

**PENGEMBANGAN SELF-HELP WEBSITE BERBASIS
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK
MENGATASI KECEMASAN SISWA SMK**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

SUCI AZIZIAH

1106618067

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

PENGEMBANGAN SELF-HELP WEBSITE BERBASIS COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA SMK

Suci Aziziah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Self-Help Web-based Cognitive Restructuring* sebagai upaya mengatasi kecemasan siswa SMK. Penelitian ini menggunakan metode *DBR (Design Based Research)* yang dikemukakan oleh McKenney dan Reeves tahun 2018 meliputi tiga tahapan, yaitu: analisis – eksplorasi, desain – konstruksi, dan evaluasi – refleksi. Pada tahap pertama dilakukan studi pendahuluan diperoleh data dari hasil observasi, instrumen kecemasan dan angket kebutuhan media. *Random sampling* yang digunakan untuk mengumpulkan data pada 170 siswa SMK di Jakarta. Instrumen kecemasan yang digunakan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Score (HARS)* dan angket kebutuhan media *self-help website*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa yaitu ringan (17 dari total skor 56). Secara keseluruhan 25,3% memiliki kecemasan ringan, 20% memiliki tingkat kecemasan sedang, 8,23% memiliki tingkat kecemasan berat. Sebesar 57,3% bersedia untuk menggunakan *self-help website* untuk mengatasi kecemasan. Tahap kedua dilakukan pengembangan *Self-Help Web-based Cognitive Restructuring* yang terdiri dari delapan menu, yaitu beranda, informasi kecemasan, *pre test*, tahapan CR, *post test*, kontak, tentang kami, dan *Frequently Asked Questions (FAQ)*. Tahap tiga, dilakukan evaluasi oleh validator ahli media sebesar 85% dengan kategori sangat layak dan uji materi sebesar 72,7% dengan kategori layak. Hasil akhir dari penelitian ini adalah media *Self-Help Website* berbasis *Cognitive Restructuring* sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan siswa SMK.

Kata Kunci: Kecemasan, *Cognitive Restructuring*, *Self-help Website*, *Design based Research*.

DEVELOPMENT OF SELF-HELP WEBSITE BASED ON COGNITIVE RESTRUCTURING TO OVERCOME ANXIETY OF SMK STUDENTS

Suci Aziziah

ABSTRACT

This study aims to develop Self-Help Web-based Cognitive Restructuring as an effort to overcome the anxiety of vocational students. This research uses the DBR (Design Based Research) method proposed by McKenney and Reeves in 2018 covering three stages, namely: analysis – exploration, design – construction, and evaluation – reflection. In the first stage, preliminary studies obtained data from observations, anxiety instruments and media needs questionnaires. Random sampling was used to collect data on 170 vocational school students in Jakarta. The anxiety instruments used are the Hamilton Anxiety Rating Score (HARS) and the self-help website media needs questionnaire. The results showed that the students' anxiety level was mild (17 out of a total score of 56). Overall 25.3% had mild anxiety, 20% had moderate anxiety levels, 8.23% had severe anxiety levels. 57.3% are willing to use self-help websites to overcome anxiety. The second stage is the development of Self-Help Web-based Cognitive Restructuring which consists of eight menus, namely homepage, anxiety information, pre test, CR stage, post test, contact, about us, and Frequently Asked Questions (FAQ). Stage three, an evaluation was carried out by media expert validators of 85% with a very feasible category and a material test of 72.7% with a feasible category. The final result of this study is a Self-Help Website media based on Cognitive Restructuring as an effort to overcome the anxiety of vocational students.

Keyword: Anxiety, Cognitive Restructuring, Self-help Website, Design based Research

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan *Self-Help Website* Berbasis
Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Kecemasan
Siswa SMK
 Nama Mahasiswa : Suci Aziziah
 Nomor Registrasi : 1106618064
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : 18 Agustus 2023



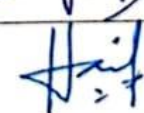
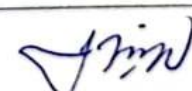

Pembimbing I

Pembimbing II


Wening Cahyawulan, M. Pd.
NIP. 199210182019032027


Dr. Wirda Hanim, M.Psi.
NIP. 196203101986022001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M. Pd. (Penanggung jawab)*		31 - 08 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung jawab)**		31 - 08 - 2023
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		28 - 08 - 2023
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		28 - 08 - 2023
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota)****		28 - 08 - 2023

Catatan:

* Dekan FIP

** Pembantu Dekan

*** Ketua Jurusan/Program Studi

**** Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Suci Aziziah

Nomor Registrasi : 1106618045

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul Pengembangan *Self-help Website* Berbasis *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMK adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Maret 2022 – Juli 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik

Jakarta, 4 Agustus 2023

Yang membuat
pernyataan



Suci Aziziah

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Suci Aziziah
NIM : 1106618067
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Alamat email : suciaziziah09@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGEMBANGAN SELF-HELP WEBSITE BERBASIS COGNITIVE RESTRUCTURING
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA SMK

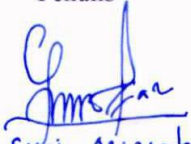
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 04 September 2023

Penulis


(Suci Aziziah)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

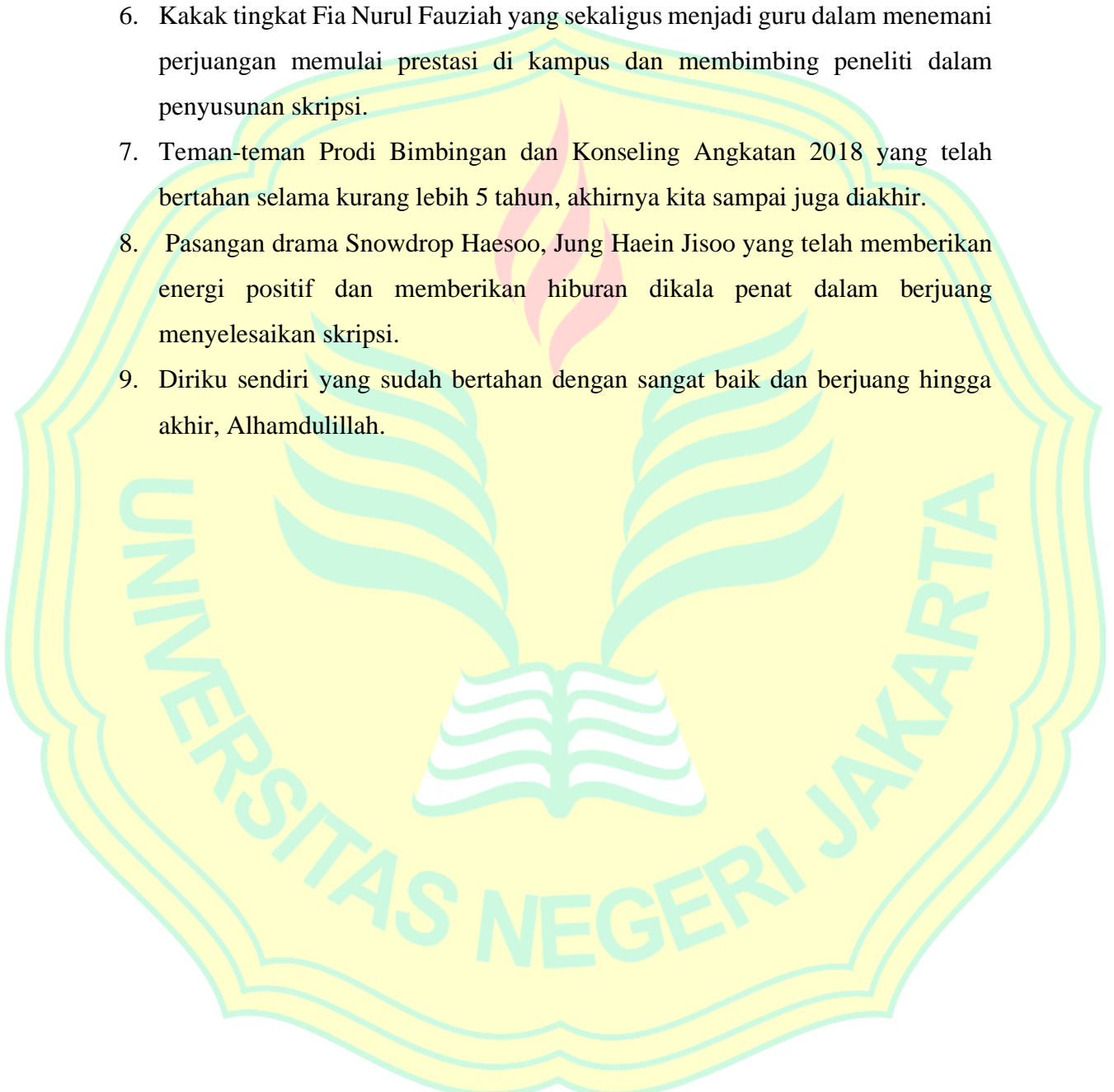
“Ketahuilah wahai manusia yang berusaha mendapat ilmu pengetahuan, yang tampak dari padanya usaha dan sangat haus kepadanya. Bahwa jika engkau menuntut ilmu untuk bersaing, berbangga diri, mengalahkan teman sebaya, mencari simpati atas orang lain, dan mengharap harta dunia. Maka sesungguhnya engkau sedang berusaha menghancurkan agamamu, membinasakan dirimu, dan menjual akhirat dengan dunia” *Imam Al Ghozali*

PERSEMBAHAN

Puji syukur selalu tercurahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan hidayah dan karunianya sehingga peneliti diberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan kepada tauladan terbaik sepanjang masa, Nabi Muhammad SAW yang menjadi inspirator dalam memaksimalkan kemampuan untuk menuntut ilmu agar bisa menerangi zaman dari kebodohan. Tidak terlepas dukungan dan doa dari berbagai pihak maka tugas akhir ini dipersembahkan untuk:

1. Ibunda tercinta Hj. Emi Supiati yang telah mendoakan, mendukung, dan menginspirasi peneliti baik secara moral maupun materi.
2. Alm. Ayah terkasih H. Achmad Gozali yang telah mendoakan sepanjang hayat hidupnya dan mendorong untuk bisa selalu memaksimalkan kemampuan hingga akhir. Doa yang selalu terdengar dikala shalat, akhirnya terwujudkan anaknya berhasil menyelesaikan perkuliahan.
3. Ke empat kakak tercinta, Achmad Feby Supufi, Achmad Novi Habibie, Achmad Tri Frlianto, dan Wulan Retna Sari yang terus menanyakan kapan wisuda dan mendukung baik secara waktu, tenaga, moral maupun materil.
4. Dosen pembimbing skripsi dan penasehat akademik, Kak Wening Cahyawulan, M.Pd. dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi yang telah memberikan waktu, ilmu, pengalaman, pikiran dan tenaganya untuk membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Sahabat peneliti yang selalu berusaha mendukung dan membantu selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini Nadya Putri Permatasari, Indah Dwi Yulianti, Diana Hanifah, Mujahidah Fharieza Rufaidah dan teman seperjuangan iABLE (PIMNAS),
6. Kakak tingkat Fia Nurul Fauziah yang sekaligus menjadi guru dalam menemani perjuangan memulai prestasi di kampus dan membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi.
7. Teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 yang telah bertahan selama kurang lebih 5 tahun, akhirnya kita sampai juga diakhir.
8. Pasangan drama Snowdrop Haesoo, Jung Haein Jisoo yang telah memberikan energi positif dan memberikan hiburan dikala penat dalam berjuang menyelesaikan skripsi.
9. Diriku sendiri yang sudah bertahan dengan sangat baik dan berjuang hingga akhir, Alhamdulillah.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas ridho dan pertunjuknya telah memberikan segala rahmat yang tak kunjung henti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Self-Help Website Berbasis Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa SMK”.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan do'a tulus dari berbagai pihak selama proses penulisan skripsi ini. Saya ucapkan terima kasih kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, khususnya kepada Wening Cahyawulan, M. Pd. selaku dosen pembimbing skripsi dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini. Selanjutnya kepada seluruh dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, motivasi, dan inspirasi kepada saya selama perkuliahan.

Peneliti menyadari masih banyak kekuarangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu peneliti berharap adanya kritik saran yang membangun dari berbagai pihak terkait. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk masyarakat, khususnya bagi keilmuan bimbingan dan konseling. Terima Kasih.

Jakarta, 4 Agustus 2023

Peneliti

Suci Aziziah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I LATAR BELAKANG	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teoritis	11
B. Penelitian yang Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	27
D. Prosedur Pengembangan	28
E. Populasi dan Sampel	33
F. Self-Help Web-Based Cognitive Restructuring	34
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Teknik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	44
A. Kerangka Model Teoritis	44
B. Hasil Analisis Uji Coba Produk	61

C. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V KESIMPULAN, IMPIKASI DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	36
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Kebutuhan.....	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Angket Uji Ahli Materi	39
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket Uji Ahli Media.....	40
Tabel 3.5 Interpretasi Instrumen HARS.....	42
Tabel 3.6 Kriteria Kelayakan Media.....	43
Tabel 4.1 Strategi SWOT	49
Tabel 4. 2 Hasil Uji Ahli Media.....	62
Tabel 4.3 Hasil Uji Ahli Materi	63
Tabel 4.4 Saran Ahli Media	63
Tabel 4.5 Saran Ahli Materi.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Logo Self-help Web Cognitive Restructuring.....	54
Gambar 4.2 Ucapan Selamat Datang pada Menu Beranda	55
Gambar 4.3 Penjelasan Self-help Web-based CR.....	55
Gambar 4.4 Penjelasan Manfaat Self-help Web-based CR	55
Gambar 4.5 Cara menggunakan Self-help Web Cognitive Restructuring	56
Gambar 4.6 Prosedur Self-help Web Cognitive Restructuring.....	56
Gambar 4.7 Informasi Kecemasan	57
Gambar 4.8 Menu Pre-Test.....	57
Gambar 4.9 Menu Tahapan Cognitive Restructuring	58
Gambar 4.10 Menu Post-Test	58
Gambar 4.11 Menu Tentang Kami.....	59
Gambar 4.12 Kontak.....	59
Gambar 4.13 Frequently Asked Questions (FAQ).....	60
Gambar 4.14 Perubahan Menu Beranda	65
Gambar 4.15 Perubahan Menu Tahapan Cognitive Restructuring	67
Gambar 4.16 Perubahan Menu sub Tahapan Cognitive Restructuring.....	67
Gambar 4.17 Perubahan Menu Tahapan CR.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian.....	80
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3. Permohonan Uji Ahli Instrumen.....	83
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Ahli Materi.....	84
Lampiran 5. Surat Permohonan Uji Ahli Media	85
Lampiran 6. Instrumen Kecemasan.....	86
Lampiran 7. Angket Kebutuhan Media dan Materi	89
Lampiran 8. Angket Penilaian Ahli Media	92
Lampiran 9. Angket Uji Ahli Materi.....	95
Lampiran 10. Hasil Uji Ahli Materi.....	98
Lampiran 11. Hasil Uji Ahli Media	102
Lampiran 12. Perhitungan Hasil Uji Coba Instrumen.....	105
Lampiran 13. Tabulasi Data Hasil Instrumen Kecemasan.....	109
Lampiran 14. Rancangan Media	121
Lampiran 15. Tabel Rancangan Media	122
Lampiran 16. Revisi Rancangan Desain	177
Lampiran 16. Media Self Help Web-Based <i>Cognitive Restructuring</i>	179
Lampiran 17. Hasil Angket Kebutuhan Media	184
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	199