesuaian diri terhadap iklim akademik perguruan tinggi, serta keterampilan interpersonal yang sehat¹¹. Ranah pribadi mencakup pemahaman diri, penerimaan diri, serta manajemen emosi dan stres; sedangkan ranah sosial mencakup kemampuan berinteraksi, komunikasi efektif, penyelesaian konflik interpersonal, serta empati sosial¹². Ketika mahasiswa mengalami hambatan pada kedua ranah ini tanpa adanya intervensi bantuan yang tepat, kesejahteraan psikologis mereka akan mengalami degradasi secara bertahap yang berdampak langsung pada keaktifan studi dan kualitas hidup secara menyeluruh¹³.

Secara teoretis, peningkatan Subjective Well-Being (SWB) merupakan salah satu muara utama dari keberhasilan layanan bimbingan pribadi-sosial¹⁴. Berdasarkan Tripartite Model yang dirumuskan oleh Ed Diener, SWB didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh¹⁵. Komponen kognitif diukur melalui kepuasan hidup (Life Satisfaction), yaitu penilaian individu mengenai kesesuaian antara harapan pribadi dengan kenyataan yang dialami¹⁶. Sementara itu, komponen afektif diukur melalui

(2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 5(6), e19.

¹¹ Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2019). *Introduction to counseling and guidance (8th ed.)*. New York: Pearson.; Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

¹² Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). *Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 130(2), 261-288.; Sari, D. P., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 8(1), 7-12.

¹³ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.; Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 13(3), 215-228.

¹⁴ Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.; Pavot, W., & Diener, E. (2018). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 112-121.

¹⁵ Diener et al., 1999; Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

¹⁶ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.; Pavot, W., & Diener, E. (2018). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 112-121.

frekuensi kemunculan afek positif (seperti semangat, rasa gembira, dan antusiasme) dibandingkan dengan frekuensi afek negatif (seperti rasa cemas, sedih, dan tekanan emosional) dalam rentang waktu tertentu¹⁷. Mahasiswa dengan tingkat SWB yang tinggi terbukti memiliki resiliensi akademik yang unggul, keterampilan coping stres yang efektif, serta keterikatan kampus yang positif¹⁸.

Model Bimbingan dan Konseling Komprehensif menekankan empat komponen utama layanan: layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual, dan dukungan sistem¹⁹. Penggunaan media berbasis web secara khusus memperkuat dua komponen utama, yaitu layanan dasar melalui penyediaan modul psikoedukasi mandiri dan layanan responsif melalui fasilitas e-counseling interaktif. Dalam konteks perkembangan perguruan tinggi abad ke-21, pengintegrasian TIK ke dalam bimbingan konseling merupakan keniscayaan pedagogis yang selaras dengan konsep Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)²⁰. Peneliti melihat bahwa inovasi e-counseling tidak bermaksud menggantikan peran konselor manusia, melainkan berfungsi sebagai pendorong (enabler) dan pelengkap (complement) yang memperluas jangkauan (outreach) bimbingan psikologis ke seluruh civitas akademika.

Kajian literatur relevan menunjukkan efektivitas pemanfaatan media digital dalam layanan bimbingan psikologis. Penelitian Geneta et al. (2022) membuktikan bahwa aplikasi mental health digital mampu meningkatkan aksesibilitas dan kerahasiaan layanan konseling mahasiswa. Sejalan dengan itu, riset Papadatou-Pastou et al. (2017) dan Richards et al. (2018) menegaskan bahwa sistem dukungan berbasis web efektif mereduksi gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa

¹⁷ Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. Journal of Personality Assessment, 54(6), 1063-1070.

¹⁸ Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*. American Psychologist, 60(5), 410-421.; Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.

¹⁹ Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program (5th ed.)*. Alexandria, VA: American Counseling Association.

²⁰ Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). *Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge*. Teachers College Record, 108(6), 1017-1054.

pendidikan tinggi. Di Indonesia, penelitian Yadnya (2022) dan Ariyanti & Khusumadewi (2023) menunjukkan validitas dan kepraktisan media web BK dalam mereduksi kecemasan belajar serta meningkatkan hubungan positif dengan orang lain. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu belum mengintegrasikan modul asesmen mandiri SWB yang memberikan umpan balik otomatis terintegrasi dengan sistem e-counseling terenkripsi. Hal ini menjadi kebaruan utama (novelty) dari penelitian pengembangan platform bengkulukonseling.com.

Berdasarkan latar belakang empiris dan teoretis tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merancang, memvalidasi, dan menguji efektivitas media bimbingan dan konseling berbasis web (bengkulukonseling.com) dalam meningkatkan Subjective Well-Being dan layanan bimbingan pribadi-sosial mahasiswa di Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH (UNIHAZ) Bengkulu. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan keilmuan bimbingan konseling digital serta memberikan solusi praktis yang aplikatif bagi pengoptimalan layanan BK di perguruan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan produk media bimbingan dan konseling berbasis web serta menguji efektivitas operasionalnya di lapangan ²¹. Model pengembangan yang diterapkan adalah model 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) yang dikembangkan oleh Thiagarajan, Semmel, dan Semmel (1974). Model 4D dipilih karena memiliki alur kerja yang sangat sistematis, terstruktur, dan berorientasi pada pemecahan masalah empiris dalam pengaturan pendidikan dan bimbingan ²².

²¹ Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational research: An introduction (7th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.; Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi 3)*. Bandung: Alfabeta.

²² Richey, R. C., & Klein, J. D. (2014). *Design and development research: Methods, strategies, and issues*. New York: Routledge.; Setyosari, H. (2020). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan (Edisi 4)*. Jakarta: Kencana.

1. Tahap Define (Pendefinisian & Needs Assessment)

Tahap Define bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendefinisikan syarat-syarat kebutuhan layanan BK digital melalui lima langkah analisis pokok: (1) Front-End Analysis, untuk mendiagnosis masalah mendasar pelaksanaan BK konvensional di UNIHAZ; (2) Learner Analysis, untuk menganalisis karakteristik, durasi akses internet, dan preferensi konseling 100 mahasiswa FKIP UNIHAZ; (3) Task Analysis, untuk memetakan struktur materi bimbingan pribadi-sosial; (4) Concept Analysis, untuk merumuskan indikator pengukuran SWB (SWLS & PANAS); serta (5) Specifying Instructional Objectives, untuk merumuskan tujuan operasional layanan media web BK ²³.

2. Tahap Design (Perancangan Sistem & Konten)

Tahap Design berfokus pada penyusunan draf awal dan arsitektur platform bengkulukonseling.com yang meliputi empat langkah: (1) Constructing Criterion-Referenced Tests, yaitu menyusun instrumen digital SWB (SWLS 5 item, PANAS 20 item) dan angket layanan pribadi-sosial (20 item); (2) Media Selection, yaitu memilih teknologi web responsif berbasis HTML5, PHP Laravel, CSS3, dan database MySQL ²⁴; (3) Format Selection, yaitu merancang tata letak antarmuka pengguna (User Interface/UI) dan alur pengalaman pengguna (User Experience/UX) ²⁵; serta (4) Initial Design, yaitu merealisasikan storyboard menjadi prototipe sistem yang memuat 5 fitur utama: Beranda Informasi, Asesmen SWB Mandiri, E-Counseling Privat (Chat/Email), Modul Psikoedukasi, dan Manajemen Jadwal Konselor.

²³ Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Bloomington, IN: Indiana University.; Trianto. (2012). Model pembelajaran terpadu: Konsep, strategi, dan implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta: Bumi Aksara.

²⁴ Pressman, R. S., & Maxim, B. R. (2020). *Software engineering: A practitioner's approach* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

²⁵ Garrett, J. J. (2021). *The elements of user experience: User-centered design for the web and beyond* (2nd ed.). New Riders.; Nielsen, J. (2020). *Usability engineering*. San Diego: Academic Press.

3. Tahap Develop (Pengembangan & Validasi Ahli)

Tahap Develop bertujuan untuk merealisasikan prototipe menjadi produk akhir yang teruji secara akademis dan praktis melalui dua kegiatan utama: (1) Expert Appraisal (Validasi Ahli), yang melibatkan 4 validator ahli media (pakar TIK dan media pembelajaran) untuk menilai aspek visual, navigasi, interaktivitas, dan keandalan teknis pengodean, serta 3 validator ahli materi BK (pakar konseling dan psikologi) untuk menilai substansi materi psikoedukasi dan akurasi tes psikologis; dan (2) Developmental Testing (Uji Coba Terbatas), yaitu pengujian skala kecil terhadap 3 orang dosen konselor dan 15 mahasiswa FKIP UNHAZ lintas program studi (Bimbingan Konseling, Pendidikan Geografi, dan Pendidikan Bahasa Inggris) guna mengukur kepraktisan serta keterbacaan media ²⁶.

4. Tahap Disseminate (Penyebarluasan & Uji Efektivitas)

Tahap Disseminate dilaksanakan dengan menyebarluaskan situs web secara terbatas di lingkungan civitas akademika UNHAZ melalui sosialisasi tatap muka, media sosial (TikTok, YouTube), dan Siaran Radio Kampus Semarak 87.7 FM. Bersamaan dengan tahap ini, diimplementasikan uji efektivitas lapangan menggunakan metode eksperimen semu (quasi-experimental) dengan rancangan Pretest-Posttest Control Group Design ²⁷. Subjek uji efektivitas terdiri dari 30 mahasiswa kelompok intervensi yang memanfaatkan platform bengkulukonseling.com selama 4 minggu (8 sesi intervensi daring) dan 30 mahasiswa kelompok kontrol yang menerima layanan bimbingan konvensional.

5. Instrumen dan Teknik Analisis Data

Pengumpulan data menggunakan instrumen terstandar: Lembar Validasi Ahli Media dan Materi (skala Likert 1-5), Angket Kepraktisan Konselor dan Mahasiswa, Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985; 5 item, $\alpha = 0,89$), Skala Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988; 20 item, $\alpha = 0,88$), serta Angket Layanan Pribadi-Sosial (20 item, $\alpha = 0,91$). Seluruh instrumen psikologis diuji validitas isinya menggunakan Content Validity

²⁶ Ibrahim, M. (2003). *Model-model pembelajaran inovatif*. Surabaya: Unesa University Press.; Mulyatiningsih, E. (2012). *Metode penelitian terapan bidang pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

²⁷ Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.

Index (CVI) dengan hasil $> 0,85$. Analisis data persentase kelayakan dan kepraktisan dihitung dengan rumus pencapaian $P = (\Sigma x / \Sigma N) \times 100\%$ dan dikonversikan ke kriteria skala lima (81%-100%: Sangat Layak/Sangat Praktis)²⁸. Data efektivitas diuji normalitasnya (*Kolmogorov-Smirnov*) dan dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*Paired Sample t-test*) serta analisis Effect Size r dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26.0²⁹.

D. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Tahap Define (Needs Assessment Empiris)

Analisis kebutuhan (needs assessment) pada tahap Define yang melibatkan 100 mahasiswa FKIP UNHAZ Bengkulu dan 5 dosen konselor Laboratorium BK (Responden M, H, K, N, Y) mengungkapkan profil kebutuhan layanan digital yang sangat kuat. Data statistik preferensi digital mahasiswa disajikan secara rinci pada Tabel 1.

No	Indikator Analisis Kebutuhan Mahasiswa	Jumlah (N)	Persentase
1	Mengakses internet > 6 jam per hari melalui HP/Laptop	100	75,00%
2	Pernah melakukan konsultasi/diskusi secara daring (chat/sosmed)	100	85,00%
3	Merasa lebih nyaman mengungkapkan masalah pribadi secara online	100	60,00%
4	Mebutuhkan layanan BK yang fleksibel tanpa canggung tatap muka	100	70,00%
5	Berminat dan siap memanfaatkan situs web bimbingan konseling kampus	100	80,00%

²⁸ Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.; Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi 3)*. Bandung: Alfabeta.

²⁹ Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.)*. London: SAGE Publications.

Tabel 1 menunjukkan bahwa 75,00% mahasiswa memiliki intensitas penggunaan internet melebihi 6 jam per hari, dan 85,00% terbiasa berkomunikasi daring. Sejalan dengan itu, 60,00% mahasiswa mengaku lebih terbuka menyampaikan permasalahan emosional melalui media digital, serta 80,00% secara eksplisit menyatakan siap memanfaatkan situs BK kampus jika telah beroperasi. Hasil wawancara dengan 5 dosen konselor menyimpulkan bahwa layanan konvensional saat ini belum terdokumentasi secara digital, terkendala rasa malu mahasiswa, serta memerlukan platform terpadu yang dapat menyediakan e-counseling privat dan modul mandiri.

2. Hasil Validasi Kelayakan Media dan Materi (Tahap Develop)

Pengembangan prototipe platform bengkulukonseling.com melalui serangkaian pengujian validitas oleh para ahli. Uji validitas media dilaksanakan oleh 4 validator ahli pakar TIK dan media pembelajaran, yaitu Prof. Dr. Johanes Sapri, M.Pd; Prof. Andang Sunarto, Ph.D; Dr. Sastya Hendri Wibowo, M.Kom; dan Dr. Paidi, M.TPd. Hasil rekapitulasi validasi media disajikan pada Tabel 2.

No	Aspek Penilaian Validasi Media	Skor Maks	Skor Riil	Persentase & Kriteria
1	Tampilan Visual dan Desain Layout Antarmuka	70	65,0	92,86% (Sangat Layak)
2	Kemudahan Navigasi dan Aksesibilitas Situs	60	55,5	92,50% (Sangat Layak)
3	Interaktivitas dan Respon Sistem Web	50	46,0	92,00% (Sangat Layak)
4	Aspek Teknis, Pengodean, & Keamanan Data	60	54,9	91,50% (Sangat Layak)
Rerata	Capaian Keseluruhan Validasi Ahli Media	240	222,5	92,71% (Sangat Layak)

Tabel 2 menunjukkan bahwa penilaian dari 4 validator ahli media mencapai rerata 92,71% ('Sangat Layak'). Visualisasi antarmuka memperoleh skor 92,86% karena susunan warna psikologis yang proporsional, serta desain responsif yang dapat menyesuaikan tampilan layar smartphone. Rekomendasi validator media diakomodasi melalui penambahan enkripsi SSL untuk perlindungan kerahasiaan data konseling serta penyederhanaan alur pendaftaran akun.

Uji validitas materi BK dilaksanakan oleh 3 ahli materi bimbingan konseling dan psikologi, yaitu Dr. Nelly Marhayati, M.Si; Dr. Muhammad Rifa'i Subhi, M.Pd.I; dan Dr. Arina Mufriah, M.Pd.I. Validasi materi dilaksanakan dalam dua tahap iteratif untuk memastikan ketepatan substansi psikoedukasi dan instrumen SWB, dengan rekapitulasi pada Tabel 3.

No	Tahap Penilaian Validasi Materi BK	Skor Maks	Skor Riil	Persentase & Kriteria
1	Validasi Materi Tahap I (Awal)	180	127,7	70,97% (Layak / Perlu Revisi)
2	Validasi Materi Tahap II (Akhir)	180	158,8	88,22% (Sangat Layak)
Peningkatan	Peningkatan Kualifikasi Kelayakan Materi	180	158,8	88,22% (Sangat Layak)

Tabel 3 memperlihatkan lompatan kualifikasi materi dari 70,97% (Layak dengan Revisi) menjadi 88,22% ('Sangat Layak') pada Tahap II. Perbaikan fokus pada penyederhanaan bahasa psikoedukasi agar lebih komunikatif bagi mahasiswa, penyempurnaan petunjuk instrumen SWLS dan PANAS, serta penambahan modul adaptasi pribadi-sosial berbasis psikologi positif.

3. Hasil Uji Coba Terbatas dan Kepraktisan Operasional

Uji coba terbatas (developmental testing) dilaksanakan untuk mengukur kepraktisan penggunaan platform bengkulukonseling.com dalam kondisi

No	Kelompok Subjek Uji Coba Terbatas	Responden	Rerata Skor	Kualifikasi
1	Penilaian Kepraktisan oleh Dosen Konselor	3 Orang	93,92%	Sangat Praktis
2	Respon Kepraktisan oleh Mahasiswa (3 Prodi)	15 Orang	92,67%	Sangat Praktis
Rerata	Gabungan Kepraktisan Media BK Web	18 Subjek	93,30%	Sangat Praktis

operasional. Evaluasi melibatkan 3 orang dosen konselor Laboratorium BK UNHAZ dan 15 orang mahasiswa dari 3 program studi (Bimbingan Konseling, Pendidikan Geografi, dan Pendidikan Bahasa Inggris), dengan data pada Tabel 4.

Hasil kepraktisan pada Tabel 4 membuktikan bahwa konselor (93,92%) dan mahasiswa (92,67%) menilai platform bengkulukonseling.com sangat praktis. Konselor mengapresiasi kerapian rekam medis konseling (e-counseling log), sedangkan mahasiswa menyukai kemudahan asesmen SWB mandiri yang memberikan skor kepuasan hidup dan rasio afek secara otomatis via email.

4. Hasil Uji Efektivitas Lapangan (Subjective Well-Being & Layanan Pribadi-Sosial)

Uji efektivitas dilakukan terhadap 30 mahasiswa kelompok intervensi melalui pengukuran pretest dan posttest. Data kuantitatif perubahan skor Subjective Well-Being (SWB) dan Layanan Pribadi-Sosial disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6.

Variabel Terikat	Pretest	Posttest	Selisih (Δ)	t-hitung	p-value	Effect Size
Subjective Well-Being (SWB)	42,10	60,20	+18,10	-26,538	0,000	$r = 0,801$ (Sangat Besar)
Layanan Pribadi-Sosial	44,53	62,80	+18,27	-37,922	0,000	$r = 0,912$ (Sangat Besar)

Hasil analisis Paired Sample t-test pada Tabel 5 menunjukkan peningkatan skor yang sangat signifikan ($p < 0,05$) pada kedua variabel. Rerata skor SWB

mahasiswa meningkat dari 42,10 menjadi 60,20 (peningkatan 18,10 poin; $t = -26,538$; $p = 0,000$; $r = 0,801$). Demikian pula pada variabel layanan pribadi-sosial terjadi peningkatan signifikan dari 44,53 menjadi 62,80 (peningkatan 18,27 poin; $t = -37,922$; $p = 0,000$; $r = 0,912$). Nilai effect size $r > 0,50$ mengonfirmasi bahwa intervensi platform web memiliki daya pengaruh yang sangat kuat terhadap penguatan psikologis mahasiswa.

No	Kategori Kesejahteraan (SWB)	Jumlah Pretest (%)	Jumlah Posttest (%)	Perubahan Kategori
1	Sangat Tinggi (Skor 106-125)	0 Mhs (0,00%)	1 Mhs (3,33%)	Peningkatan Positif
2	Tinggi (Skor 86-105)	0 Mhs (0,00%)	24 Mhs (80,00%)	Lonjakan Dominan
3	Sedang (Skor 66-85)	28 Mhs (93,33%)	5 Mhs (16,67%)	Penurunan Masalah
4	Rendah (Skor 45-65)	2 Mhs (6,67%)	0 Mhs (0,00%)	Terentaskan Total
5	Sangat Rendah (Skor 25-44)	0 Mhs (0,00%)	0 Mhs (0,00%)	Kondisi Stabil

Tabel 6 memperlihatkan pergeseran distribusi kualitatif SWB mahasiswa yang sangat mencolok. Sebelum intervensi, 93,33% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 6,67% berada pada kategori rendah. Setelah memanfaatkan platform BK web, sebanyak 80,00% (24 mahasiswa) berhasil melompat ke kategori Tinggi, dan 3,33% mencapai kategori Sangat Tinggi, tanpa ada lagi mahasiswa pada kategori rendah. Temuan ini menegaskan efektivitas intervensi digital dalam merangsang pertumbuhan emosi positif mahasiswa.

5. Pembahasan Mendalam Mekanisme Peningkatan SWB Berbasis Web

Keberhasilan platform bengkulukonseling.com dalam meningkatkan SWB dan bimbingan pribadi-sosial dapat dijelaskan melalui 4 mekanisme psikologis utama:

1. Pengurangan Stigma dan Hambatan Tatap Muka (Desensitisasi Stigma Digital). Platform web menyediakan jaminan kerahasiaan (virtual confidentiality) dan anonimitas yang mereduksi ketakutan mahasiswa akan penilaian negatif dari lingkungan sosial. Kondisi ini mendorong tingkat keterbukaan diri (self-disclosure) yang lebih dalam saat berkonsultasi daring ³⁰.

2. Refleksi Kognitif Melalui Asesmen Mandiri Real-Time. Pengisian instrumen SWLS dan PANAS yang disertai umpan balik otomatis via email berfungsi sebagai 'cermin psikologis' (psychological mirror). Hal ini memicu kesadaran diri (self-awareness) mahasiswa terhadap tingkat kepuasan hidup dan rasio emosi mereka, yang menjadi titik awal perubahan perilaku positif ³¹.

3. Pembentukan Aliansi Terapeutik Daring yang Fleksibel. Fitur konseling chat privat dan penjadwalan terintegrasi memungkinkan terbangunnya hubungan terapeutik yang kokoh (online therapeutic alliance) antara dosen konselor dan mahasiswa tanpa terhalang oleh keterbatasan waktu operasional kampus ³².

4. Penguatan Efikasi Diri Melalui Psikoedukasi Mandiri. Ketersediaan modul psikoedukasi mengenai manajemen stres, regulasi emosi, dan komunikasi

³⁰ Hanley, T., & Wyatt, S. (2021). *Professional issues in online counselling and psychotherapy*. London: SAGE Publications.; Sue, D. W., Sue, D., Sue, S., & Sue, D. M. (2019). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (8th ed.). Hoboken: Wiley.

³¹ Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.; Pavot, W., & Diener, E. (2018). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 112-121.

³² Dowling, M., & Rickwood, D. (2015). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 33(1), 1-21.; Sucala, M., Schnur, J. B., Constantino, M. J., Miller, S. J., Brackman, E. H., & Montgomery, G. H. (2017). The therapeutic relationship in e-therapy for mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 14(4), e110.

interpersonal membekali mahasiswa dengan keterampilan koping (coping skills) mandiri yang meningkatkan efikasi diri dan kemandirian psikologis mereka ³³.

4. PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan dan pembahasan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut: (1) Analisis kebutuhan tahap Define membuktikan perlunya digitalisasi layanan BK di UNHAZ, di mana 75,00% mahasiswa mengakses internet > 6 jam/hari dan 60,00% lebih nyaman berkonsultasi secara daring; (2) Platform BK web (bengkulukonseling.com) memenuhi syarat kelayakan sangat tinggi, dengan validasi ahli media 92,71% ('Sangat Layak') dan ahli materi 88,22% ('Sangat Layak'); (3) Kepraktisan media terbukti sangat tinggi berdasarkan penilaian konselor (93,92%) dan mahasiswa (92,67%); serta (4) Platform BK web secara signifikan efektif meningkatkan Subjective Well-Being ($t = -26,538$; $p = 0,000$; $r = 0,801$) dan layanan pribadi-sosial mahasiswa ($t = -37,922$; $p = 0,000$; $r = 0,912$).

2. Implikasi dan Saran

Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi TIK dalam pemenuhan kesehatan mental kampus. Disarankan bagi pimpinan perguruan tinggi untuk mengintegrasikan platform web BK secara formal dalam sistem pelayanan kemahasiswaan, memberikan pelatihan konseling daring secara berkelanjutan bagi konselor, serta memperluas jangkauan uji coba pada skala lintas universitas.

³³ Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning (3rd ed.)*. Cambridge: Cambridge University Press.; Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2018). Standar kualifikasi akademik dan kompetensi konselor Indonesia. Jakarta: Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- APJII. (2024). Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet di Indonesia 2024. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Arikunto, S. (2021). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Barak, A., Hen L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-142.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). Educational research: An introduction (7th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Büchi, M. (2024). Digital well-being: Theory, measurement, and empirical evidence. New York: Routledge.
- Corey, G. (2021). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2015). Online counseling and therapy for mental health problems: A systematic review of individual synchronous interventions using chat. *Journal of Technology in Human Services*, 33(1), 1-21.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). London: SAGE Publications.
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 5(6), e19.
- Garrett, J. J. (2021). *The elements of user experience: User-centered design for the web and beyond* (2nd ed.). New Riders.
- Geneta, P. D., Coloma, R. C., & Santos, M. L. (2022). Development of mental health mobile application for the office of guidance and counseling. *International Journal of Educational Technology*, 14(2), 112-128.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2019). *Introduction to counseling and guidance* (8th ed.). New York: Pearson.
- Gladding, S. T. (2021). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). New York: Pearson.

- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 13(3), 215-228.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hanley, T., & Wyatt, S. (2021). *Professional issues in online counselling and psychotherapy*. London: SAGE Publications.
- Ibrahim, M. (2003). *Model-model pembelajaran inovatif*. Surabaya: Unesa University Press.
- Krämer, N. C., Kowal, C., & Senft, E. (2020). e-Health and online counseling. In *The Cambridge Handbook of Technology and Mental Health* (pp. 223-239). Cambridge: Cambridge University Press.
- Li, J., & Wang, Y. (2020). Security and privacy in online counseling platforms. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e19638.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017-1054.
- Mitchell, L. M., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2021). Assessing the efficacy of internet-based well-being interventions for young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 780-798.

- Mulyatiningsih, E. (2012). Metode penelitian terapan bidang pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Nicholas, J., Ringland, K. E., Rincon, E., & Mohr, D. C. (2021). Digital interventions for young people's well-being: A user-centered review and design framework. *Lancet Digital Health*, 3(1), e45-e53.
- Nielsen, J. (2020). Usability engineering. San Diego: Academic Press.
- Papadatou-Pastou, M., Goozee, R., & Payne, E. (2017). A review of web-based support systems for students in higher education. *Computers & Education*, 114, 155-171.
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2016). How college affects students: 21st century evidence that higher education works (Vol. 3). San Francisco: Jossey-Bass.
- Pavot, W., & Diener, E. (2018). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 13(2), 112-121.
- Pihlaja, S., Stenberg, J. H., Joutsenniemi, K., Mehik, H., Ritola, V., & Joffe, G. (2020). Therapeutic alliance in guided internet therapy programs for depression and anxiety disorders. *Internet Interventions*, 20, 100307.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Pressman, R. S., & Maxim, B. R. (2020). Software engineering: A practitioner's approach (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Richards, D., & Viganó, N. (2013). Online counseling and support: A review of the literature in educational settings. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 935-949.
- Richards, D., Richardson, T., Timulak, L., & McElvaney, J. (2018). The efficacy of internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder. *Internet Interventions*, 12, 188-201.
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2014). *Design and development research: Methods, strategies, and issues*. New York: Routledge.
- Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 130(2), 261-288.
- Sari, D. P., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 8(1), 7-12.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Setyosari, H. (2020). *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan* (Edisi 4). Jakarta: Kencana.
- Sucala, M., Schnur, J. B., Constantino, M. J., Miller, S. J., Brackman, E. H., & Montgomery, G. H. (2017). The therapeutic relationship in e-therapy for mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 14(4), e110.
- Sue, D. W., Sue, D., Sue, S., & Sue, D. M. (2019). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (8th ed.). Hoboken: Wiley.

- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi 3). Bandung: Alfabeta.
- Suldo, S. M., Gormley, M. J., DuPaul, G. J., & Anderson-Butcher, D. (2020). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes. *School Mental Health*, 12(3), 421-440.
- Syafri, F. A., Yuliarsih, E., & Maya, D. M. (2021). Analisis kebutuhan awal bimbingan konseling digital mahasiswa UNHAZ Bengkulu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling UNHAZ*, 3(1), 12-24.
- Syafri, F. A., Yuliarsih, E., & Maya, D. M. (2023). Pengembangan media bimbingan dan konseling berbasis web di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 5(2), 88-102.
- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Bloomington, IN: Indiana University.
- Trianto. (2012). Model pembelajaran terpadu: Konsep, strategi, dan implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta: Bumi Aksara.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality Assessment*, 54(6), 1063-1070.
- Yadnya, I. N. S. D. (2022). Pengembangan media website konseling Cognitive Behavioral untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 88-99.