

## EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI UNTUK MEREDUKSI *CABIN FEVER* PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS ADI BUANA SURABAYA

Anaa Farihatun Nisa<sup>1</sup>, Maghfirotul Lathifah<sup>2</sup>

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

[Anaafnisa72@gmail.com](mailto:Anaafnisa72@gmail.com)<sup>1</sup>, [maghfirotul@unipsby.ac.id](mailto:maghfirotul@unipsby.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRACT

This research is motivated by a phenomenon that is currently happening, namely the COVID-19 pandemic which requires quarantine and self-isolation so that it affects a person being exposed to cabin fever. Cabin fever is an emotion or sad feeling that arises as a result of prolonged isolation in the home or certain places. The method used was quantitative with the pre-experimental research design. The design form used was the pretest-posttest one group design. Data analysis using non-parametric statistics, namely Wilcoxon Signed Ranks Test by SPSS for windows version 24.0. The results of this study can be concluded that there was an increase before receiving treatment that is 40 while after receiving treatment decreased to 29. Thus, there was a decrease of 27.5% so that it can be concluded that the guidance of the effective group to reduce cabin fever in students guidance and counseling class 2017 Adi Buana University.

### Keywords

*cabin fever*,  
Information services  
using animated  
videos

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi saat ini yakni pandemi COVID-19 yang mengharuskan karantina dan isolasi mandiri sehingga memberikan dampak seseorang terkena *cabin fever*. *Cabin fever* diartikan pada beberapa penggabungan perasaan mudah marah, kemurungan, kebosanan, depresi atau perasaan tidak puas dalam menghadapi pengurungan, cuaca buruk, rutinitas, isolasi, atau kekurangan stimulus dalam jangka waktu yang lama. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode rancangan penelitian pra-eksperimental dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik non-parametrik dengan uji Wilcoxon yang dibantu oleh SPSS *for windows versi 24.0*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebelum menerima *treatment* yaitu 40 sedangkan setelah menerima *treatment* mengalami penurunan menjadi 29. Maka dengan demikian, terjadi penurunan sebesar 27,5% sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 Universitas Adi Buana Surabaya.

### Kata Kunci

*cabin fever*, layanan  
informasi dengan  
menggunakan video  
animasi

---

**Cara Mengutip:** Nisa, A. F., & Lathifah, M. (2022). Effectiveness of Information Services Using Animated Video to Reduce Cabin Fever in Guidance and Counseling Students at Adi Buana University Surabaya. *Nusantera of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantera PGRI Kediri*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.15833>

---

## **PENDAHULUAN**

Pandemi COVID-19 telah mengubah seluruh aspek kehidupan kita sehari-hari. Adanya himbauan untuk tetap dirumah saja dan menjaga jarak membuat seseorang merasa terkurung karena diharuskan untuk tetap dirumah saja, hal ini dapat memunculkan masalah baru yang harus diwaspadai. Aktivitas yang dibatasi, hanya dirumah saja ini bisa menimbulkan demam kabin atau *cabin fever*. Situasi seperti ini dapat mengakibatkan kondisi fisik dan mental kita menurun. Hasil survei yang dilakukan oleh fakultas kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) menunjukkan bahwa 35% responden dewasa mengalami gejala depresi selama masa pandemi covid-19. Angka ini lebih besar 5-6 kalilipat dari periode normal, dan hampir setengah dari mereka mengaku sempat berfikir untuk mengakhiri hidup (Sari, 2020).

Kurangnya interaksi sosial dan adanya isolasi di rumah membuat seseorang kurang aktif sehingga merasa bosan, hal ini akan rentan membuat seseorang terkena *cabin fever*. Pada umumnya istilah *cabin fever* ini diartikan pada beberapa penggabungan perasaan mudah marah, kemurungan, kebosanan, depresi atau perasaan tidak puas dalam menghadapi pengurungan, cuaca buruk, rutinitas, isolasi, atau kekurangan stimulus. *Cabin fever* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan respons umum seseorang yang mengalami isolasi atau pengurungan dalam jangka waktu yang lama (Estacio et al., 2020). Istilah "*Cabin fever*" digunakan sebagai gambaran dari sifat mudah marah dan gelisah yang dialami oleh orang-orang yang melakukan isolasi dalam jangka waktu yang lebih lama, tanpa dapat berpartisipasi dalam masyarakat (Fulk, 2019).

Efek dari perilaku dari *cabin fever* adalah merasa tidak mampu mengikuti rutinitas harian atau mingguan, kesulitan tidur, terlalu banyak tidur, kesulitan berkonsentrasi, perubahan dalam penampilan, perubahan kebiasaan makan dan minum terlalu banyak alkohol (Estacio et al., 2020). *Cabin fever* bukanlah sesuatu yang dapat diremehkan karena jika tidak segera diatasi maka bisa menyebabkan depresi atau bahkan melukai diri sendiri (Healthwise, 2020). Apabila hal ini tidak diatasi dengan penanganan dan teknik yang tepat *Cabin fever* dapat mengakibatkan serangkaian gejala yang sulit untuk diredakan, meskipun tidak tergolong dalam suatu penyakit ataupun gangguan psikologis namun efeknya dapat mengganggu aktivitas dan kehidupan seseorang (Jovita, 2020).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang terkena *cabin fever* yaitu adanya perasaan tidak bisa terhubung secara fisik dengan teman dan keluarga, tidak dapat melakukan aktivitas yang menurut orang tersebut menyenangkan dan bermakna, menjadi mudah lelah karena pekerjaan, menurunnya motivasi dan lesu karena pekerjaan yang berkurang atau bahkan tidak adanya pekerjaan dan menjadi sering cemas tentang keuangan karena pendapatan yang berkurang (Estacio et al., 2020). Gangguan *cabin fever* yang muncul akibat isolasi, bukan hanya ditentukan karena lamanya waktu isolasi tetapi faktor seperti kualitas hidup dan hubungan dengan seseorang juga menjadi penentu seseorang terkena *cabin fever* (Maulana, 2020).

Perubahan kebiasaan hidup yang aktif secara sosial menjadi kebiasaan hidup yang lebih terbatas dan terisolasi cukup memicu seseorang terkena *cabin fever*. Lebih lanjut, orang diseluruh dunia dapat mengalami *cabin fever* selama *lockdown* dan isolasi karena pandemi COVID-19 lebih menyebar dan meluas (Estacio et al., 2020). Hal ini tak terkecuali dialami oleh

para mahasiswa. Adanya pandemi COVID-19 membuat pemerintah mengeluarkan surat edaran nomor 04 tahun 2020 mengenai pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19 (N. A. Makarim, 2020). Terkait hal itu membuat para mahasiswa diwajibkan untuk melakukan pembelajaran di rumah atau yang biasa disebut dengan "DARING". Hal ini membuat mahasiswa rentan terkena *cabin fever* karena proses belajar mengajar hanya dilaksanakan secara daring serta aktivitas yang hanya dilakukan di dalam rumah saja. Maka dari itu, perlunya adanya penanganan dalam menurunkan *cabin fever* yang dialami peserta didik agar tidak mengganggu aktivitas dan kehidupannya.

Permasalahan ini menarik untuk diteliti menggunakan layanan informasi dengan video animasi, animasi terkait tema yang akan diangkat penelitian ini adalah *cabin fever*, yang akan terbagi menjadi beberapa video, yakni; (1) penjelasan *cabin fever* secara umum; (2) gejala, faktor dan dampak dari *cabin fever*; (3) solusi atau penyelesaian masalah untuk mengurangi *cabin fever*. Dengan menggunakan dasar teori media pembelajaran yang dikembangkan oleh Edgar Dale yakni konsep *cone of experience*. Konsep ini menjelaskan tentang keterkaitan antara komunikasi audiovisual dengan teori belajar, sehingga gagasan dan simbol yang abstrak lebih mudah dimengerti dan diserap oleh mahasiswa.

Berdasarkan dari fenomena *cabin fever* pada masa pandemi COVID-19 inilah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penulisan dengan judul "Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Video Animasi untuk Mereduksi *Cabin Fever* pada Mahasiswa di Universitas Adi Buana Surabaya".

## **METODE**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan menggunakan *one-group pre-test post-test design*. Sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu diberikan *pre-test* dan diakhir perlakuan diberi *post-test*. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti, adapun kriteria *cabin fever* dalam penelitian ini yaitu mengalami kesulitan tidur, motivasi menurun, kesulitan berkonsentrasi, kurangnya kesabaran, kesedihan atau depresi dan keputusasaan selama isolasi pandemi covid-19. Sampel penelitian ini adalah beberapa mahasiswa mahasiswa Fakultas Pedagogik dan Psikologis (FPP) Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang diambil secara *purposive sampling*. Berdasarkan hasil populasi peneliti menetapkan lima mahasiswa terpilih yang memenuhi kriteria dan diperoleh skor sangat tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar skala *cabin fever*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* statistik non parametrik dengan bantuan program SPSS for windows versi 24.0.

## **HASIL**

Penelitian ini diambil 5 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi, rentang penelitian pada skala pengukuran *cabin fever* pada mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1 sampai 4 dengan banyak item 20 butir pernyataan. Hasil *pre-test* dalam penelitian ini terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Skor Hasil *Pre-test* Tertinggi

No	Responden	Skor	Kategori
1	SWK	39	Tinggi
2	HN	40	Tinggi
3	BM	40	Tinggi
4	TIK	40	Tinggi
5	RPS	41	Tinggi

Hasil data *pre-test* dapat dilihat bahwa terdapat 5 responden yang memiliki kategori *cabin fever* yang tinggi. Hasil *pre-test* ini menunjukkan kondisi awal sebelum responden mendapatkan perlakuan. Setelah diperoleh hasil *pre-test*, responden yang masuk dalam kategori *cabin fever* yang rendah akan dijadikan sebagai subyek penelitian, dimana untuk langkah selanjutnya akan ditindak lanjuti dengan pemberian perlakuan yaitu dengan menggunakan layanan informasi dengan video animasi. Hal ini bertujuan untuk mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa.

Setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan layanan informasi dengan video animasi yang dilakukan sebanyak tiga kali. Selanjutnya hasil akan dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Skor hasil *post-test cabin fever* pada mahasiswa

No	Responden	Skor	Kategori
1	SWK	36	Tinggi
2	HN	27	Sedang
3	BM	27	Sedang
4	TIK	29	Sedang
5	RPS	26	Rendah

Hasil data *post-test* menunjukkan sebanyak empat responden mengalami penurunan *cabin fever* yakni, HN, BM, TIK dari kategori tinggi menjadi sedang dan RPS dari kategori tinggi menjadi rendah. Meskipun, terdapat responden yang tidak mengalami perubahan kategori namun sudah menunjukkan penurunan *cabin fever* dilihat dari jumlah skor . Hasil skor *post-test* menunjukkan adanya penurunan dari hasil skor nilai sebelumnya pada keseluruhan responden.

Berikut adalah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dari skala pengukuran *cabin fever*. Berikut hasil dari *pre-test* dan *post-test* terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Perbandingan *pretest-posttest Cabin Fever*

No	Nama mahasiswa	Pre-test (X)	Kategori	Post-test (Y)	Kategori	Perbedaan Skor
1	SWK	39	Tinggi	36	Tinggi	3
2	HN	40	Tinggi	27	Sedang	13
3	BM	40	Tinggi	27	Sedang	13
4	TIK	40	Tinggi	29	Sedang	11
5	RPS	41	Tinggi	26	Rendah	15

Tabel diatas menunjukkan bahwa setiap responden di kategorikan tinggi, presentase pada setiap individu mengalami penurunan. Hasil dari *post-test* yang telah diberikan kepada 5 responden penelitian mengalami penurunan *cabin fever* dari kategori tinggi menurun. Masing-masing individu mengalami sebuah penurunan *cabin fever* yang disebabkan oleh beberapa faktor yang melatar belakangi kehidupan yang dialami responden.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan, peneliti menetapkan lima mahasiswa yang memiliki kategori tinggi. Kriteria *cabin fever* yang dialami mahasiswa memiliki beberapa indikasi perilaku yaitu mengalami kesulitan tidur, motivasi menurun, kesulitan berkonsentrasi, kurangnya kesabaran, kesedihan atau depresi dan keputusan selama isolasi pandemi COVID-19. Kusumawardhani (2020) menjelaskan beberapa gejala *cabin fever*, yaitu merasa gelisah, lesu dan sedih, lemas dan merasa tidak berenergi, mudah tersinggung dan marah, pola tidur tidak teratur, kesulitan berkonsentrasi, merasa depresi dan putus asa, sulit mempercayai orang lain.

Pada tahap pelaksanaan bimbingan kelompok, peneliti membagi menjadi enam tahapan dengan tiga kali *treatment* secara DARING *via Zoom*. Adapun tahapan bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi yang disesuaikan dengan isi, teknik pemberian, dan sumber informasi (Corey, 2016).

Tahap I: Tahap pembentukan kelompok, tahap tersebut merupakan tahap kegiatan awal kelompok di mana peneliti menyaring calon para anggota kelompok melalui hasil *pre-test* yang sudah disebarluaskan sebelumnya dan yang memiliki kategori tinggi sehingga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok yang ingin dicapai.

Tahap II: Tahap orientasi dan eksplorasi yaitu menentukan struktur kelompok, berkenalan dengan sesama anggota kelompok, membangun kepercayaan kemudian membangun hubungan baik

Tahap III: Tahap Transisi. Tahapan tersebut merupakan tahap para anggota mulai menghadapi kecemasan, konflik dan kegelisahan dalam kelompok jika tingkat kepercayaan telah terbentuk maka pada tahap ini anggota sudah bersedia untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan reaksi tertentu yang mungkin tidak muncul pada tahap sebelumnya.

Tahap IV: Tahap kerja. Tahapan tersebut merupakan tahap kohesi dan produktivitas yang ditandai dengan eksplorasi lebih dalam dari masalah-masalah penting dan tindakan efektif untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan. Pada tahap ini merupakan tahap pemberian layanan informasi dengan menggunakan video animasi. Adapun tema dari video animasi ini terbagi menjadi tiga yaitu pada video animasi pertama membahas tentang penjelasan *cabin fever* secara umum, pengertian *cabin fever* dan sejarah munculnya istilah *cabin fever*, video kedua membahas tentang faktor, gejala, dampak *cabin fever*, dan video ketiga membahas tentang solusi untuk mengurangi *cabin fever*.

Tahap V: Tahap pengakhiran. Tahapan tersebut merupakan evaluasi dari kegiatan layanan dalam pertemuan yang sudah dilakukan.

Terbukti, setelah diberikannya *treatment*, responden mengalami perubahan penurunan tingkat *cabin fever* yang berbeda-beda. Meskipun, terdapat responden yang tidak mengalami penurunan kategori namun sudah menunjukkan penurunan *cabin fever* dilihat dari jumlah skor. Hal ini disebabkan karena pada saat dilakukannya *treatment* tidak semua responden memiliki koneksi internet yang stabil, selain itu responden yang tidak mengalami perubahan kategori cenderung kurang aktif dan pendiam. Namun, hasil skor *post-test* menunjukkan adanya penurunan dari hasil skor nilai sebelumnya pada keseluruhan responden.

Seperti yang telah disebutkan diatas, menunjukkan bahwa layanan informasi dengan menggunakan video animasi efektif untuk mereduksi *cabin fever* mahasiswa bimbingan dan

konseling Universitas Adi Buana Surabaya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan diberikannya layanan informasi dengan menggunakan video animasi mahasiswa bisa mereduksi *cabin fever* yang dialaminya dengan mengikuti solusi yang dijelaskan dalam isi video animasi. Hal ini selaras dengan penelitian dari Mirnayenti, Syahnar & Alizamar (2015) yang menjelaskan bahwa peserta didik yang telah diberikan layanan informasi menggunakan media animasi dapat mengurangi perilaku bullying pada peserta didik. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010) bahwa indikator keefektifan metode mengajar baru adalah kecepatan pemahaman murid pada pelajaran lebih tinggi, murid bertambah kreatif, dan hasil belajar meningkat. Hal ini diperkuat dengan teori menurut Arsyad (2011) yang mengemukakan bahwa media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi sehingga dapat memperlancar serta meningkatkan proses belajar.

Ariani dan Haryanto (2010) mengungkapkan bahwa fungsi dari animasi yaitu mengarahkan perhatian peserta didik pada aspek penting dari materi yang sedang dipelajari. Penggunaan media pembelajaran seperti animasi dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Pratiwi, 2018). Terkait hal itu, kegunaan dalam proses pembelajaran sangat membantu dan meningkatkan efektifitas dan efisiensi proses pengajaran, serta hasil pembelajaran yang meningkat (Tiarasani, 2019). Pemilihan media animasi sebagai alat bantu pembelajaran tidak lepas dari tuntutan perkembangan teknologi dan terbatasnya waktu pembelajaran. Sehingga dalam penyampaian informasi dapat menggunakan media sebagai pembantu berupa alat peraga video animasi (Tohirin, 2011).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *cabin fever* yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 Universitas Adi Buana Surabaya sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi menunjukkan kategori tinggi. *Cabin fever* yang dialami mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan layanan informasi menggunakan video animasi menunjukkan kategori sedang dan rendah. Penurunan ini terlihat dari hasil skor rata-rata *cabin fever*, yang diperoleh dari tahap *pre-test* dan *post-test*. Hasil tersebut diantaranya: rata-rata skor pada *pre-test* 40 dan rata-rata skor *post-test* 29. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, dengan demikian layanan informasi dengan menggunakan video animasi efektif untuk mereduksi *cabin fever* pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Adi Buana Surabaya.

Saran penelitian (1) bagi Universitas: hasil penelitian dapat menjadi sumber referensi, khususnya untuk program studi bimbingan dan konseling (2) bagi siswa disekolah: hasil penelitian dapat dijadikan pengetahuan dalam mengontrol diri dalam mengolah emosi dan perubahan negatif selama pandemi COVID-19. Siswa dapat melakukan aktivitas yang dapat mengembangkan kreativitas selama pandemi (3) bagi penelitian selanjutnya: dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan kuasi experiment yg menggunakan kelompok kontrol.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Ariani, Niken dan Hariyanto, Dany (2010). Pembelajaran Multimedia Sekolah. Jakarta. Prestasi Pustaka.

- Arsyad, Ashar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling*. In *Oxford World's Classics: Livy: Rome's Mediterranean Empire: Books Forty-One to Forty-Five and the Periochae*. <https://doi.org/10.1093/oseo/instance.00096853>
- Estacio, R. D., Lumibao, D. D., Reyes, E. A. S., & Avila, M. O. (2020). Gender Difference in Self-reported Symptoms of Cabin Fever among Quezon City University Students during the Covid19 Pandemic. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(9), 848–860. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.09.2020.p105102>
- Fulk, K. (2019). Cabin fever. *Architectural Digest*. <https://doi.org/10.2307/4020536>
- Healthwise. (2020). *CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19), CABIN FEVER*. <https://www.healthwise.org/blog/covid19-loneliness-cabin-fever.aspx>
- Jovita. (2020). Sudah Kenal Cabin Fever? Yuk, Cari Tahu Gejala dan Cara Mengatasinya di Sini! 10 Mei. <https://www.beautynesia.id/berita-food/sudah-kenal-cabin-fever-yuk-cari-tahu-gejala-dan-cara-mengatasinya-di-sini/b-141556>
- Kusumawardhani, N. (2020). *Cabin Fever : Mengapa terjadi Cabin Fever ? Apakah ini sebuah penyakit ? Apa itu Cabin Fever ?*
- Makarim, N. A. (2020). *Surat Edaran Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)* (p. 300).
- Maulana, F. & L. (2020). Hati-hati terkena cabin fever di masa pandemi. 29 April <https://lokadata.id/artikel/hati-hati-terkena-cabin-fever-di-masa-pandemi>
- Mirnayenti, Mirnayenti, Syahniar Syahniar, and Alizamar Alizamar. "Efektivitas Layanan Informasi Menggunakan Media Animasi Meningkatkan Sikap Anti Bullying Peserta Didik." *Konselor* 4, no. 2 (2015): 84–91. <https://doi.org/10.15408/sd.v3i2.4385>.Permalink/DOI
- Pratiwi, F. F. A. (2018). *EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI MENGGUNAKAN MEDIA ANIMASI DALAM MEREDUKSI PERILAKU BULLYING PESERTA DIDIK DI SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2018/2019*. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Sari, R. (2020). Setiap dari Kita Berhak Sehat Mental. 10 Oktober. <https://pijarpsikologi.org/setiap-dari-kita-berhak-sehat-mental/>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiarasani, Devi. (2019). *PENGARUH LAYANAN INFORMASI DENGAN MEDIA ANIMASI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs NEGERI 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020*. <http://repository.radenintan.ac.id/16099/1/AWAL%20BAB%20II%20%26%20DAPUS.pdf>
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.